

Addictions et citoyenneté



Le projet d’enseignement autour des **addictions** (tabac, alcool, drogues, écrans, jeux, réseaux sociaux...) s’inscrit pleinement dans les finalités du **programme 2024 d’Enseignement Moral et Civique (EMC)** pour le collège.

Il vise à former des **citoyens responsables et éclairés**, capables de discerner les conséquences individuelles et collectives de leurs choix, et de comprendre les enjeux de santé publique dans une société démocratique.

Niveau	Thématique EMC 2024	Justification pédagogique du thème 'Addictions'
5 ^e	Égalité, fraternité et solidarité	Découverte des notions de respect du corps, entraide et solidarité dans les enjeux de santé.
4 ^e (prioritaire)	Défendre les droits et les libertés	Comprendre les atteintes à la liberté personnelle causées par les addictions ; questionner les responsabilités individuelles et collectives.
4 ^e	Respecter le droit à la santé	Identifier les droits liés à la prévention, à l'accès à l'information et aux soins dans une logique de santé publique.
4 ^e	Prévenir les discriminations	Analyser les inégalités sociales face aux conduites addictives et déconstruire les stéréotypes associés.
3 ^e	Faire vivre la démocratie	Étudier les politiques publiques de lutte contre les addictions comme choix démocratiques au service du bien commun.

Dans une logique de **progressivité**, ce cours permet aux élèves, en particulier de 4^e, de **développer une conscience du droit à la santé, reconnu comme un droit fondamental**.

Ce droit est travaillé à travers l'étude des risques et conséquences des comportements addictifs, ainsi que des politiques de **prévention**. Il s’inscrit dans la thématique "Respecter le droit à la santé" du programme EMC de 4^e.



Il permet ensuite d'analyser les atteintes aux libertés individuelles que provoquent les addictions.

Les conduites addictives peuvent restreindre l'autonomie des individus (dépendance, isolement, marginalisation) et nuire à leur capacité de choix. Elles sont donc pertinentes pour la thématique "Défendre les droits et les libertés", également au programme de 4^e.

Ainsi il est possible de réfléchir aux inégalités sociales face aux risques sanitaires.

L'enseignement permet de **prévenir les discriminations** en montrant comment les vulnérabilités face aux addictions varient selon les milieux sociaux, le genre, ou les représentations culturelles. Il croise ainsi les thématiques du programme mais aussi les valeurs d'**égalité** et de **solidarité républicaines** (notamment travaillées dès la 5^e).

Favoriser l'expression, l'esprit critique et la participation

Le thème permet de **mettre en débat des situations concrètes**, de questionner les représentations sur la consommation et la dépendance, et d'encourager l'engagement à travers des projets de **sensibilisation, d'enquête ou de communication**.

S'appuyer sur une approche interdisciplinaire

Ce cours croise les compétences de l'**EMC**, de la **SVT** (effets sur le corps, système nerveux), de l'**éducation à la santé** et de l'**éducation aux médias** (influence des publicités, algorithmes de dépendance numérique).

Conformément aux recommandations officielles, cette séquence privilégie :

- **L'analyse de situations réelles** (publicités pour boissons énergisantes, dépendance aux écrans, témoignages).
- **L'organisation de débats réglés** : "Les jeux vidéo sont-ils dangereux ?", "Faut-il interdire l'alcool avant 21 ans ?"
- **L'engagement des élèves** dans des projets de **prévention** (affiches, podcast, infographies, intervention au CVC...).

Travailler le thème des addictions en EMC permet de construire une **culture de la responsabilité**, fondée sur la connaissance des droits, le respect de soi et d'autrui, et la capacité à faire des choix éclairés dans une société où l'individu est confronté à de multiples formes de pression. C'est donc une **entrée pleinement cohérente avec les objectifs civiques et éthiques de l'enseignement moral et civique**.



"Êtes-vous dépendant(e) ?"

