

Sécurité



3^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je me soigne : **parer aux maladies et aux accidents**

- Prévoyance p.59
- Allergies p.63
- Premiers soins p.65
- Médicaments p.69
- Addictions p.73

2. Je ressens : **percevoir les dangers auxquels il est exposé**

- Discernement p.77
- Conduites à risque.....p.81
- Mondes virtuels et réseaux sociaux p.85
- Pollution air, terre et eau.....p.89

Prévoyance

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **veiller à la
sécurité d'un petit
groupe***

1 Identifier la fonction de chef ou de responsable de groupe

Le responsable d'un groupe est chargé d'assurer le bon déroulement des activités. Il est donc le chef à qui tous les membres du groupe doivent obéir.

C'est une fonction généralement attribuée à un adulte (professeur, moniteur sportif, chef scout, un parent...), mais parfois à un enfant supervisé par un adulte (cf. mouvements de jeunesse) pour qui c'est une occasion de se montrer capable de :

- anticiper un risque d'incident ou d'accident ;
- prendre des décisions ;
- gérer un conflit ;
- arbitrer un jeu collectif ;
- conseiller les plus jeunes (parrainage).

Il s'agit d'une compétence que l'enfant peut acquérir par le biais des activités para- et extrascolaires.

[> 🧠] > 1^o cycle > **Plaisir de bouger - Jeux** - [> 🧠] > 3^o cycle > **Esprit d'équipe**

2 Prévoir le matériel de sécurité et connaître les procédures en cas d'accident

- Savoir où trouver de l'aide si nécessaire et disposer d'une trousse de secours bien équipée et savoir utiliser le matériel.
- Disposer des numéros d'appel de secours.
- Connaître les risques et évaluer les conséquences d'un accident
- Être capable de panser une blessure, refroidir une brûlure...

[> 🩹] > 1^o cycle > **Consignes de sécurité** - [> 🩹] > 3^o cycle > **Premiers soins**

3 Évaluer si l'activité et le lieu choisis offrent des garanties de sécurité

- À la maison et en promenade :
 - identifier les endroits dangereux et/ou interdits ;
 - évaluer la solidité d'une branche d'arbre, d'une balançoire, de l'épaisseur de la glace d'un étang, etc.
- Sur un site de loisir :
 - panneaux avec codes couleurs pour les jeux, en fonction de l'âge auquel ils sont adaptés ;
 - pictogrammes signalant certains dangers : baignade interdite, animaux dangereux, risque d'électrocution ;
 - présence de surveillants dans les piscines et les lieux de baignade (la mer, rivières étangs, etc.) ;
 - drapeaux signalant des dangers : mauvais temps, courants marins, pollution... ;
 - matériel de sécurité et plan d'évacuation et de rassemblement ;
 - redoubler de prudence en cas de situation dangereuse : parcours d'escalade, à vélo sur terrain accidenté, figures de gymnastique ou de voltige, plan d'eau avec courant, etc.

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

- Sports nécessitant une infrastructure spéciale :
 - pistes et surfaces agréées et adaptées pour roller, patins à glace, ski... ;
 - baignade : piscine ou plan d'eau surveillé, dangers spécifiques d'un plan d'eau (courants en mer et en rivière) ; dangers de l'utilisation d'un canot gonflable, prévention de l'hydrocution (éviter une longue exposition au soleil et mouiller les différentes parties du corps avant de se mettre à l'eau) ;
 - équitation : manège ou promenade, accompagné par une personne expérimentée ;
 - gymnastique et escalade en salle : équipement adéquat et surveillance par un moniteur de la discipline.
- Port des équipements de sécurité recommandés :
 - casque et gilet fluo pour les cyclistes ;
 - bombe et bottes pour les cavaliers ;
 - genouillères et coudières pour faire du roller ;
 - combinaison isoprène et gilet gonflable pour les sports nautiques, etc.
- En tous lieux :
 - évaluer le danger d'une épreuve ou d'un défi lancé par un autre ;
 - connaître ses limites et ses capacités ;
 - tenir compte des conditions météorologiques ;
 - prévoir le matériel de sécurité (trousse de secours, téléphone, n° d'appel d'urgence...) et connaître les procédures prévues en cas d'accident.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

- [> 🏠] > 1^o cycle > **Accidents domestiques**] - [> 🏠] > 1^o cycle > **Consignes de sécurité**
- [> 🏠] > 2^o cycle > **Sport sans casse**] - [> 🌡️] > 1^o cycle > **Froid - Chaud**

4 Choisir des compagnons de jeu dont il connaît les capacités et la fiabilité

Un comportement inadéquat ou inacceptable d'un partenaire de jeu peut être à l'origine d'une dispute ou d'un accident plus ou moins grave.

Personne ne peut obliger un enfant à participer à une activité s'il ne se sent pas à l'aise avec certains individus.

