

# Plaisir et consommation

Information aux enseignants



1/5

<b>Ordre de travail</b>	Les élèves réalisent une expérience leur permettant de simuler d'une part le plaisir lié à la consommation sans risque et d'autre part une consommation «abusive». Pour ce faire, les élèves recueillent les particularités de quatre types de consommation (plaisir, habitude, abus et dépendance).
<b>Objectif</b>	Les élèves savent distinguer entre différents types de consommation et connaissent les particularités de chacun d'eux.
<b>Matériel</b>	Pour l'expérience N° 1: un grand choix de bonbons et de friandises de différentes couleurs (ours en gomme, langues acidulées, serpents en gomme gélifiée, etc.)  Pour l'expérience N° 2: affiches et crayons/stylos
<b>Forme sociale</b>	CE TG
<b>Durée</b>	45 min

Informations  
supplémentaires:

- Source des expériences:  
timeoutschweiz.ch (en allemand)

# Plaisir et consommation

FT 1: texte, expériences pratiques



## Expérience Un plaisir, oui ou non?

### Procédé

Chacun des élèves choisit sa friandise préférée et la pose sur son bureau. La personne chargée d'instruire les élèves prend beaucoup de temps pour transmettre dans le calme les consignes aux élèves et les accompagner durant la consommation de leur sucrerie.

Attention: pour que l'expérience réussisse, il faut que tout le monde respecte les règles!

### 1<sup>er</sup> tour (une friandise)

Observer la couleur – observer la forme – observer la surface – se concentrer sur la friandise – anticiper le plaisir – toucher la friandise du doigt – analyse tactile de la friandise – tenir la friandise en main et l'approcher du nez pour en sentir le parfum – se lécher les doigts – goûter au sucre – sentir la salive se former en bouche – éprouver le désir de manger la friandise – lécher la friandise une première fois – prendre conscience du goût en bouche, sur la langue, au palais, en avalant – déguster la friandise très lentement et en toute conscience – interrompre la consommation à plusieurs reprises pour observer, sentir, goûter – terminer la dégustation dans son propre rythme – garder le silence dans la salle!

### 2<sup>e</sup> tour (év. plusieurs friandises)

Les élèves ferment les yeux et reçoivent une friandise à tenir dans la main. Sur ordre immédiat, ils doivent la consommer aussi vite que possible. Ils peuvent parler, év. écouter la radio, etc.

### Discussion

Différences

Préférences

Réflexions

Il se peut que la friandise n'ait pas été du goût de tous les élèves. Ils sont donc tous invités à noter deux activités qui leur font beaucoup de bien et auxquelles ils s'adonnent avec plaisir.

### Variante

Il est possible de faire cette expérience aussi avec du chocolat ou avec une boisson sucrée usuelle.

# Plaisir et consommation

FT 1: texte, expériences pratiques



3/5

## Devoir: Découvrons divers types de consommation

### Procédé

#### Introduction

En collaboration avec les élèves (et en veillant à ce que ceux-ci fassent leurs propres réflexions), l'enseignant/e relève les différences entre la consommation par plaisir, par habitude, l'usage abusif et la dépendance, en s'orientant aux questions suivantes:

**Pourquoi** consommons-nous? **Comment** consommons-nous? Quels types de consommation rencontre-t-on?

#### Travail de groupe

Répartis en quatre «groupes d'experts», les élèves sont chargés de rechercher les particularités et exemples du type de consommation qui leur est attribué (plaisir, abus, accoutumance et addiction). Chaque groupe retient les points essentiels sur une affiche.

#### Questions à poser

Pour faciliter le travail de groupe, les élèves peuvent se poser les questions suivantes:

- Pour quelle raison consommons-nous? Par désir d'appartenir au groupe? Pour le plaisir?
- Qu'est-ce que cela implique de consommer par plaisir/abusivement/par habitude/par addiction?
- En quoi la forme de consommation de votre groupe se distingue-t-elle des autres?
- Quels sont les signes reconnaissables d'une personne qui consomme par plaisir/abusivement/par habitude/par addiction?
- Qu'est-ce que je consomme personnellement par plaisir/abusivement/par habitude/par addiction?

#### Discussion

Par le biais d'un bref exposé, les «groupes d'experts» partagent les résultats de leurs recherches avec la classe entière et expliquent les points retenus sur l'affiche. La discussion qui s'ensuit s'articule autour des questions suivantes:

- Toute la classe est-elle d'accord avec les particularités trouvées?
- Faut-il ajouter des points ou des exemples supplémentaires?
- Y a-t-il des points communs/intersections? Si oui, à quel égard?
- Dans quelle situation de consommation sommes-nous personnellement?
- A présent que je connais mieux les différentes implications d'une consommation par plaisir/abusivement/par habitude/par addiction, dois-je revoir mon évaluation de moi-même?

# Plaisir et consommation

FT 1: solution



4/5

## Solution:

Aide à la solution

### Une dépendance ne naît pas du jour au lendemain

En principe, tout comportement ou tout type de consommation est susceptible de s'automatiser, se transformant ainsi en compulsion, voire en addiction. Un comportement devenu dépendance crée un dynamisme qui lui est propre, caractérisé par une interférence avec les objectifs originaux visés. Cette superposition réduit la marge de manœuvre qui permettrait d'exploiter dans leur totalité les façons de gérer ses besoins.