Message Pronote Parents

Objet : **Activité pédagogique sur les addictions – questionnaire anonyme en EMC**

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du programme d'Enseignement Moral et Civique (EMC) de 4^e, vos enfants participeront en classe à une activité interactive autour des **addictions à l'adolescence** (écrans, réseaux sociaux, alimentation, alcool, jeux, etc.).

Cette séance débutera par un **questionnaire en ligne totalement anonyme**, visant à susciter une réflexion personnelle sur certains comportements. Il ne s'agit **ni d'un test, ni d'un jugement**, mais d'un outil pédagogique pour amorcer le dialogue en classe.

⚠ Les élèves sont **libres de ne pas répondre à certaines questions** s'ils ne s'y sentent pas à l'aise.

L'objectif est de **favoriser l'esprit critique, la prévention, le respect de soi et des autres**, conformément aux objectifs des programmes officiels.

Je reste bien sûr disponible pour toute précision.

Cordialement,

M. Fourier, professeur-formateur Histoire/géographie/EMC



"Êtes-vous dépendant(e) ?"

Message élèves

Addictions et usages à l'adolescence

Ce questionnaire est entièrement anonyme et confidentiel. Il n'a pas pour but de vous évaluer, mais de vous faire réfléchir sur certains comportements fréquents chez les adolescents (usage des écrans, réseaux sociaux, alimentation, alcool, etc.).

L'objectif est de mieux comprendre ensemble les risques liés aux addictions et d'en parler en classe avec respect et intelligence.

Vous n'êtes pas obligés de répondre à toutes les questions.

Vous pouvez passer celles qui vous semblent trop personnelles ou qui ne vous concernent pas.

Merci pour votre sincérité et votre participation bienveillante.



"Êtes-vous dépendant(e) ?"

Rejoindre cet événement Wooclap

<https://app.wooclap.com/YXIBQH?from=instruction-slide>



1

Allez sur [wooclap.com](https://www.wooclap.com)

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement
YXIBQH



Activer les réponses par SMS

Côté PROF : pour lancer le questionnaire : cliquer sur AFFICHER, puis utiliser la flèche à droite pour dérouler le sondage.



Qu'est-ce qu'une addiction ?

Une **addiction**, c'est une **dépendance à une substance ou à un comportement**, malgré les **conséquences négatives** sur la santé, la vie sociale, scolaire ou familiale.

Concerne des
comportements

jeux vidéo,
réseaux
sociaux,
achats
compulsifs,
sport
excessif...



Concerne des
produits

tabac, alcool,
cannabis,
sucre...



Qu'est-ce qu'une addiction ?

Une **addiction**, c'est une **dépendance à une substance ou à un comportement**, malgré **les conséquences négatives** sur la santé, la vie sociale, scolaire ou familiale.

Concerne des
comportements


jeux vidéo,
réseaux
sociaux,
achats
compulsifs,
sport
excessif...



Concerne des
produits

tabac, alcool,
cannabis,
sucre...



 L'addiction
suit souvent un
**processus en
trois étapes :**

**Apparition du plaisir
ou du soulagement** →
"ça fait du bien"

**Répétition difficile à
contrôler** → "j'en ai
besoin"

Perte de liberté → "je
ne peux plus m'en
passer, même si je sais
que c'est mauvais"