5 Reconnaître les comportements susceptibles de mettre une personne en danger

Par exemple :

- pression d'un petit groupe (copains ou non) sur son choix ;
- mise au défi ou paris ;
- baptême d'accession au groupe ;
- désir de ridiculiser le candidat en cas d'échec ;
- blague méchante qui peut se terminer en drame ;
- proposition malveillante, tricherie ;
- démonstration de force de l'un des joueurs, etc.

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **veiller à la
sécurité d'un petit
groupe**

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Face à de tels comportements et menaces, l'enfant doit pouvoir prendre de bonnes décisions :

- tenir compte de ses propres limites et compétences pour évaluer le danger d'un défi ;
- résister car il n'y a pas de honte à refuser une proposition malveillante ;
- exprimer fortement son indignation ;
- signaler ces incitations à un adulte.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Tous les objectifs intermédiaires ci-dessus sont en fait des activités que l'on peut proposer aux enfants
- Surveiller une classe d'enfants plus jeunes après formation et préparation
- Participer à une charte destinée à éviter les accidents à l'école
- Constituer une trousse de secours
- Concevoir un panneau avec des consignes de sécurité dans certains lieux à risque de l'école
- Reconnaître différentes sortes de gants et leur application
- Rechercher et décrire l'usage d'autres protections corporelles

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTIL

- « As'truc Mémo, La sécurité à la maison », Editions As'truc, 2011 - Jeu

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **veiller à la
sécurité d'un petit
groupe***

Allergies

Objectif général

« Je me soigne »

Parer aux maladies
et aux accidents

Objectifs intermédiaires

1

2

3

1 Comprendre qu'il s'agit de la sensibilité de certaines personnes à une substance

a) Allergie respiratoire

Le nez est la porte d'entrée de l'air qui contient de l'oxygène, indispensable à la vie.

L'air inspiré y est **réchauffé, humidifié et filtré** par des petits poils pour préserver les poumons d'un excès de poussières, pollens, moisissures et microbes.

Quand ces particules étrangères franchissent ce filtre, le corps réagit soit en produisant un liquide dans le nez pour noyer ces intrus (→ nécessité de se moucher), soit en tentant de les chasser par des salves d'éternuements, soit en réduisant l'ouverture des bronches pour empêcher leur pénétration dans les bronches (→ asthme).

Ce sont des réactions de défense utiles et précieuses utilisées par le corps pour protéger les poumons.

Chez certaines personnes, ce mécanisme de défense est **exagéré** vis-à-vis de produits divers tels que :

- déchets d'acariens (insectes microscopiques vivant dans les poussières domestiques) ;
- duvet de canard ou d'oie (couettes) ;
- poils de chats, chiens, hamsters ou autres animaux ;
- pollen d'arbres, de sapins, d'herbes, de fleurs...

Une **allergie respiratoire** se développe car leur corps ne supporte pas ces particules en suspension dans l'air ambiant.

b) Autres types d'allergie

L'allergie peut aussi se manifester vis-à-vis :

- d'aliments : cacahuètes, poissons, crustacés, certains fruits et légumes, œufs, lait... ;
- de médicaments (pénicilline, autres antibiotiques...) → réaction générale parfois intense ;
- de piqûres d'insectes (guêpe, abeille, méduses, araignées...) ;
- au contact avec des plantes qui provoquent un gonflement douloureux de la peau ;
- au contact de certains métaux (bijou, piercing, appareil orthodontique...).

Tous ces agents susceptibles de provoquer une réaction locale ou générale de rejet sont appelés **ALLERGÈNES**.

[> 🍏 > 2° cycle > **Allergie alimentaire**] - [> 💊 > 3° cycle > **Médicaments**] -
[> 👁 > 1° cycle > **Organes des sens**] - [> 🐾 > 3° cycle > **Animaux**]

2 Reconnaître des manifestations d'une allergie

Entre autres :

- un écoulement nasal continu et des crises d'éternuements rapprochés ;
- des quintes de toux ou une crise aigüe d'asthme (difficulté respiratoire) ;
- des boutons ou des plaques sur la peau après avoir touché une substance ou mangé un certain aliment...

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **reconnaître ce
qu'il doit éviter s'il
est allergique**

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Les réactions allergiques sont d'intensité variable :

- les réactions modérées pourront être soignées par des médicaments antiallergiques (prescrits préventivement par un médecin pour en avoir avec soi en cas de crise) ;
- les signes locaux d'une piqûre d'insecte peuvent être atténués par l'application d'eau vinaigrée et le repos en position allongée ;
- dans de rares cas la réaction (par exemple, une piqûre de guêpe ou l'ingestion d'une cacahuète) est violente au point de menacer la vie par étouffement ; ce qui nécessite d'urgence l'injection (piqûre) d'un médicament neutralisant la réaction.

3 Connaître les précautions à prendre s'il est allergique à quelque chose

Être attentif au risque de rencontrer un ou des agents responsables de son allergie, par exemple :

- lors du choix de ces aliments : lait, arachides, œufs...