### Différents types de consommation

Liée au sentiment de bien-être, la **consommation par plaisir** est pratiquée sciemment. Se faire plaisir signifie agir sans contrainte temporelle, sans obligation ni compulsion; une action dont le but sont le plaisir et un sentiment de bien-être tout en laissant de la marge pour des expériences sensorielles diverses. On consomme d'ailleurs sobrement et modérément sans perdre le sens des réalités (analyse de la situation, évaluation de soi et de l'autre).

La **consommation abusive** est l'usage non ciblé d'une substance. On dévore par exemple une plaque entière de chocolat sans avoir vraiment faim. On s'achète de nouveaux vêtements pour compenser sa frustration provoquée par une mauvaise note; on boit de l'alcool pour oublier, pour se relâcher, pour s'encourager, etc. Consommer abusivement signifie aussi consommer à une occasion inopportune, par ex. pendant la grossesse, au travail, au volant, etc.

**Consommer par habitude** signifie agir sans acte conscient. A titre d'exemple, on attrape la cigarette automatiquement et inconsciemment: parce qu'on fait la pause, on attend le bus, parce que les collègues fument, parce que l'on est fâché, stressé, incertain, etc. Le paquet se vide de manière inaperçue. La consommation d'une substance ou l'action se fait de manière répétitive. Ce comportement peut entraîner non seulement une dépendance psychique, mais aussi une accoutumance et une addiction physiques.

La **consommation par dépendance/l'addiction** est un comportement qui ne connaît aucune alternative (immuable). La consommation ou le comportement est compulsif (comme par ex. en cas de boulimie). Consommer certaines substances ou agir en fonction de certaines compulsions devient peu à peu le seul moyen de gérer son quotidien.

### Symptômes

- addiction physique (le corps a besoin de la substance et réagit par des symptômes de manque);
- dépendance émotionnelle ou psychique (on croit ne pas pouvoir vivre «sans» et très souvent, on «y» pense dès son réveil le matin);
- consommation de plus en plus fréquente de la substance (par ex. drogue) ou en quantités sans cesse croissantes ou pour une durée toujours plus longue que voulue;
- il devient nécessaire d'augmenter la dose pour produire le même effet = développement d'une tolérance (par ex.: un comprimé suffit au début pour obtenir l'effet calmant souhaité, mais plus tard, il en faut deux, trois, quatre, etc.);

# Plaisir et consommation

FT 1: solution



5/5

- stress lié aux problèmes d'approvisionnement (on ne cesse plus de penser à la substance addictive et de réfléchir aux endroits où on peut s'en procurer et en consommer);
- symptômes de sevrage (le corps est en manque de la substance: s'il n'en reçoit pas, il réagit par des tremblements, vomissements, sueurs, etc.);
- personnalité altérée (la fixation sur la substance entraîne une attitude négligente envers les autres aspects de la vie: on se dissimule, on ment, on perd sa fiabilité, les amis ne peuvent plus nous faire confiance).

## Attention!

Nos actions ou consommations fréquentes ou habituelles ne sont pas toutes liées à un comportement addictif. Pour qu'on puisse parler d'une dépendance, il faut que plusieurs des éléments ci-dessous (mais pas tous) soient réunis!

<p><b>Particularités du plaisir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- consommation consciente</li> <li>- liée au bien-être</li> <li>- consommation irrégulière</li> <li>- consommation infrequente</li> <li>- liée au plaisir</li> <li>- sensation de bien-être</li> <li>- consommation lente</li> <li>- consommation volontaire</li> <li>- évaluation réaliste de soi</li> <li>- consommation modérée</li> <li>- liée à des occasions spéciales</li> </ul>	<p><b>Particularités de l'abus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- consommation par frustration</li> <li>- consommation pour se relâcher/pour oublier</li> <li>- consommer pour s'encourager</li> <li>- consommation inopportune</li> <li>- consommation au volant</li> <li>- consommer pour se sentir mieux</li> <li>- consommer pour éviter les problèmes</li> <li>- consommer pour résoudre un problème à court terme</li> <li>- consommation avec une mauvaise conscience</li> <li>- consommation trop forte/trop fréquente</li> </ul>
<p><b>Particularités de l'accoutumance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- consommation fréquente</li> <li>- consommation inconsciente, automatique</li> <li>- forte consommation</li> <li>- pas de fête sans alcool</li> <li>- des médicaments pour traiter la moindre douleur</li> <li>- pas de soirée sans jeux électroniques</li> <li>- consommation «juste comme ça»</li> <li>- consommation sans remise en question</li> <li>- automatisme, réflexe</li> <li>- consommer «parce qu'on le fait»</li> </ul>	<p><b>Particularités de l'addiction</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abandon d'autres intérêts/attitude négligente envers activités sociales et/ou scolaires</li> <li>- plus de temps investi pour l'approvisionnement, la consommation ou la détente après la consommation</li> <li>- impossible de s'arrêter</li> <li>- développement d'une tolérance: augmenter le dosage pour obtenir le même effet</li> <li>- réactions de manque en cas de non-consommation ou de tentatives de réduire, symptômes de sevrage psychique et/ou physiques (par ex. tremblement, sueurs)</li> <li>- consommation d'une grande quantité sur une longue durée</li> <li>- perte de contrôle</li> <li>- désir fort/compulsif de consommer</li> <li>- tentatives vaines de réduire la consommation</li> <li>- consommation qui perdure malgré la connaissance des effets nocifs</li> </ul>