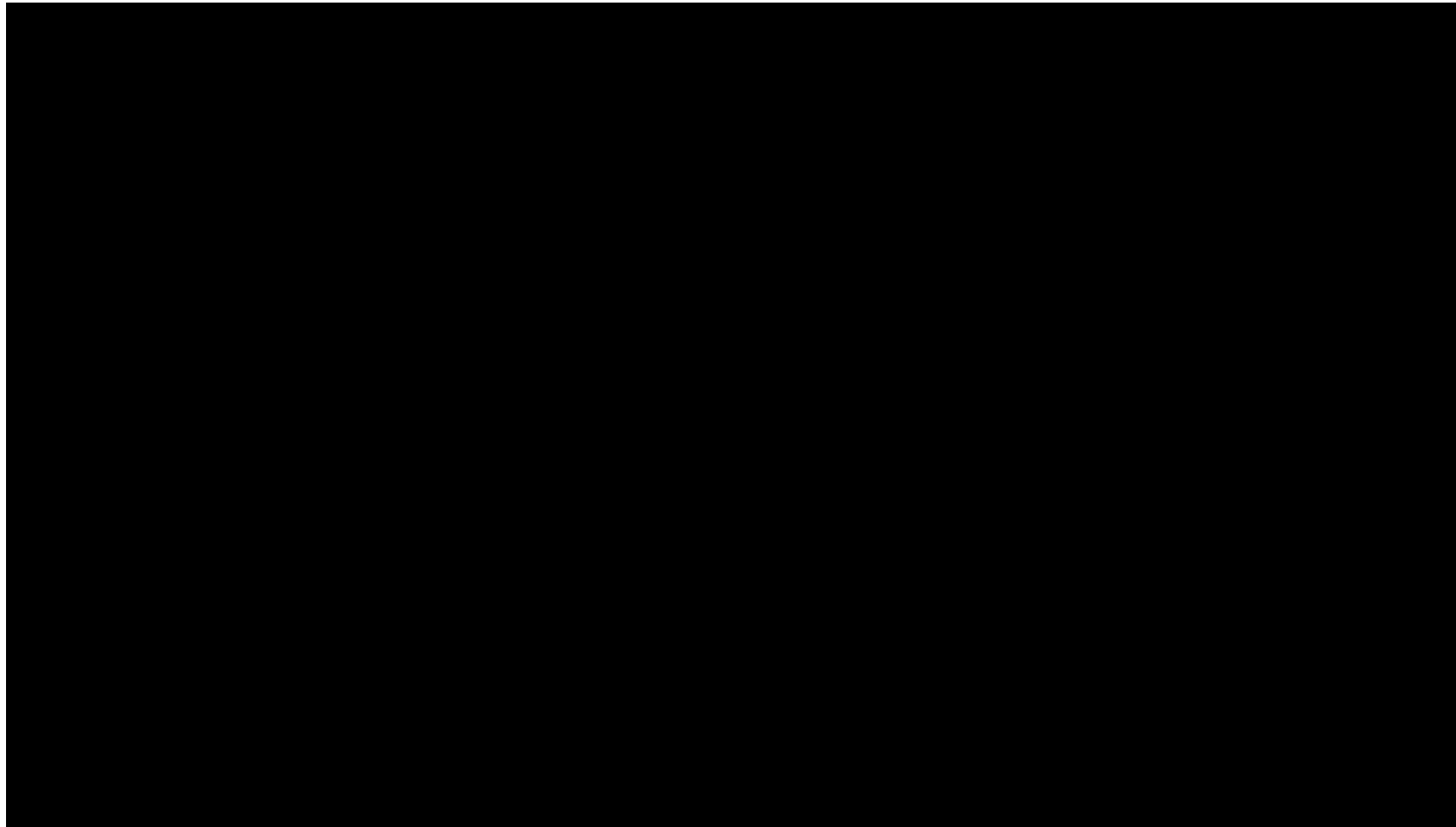


Qu'est-ce qu'une addiction ?

Ce qu'il faut retenir.

Une addiction, c'est quand on n'a plus le choix. On continue malgré les risques, parce que le cerveau associe cette chose à un besoin indispensable, comme manger ou respirer.

Court-métrage de Andreas Hykade. - Addiction Un oiseau croise une pépite en or, et s'en délecte. À chaque fois, en réaction à ce qu'il vient de prendre, il court, saute, s'envole de manière extatique, puis retombe. Et plus le court métrage avance... Via cette mise en perspective austère, ce court d'animation réalisé par l'Allemand Andreas Hykade et relayé par Dangerous Mind résume l'addiction à une drogue, quelle qu'elle soit. À travers cette pépite en or, on peut y voir autant la caféine, la cigarette ou n'importe quelle drogue dure. À nous de remplir les blancs.



Qu'est-ce qu'une addiction ?



Étude des principales addictions

Activité – Travailler sur les addictions

Consigne : seul(e) ou en petit groupe, choisissez une addiction parmi celles proposées dans la liste.

Votre mission est de mieux faire comprendre cette addiction à la classe, à travers une production libre parmi les formats suivants.

- Organiser un débat argumenté avec vos camarades,
- Créer une affiche de prévention (destinée à des collégiens),
- Réaliser un exposé oral à partir d'un support visuel (diaporama), d'un montage vidéo ou en jouant une scénette.

À prendre en compte dans votre travail.

✓ Développer l'esprit critique :

- Qu'est-ce qu'une addiction ?
- Comment la reconnaître ?
- Quelle différence entre usage, mésusage et dépendance ?

✓ Réfléchir à la responsabilité :

- Que peut faire un individu face à une addiction ?
- Quelle est la part de responsabilité de la société, des entreprises, des médias ?

✓ Renforcer la prévention :

- Quels sont les risques pour la santé, les droits, la vie sociale ?
- Quelles lois ou interdictions existent ?

✓ Éduquer aux médias :

- Quel est le rôle des réseaux sociaux, de la publicité, des influenceurs dans la banalisation ou la promotion de certaines addictions ?

✓ Favoriser l'écoute et la discussion :

- Exprimez-vous de manière claire et respectueuse.
- Écoutez les autres pour enrichir votre réflexion.

Pensez à consulter les annotations fournies pour chaque addiction : elles vous guideront dans vos choix.



Étude des principales addictions

◆ Addictions liées à des substances psychoactives

Substances modifiant le fonctionnement du cerveau et entraînant des effets de dépendance.

1. Tabac (nicotine)

- Légal mais très nocif. Initiation fréquente à l'adolescence.
- Interdit aux mineurs, espaces non-fumeurs obligatoires.

2. Alcool

- Légal mais très addictif. Responsable d'accidents et de troubles graves.
- Prévention autour du *binge drinking*.

3. Cannabis

- Illégal en France, mais usage fréquent chez les jeunes. ➤ Affecte le cerveau adolescent. Prévention, cadre légal à préciser.

4. Autres drogues illicites (ecstasy, cocaïne, héroïne, LSD...)

- Moins consommées à cet âge, mais importante à connaître.
- Fort pouvoir addictif, risques graves pour la santé.

5. Médicaments détournés (antalgiques, anxiolytiques, somnifères...)

- Automédication ou usage détourné via Internet.
- Dépendance et risques de surdosage.

6. Sucre (consommation excessive)

- Non classé juridiquement comme drogue, mais agit sur le cerveau (plaisir immédiat).
- Lié à l'alimentation industrielle, la pub ciblée, les boissons sucrées.



Étude des principales addictions

◆ Addictions comportementales (sans substance)

Comportements répétés et compulsifs, sans substance, mais avec perte de contrôle.

8. Jeux vidéo

- Risque d'isolement, perte de repères. Passion ≠ addiction.

9. Réseaux sociaux

- Dépendance aux notifications, à l'image, au regard des autres.
- Baisse de concentration, troubles de l'estime de soi.

10. Smartphone / Internet

- Nomophobie, anxiété de déconnexion.
- Impact sur le sommeil, les apprentissages.

11. Jeux d'argent et de hasard

- Interdits aux mineurs. Présents via lootboxes ou paris en ligne.
- Fort risque d'addiction et de ruine.

12. Achats compulsifs

- Parfois influencés par les influenceurs.
- Alimente le surendettement, l'insatisfaction.

13. Alimentation compulsive / TCA

- Grignotage, hyperphagie, restrictions extrêmes.
- Lien avec image de soi et réseaux sociaux.

14. Sport à outrance

- Addiction au contrôle du corps. Culpabilité si pause.
- À croiser avec EPS et santé mentale.

15. Pornographie

- Sujet délicat mais réel.
- Impact sur les représentations du corps, du consentement.

16. Performance scolaire / obsession de la réussite

- Burn-out scolaire, anxiété de performance.
- Pressions sociales et familiales.

17. Relations affectives simulées (IA, bots, influenceurs virtuels)

- Attachement émotionnel à une entité artificielle (application, chatbot, IA compagnon).
- Isolement, fuite du réel, confusion des émotions.



Une publicité à décoder

Activité : Une publicité à décoder

Objectif : Développer l'esprit critique face aux représentations médiatiques et commerciales liées aux produits addictifs (boissons sucrées, jeux, alcool, etc.).

Analyser les éléments suivants :

- ☐ À quel public s'adresse-t-elle ?
- ☐ Quel message explicite ? Quel message implicite ?
- ☐ Quels éléments visuels ou émotionnels sont utilisés ?
- ☐ Le message respecte-t-il le droit à la santé ?
- ☐ Peut-on parler de manipulation ?

Restitution possible : rédaction d'une fiche d'analyse ou présentation orale en binôme.



3 publicités chocs qui sensibilisent avec des enfants











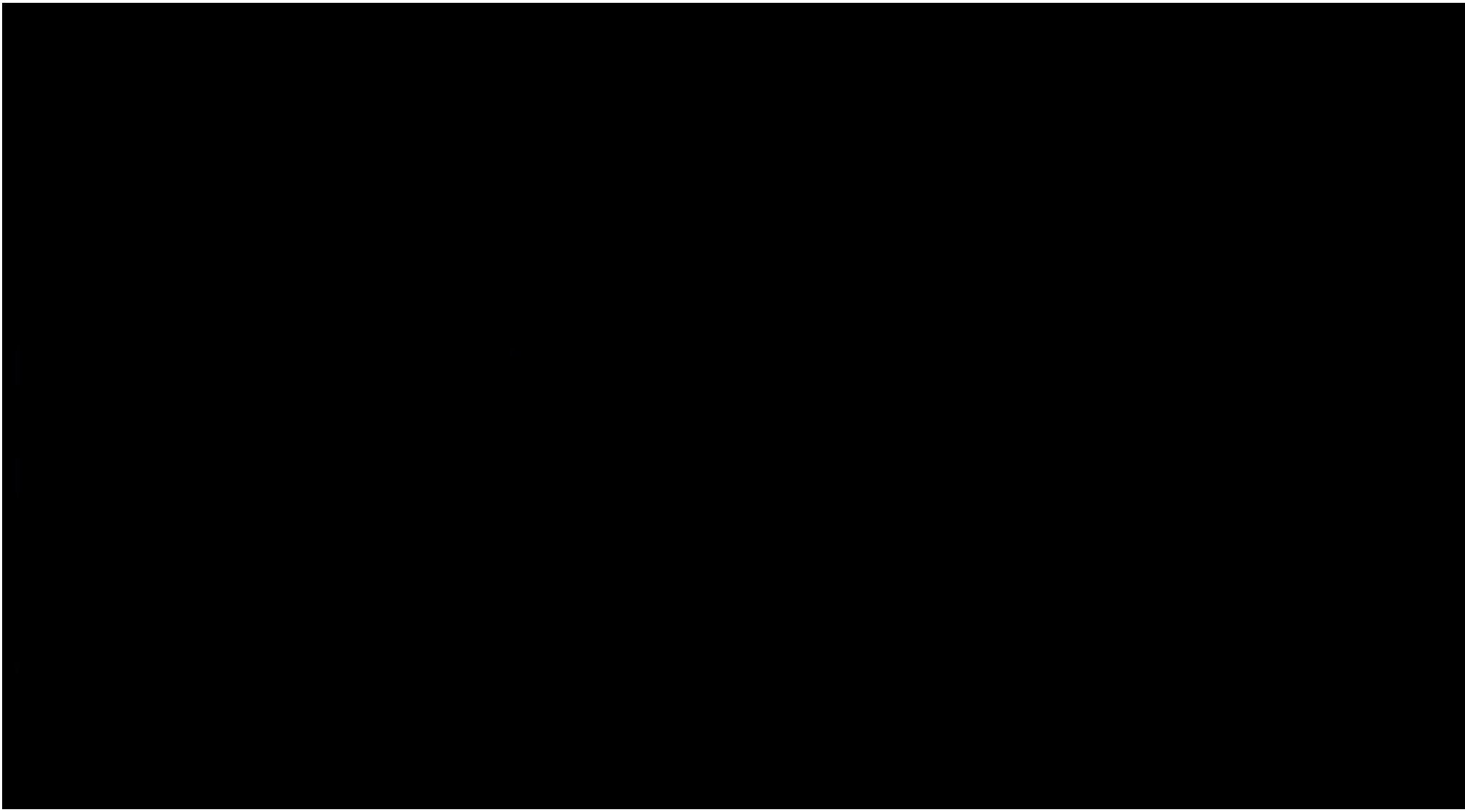






Ceci est une publicité contre les ravages de l'alcool.





Les Québécois ont réalisé la meilleure pub anti-tabac



Vocabulaire

Addiction : perte de contrôle sur un comportement ou une substance, malgré les conséquences négatives. Elle devient une maladie chronique quand le besoin devient irréprensible.

Alcool : substance légale, mais psychoactive, pouvant entraîner une dépendance et des troubles graves (physiques, sociaux, psychiques).

Automédication : prise de médicaments sans avis médical, parfois inadaptée ou dangereuse, pouvant conduire à un mésusage ou à une addiction.

Cannabis : drogue illégale en France, consommée par certains jeunes, qui agit sur la mémoire, la concentration et le jugement.

Consentement : accord donné librement et clairement, sans pression ni manipulation. Il peut être retiré à tout moment.

Cyberdépendance : usage excessif et incontrôlable des outils numériques (jeux, réseaux, navigation), au détriment de la vie quotidienne.

Dépendance : besoin répété et difficile à contrôler de consommer une substance ou d'adopter un comportement.

Image de soi : représentation que l'on a de son propre corps, influencée par le regard des autres et les normes sociales.

Jeux d'argent : jeux où l'on mise de l'argent ou des objets de valeur, avec un risque de perte, parfois addictif dès le plus jeune âge.

Jeux vidéo : activité de loisir numérique pouvant devenir problématique si elle empêche le sommeil, le travail scolaire ou les relations sociales.

Mésusage : utilisation excessive ou inadaptée d'un produit ou d'un comportement, sans être une addiction installée.

Nomophobie : anxiété intense liée à l'absence de son téléphone portable ou à l'impossibilité de s'en servir.

Pornographie : contenus sexuels souvent accessibles en ligne, pouvant déformer la vision des relations humaines, du consentement et de la sexualité.

Prévention : ensemble d'actions destinées à informer, à réduire les risques et à éviter les comportements dangereux.

Réseaux sociaux : plateformes numériques de communication qui peuvent devenir envahissantes ou sources de pression sociale.

Santé mentale : état de bien-être psychologique et émotionnel, nécessaire pour penser, ressentir, travailler et interagir.

Sexting : envoi ou réception d'images ou messages à caractère sexuel, pouvant exposer à des risques de diffusion ou de pression.

Smartphone : appareil multifonction qui concentre les usages liés à Internet, aux réseaux et aux jeux, parfois utilisé de manière compulsive.

Substance psychoactive : produit chimique modifiant la perception, les émotions ou le comportement (ex. : alcool, nicotine, cannabis).

Sucre : substance présente dans de nombreux aliments, agissant sur le plaisir et pouvant entraîner une consommation excessive.

TCA : troubles du comportement alimentaire (ex. : boulimie, grignotage compulsif, anorexie), souvent liés à l'image de soi ou au stress.

Tabac : substance légale contenant de la nicotine, qui provoque une forte dépendance physique et des maladies graves.



Sources

- Santé Publique France, *Baromètre santé jeunes*
- Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA)
- INSERM, *Les conduites addictives chez les adolescents* (rapport 2021)
- Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT)
- <https://www.addictaide.fr/>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- Programme officiel d'EMC – cycle 4, Ministère de l'Éducation nationale (BO n°30 du 26 juillet 2018)