 > 3° cycle > **Lecture des étiquettes**

- le contact de certains animaux : poils de chat, de chien, duvet d'oiseaux... ;
- la présence de certaines plantes riches en pollen (surtout au printemps et en été) ;
- l'utilisation d'un oreiller en plume ;
- les tapis, tentures, duvets... en cas d'allergie à la poussière ;
- manger des fruits ou consommer des aliments sucrés à l'extérieur.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Vérifier les plantations dans l'enceinte de l'école
- Faciliter le travail des technicien(ne)s de surface en rangeant la salle de classe à la fin de la journée
- Veiller à une aération correcte des locaux
- Éviter le tableau vert, la craie et l'effaçage à sec
- Apprendre à reconnaître les agents allergisants (allergènes) sur une étiquette
- Constater qu'une atmosphère chargée en poussière peut provoquer des éternuements et parfois une difficulté respiratoire
- Décrire ce qui se passe à la suite d'une piqûre de guêpe ou d'abeille
- Demander à un élève allergique d'expliquer les précautions qu'il doit prendre pour éviter une crise d'asthme, une poussée d'eczéma ou une autre manifestation d'allergie

OUTILS

- « Justin peu d'air », Editions Radiance - Mallette Pédagogique (pour public de 8 à 12 ans, à adapter à l'âge)
- « SOS allergies », Editions de l'Isatis - Livre

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... reconnaître ce
qu'il doit éviter s'il
est allergique*

Premiers soins

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... administrer des
premiers soins à sa
portée**

1 Connaître la procédure en cas d'accident

a) Appeler les secours

- Rester calme permet souvent d'appeler des secours plus efficacement.
- Appeler par téléphone le 112 et un adulte proche (instituteur, parent, voisin...).

Aide médicale urgente : 112 - Police : 101 - Centre antipoison : 070/245.245

- Communiquer les renseignements suivants (très important) :
 - décliner son nom et numéro de téléphone ;
 - son état et sa situation : blessé ? perdu ? seul ou entouré d'autres personnes ?
 - le type d'accident (= ce qui s'est passé) : chute, noyade, morsure, coupure, brûlure, empoisonnement, électrocution, étouffement...
 - l'état de la (ou des) victime(s) (ce qu'il constate) : conscient ou non ? blessures profondes ? brûlure ? saignement abondant... ?
 - l'âge approximatif de la victime : bébé, jeune enfant, adolescent, adulte, vieillard... ;
 - le lieu de l'accident (à la maison, à l'école, sur un terrain de jeu, à la plage, en forêt, sur un bateau, dans la voiture... dans un bâtiment...) avec l'adresse précise (éventuellement une explication ou une description du lieu) ;
 - éventuellement des détails sur les circonstances de l'accident : par exemple la nature du produit en cas d'empoisonnement.

[▶ 🔄] ▶ 2^o cycle ▶ Réagir en cas d'accident

b) Se mettre, si possible, à l'abri, par exemple :

- s'écarter de lieux dangereux : voie de circulation, lieu escarpé, toit, fenêtre, balcon, bassin, étang, mer, sol verglacé... ;
- trouver une issue de secours en cas d'incendie, feu (barbecue), fumées... ;
- débrancher l'arrivée du courant en cas d'électrocution ;
- trouver un toit (+ une couverture) en cas de pluie, tempête, orage, grand froid, neige, grêle... ;
- chercher de l'ombre (chapeau) en cas de forte chaleur ;
- s'allonger s'il est blessé ;
- rester en ligne par téléphone en attendant les secours.

2 Evaluer la gravité de la situation en cas d'accident

Elle dépend des constatations suivantes :

- nombre et état de la (des) victime(s) : douleur aiguë, incapacité de bouger, blessure profonde, hémorragie, difficultés respiratoires, inconscience, convulsions, pâleur extrême...
- circonstance de l'accident : chute, feu, accident de circulation...
- lieu de l'accident : route à forte circulation, bois, falaise, étang, grotte, risque d'écroulement, de glissade, de noyade...
- dégâts collatéraux : feu, fumées toxiques, instabilité des lieux...
- l'accès au matériel de secours : rangement de la trousse, clé, téléphone...
- accessibilité du site de l'accident pour les services de secours : étage, forêt, sentier, falaise, lac, rivière, marécages...
- l'évolution de la situation et de l'état des victimes : aggravation ou amélioration des signes de gravité.

Objectif général

« Je me soigne »
Parer aux maladies
et aux accidents

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... **administrer des
premiers soins à sa
portée**

3 Exécuter correctement quelques gestes et soins à sa portée

- Couvrir (couverture en alu dans la trousse de secours) car le froid et la peur peuvent ralentir la circulation du sang et causer un état de choc.
- Rassurer la victime en lui parlant pour la faire patienter, expliquer ce qui s'est passé, lui dire que les secours vont arriver..., car l'angoisse accentue la douleur et aggrave l'état de la victime.
- Mettre une brûlure sous l'eau froide courante et ce pendant 20 minutes, puis couvrir la zone brûlée par des compresses stériles ; écarter la victime de fumées éventuelles.
- Ne pas manipuler la victime surtout en cas de chute, d'inconscience ou de blessures graves.
- Désinfecter et couvrir une plaie (compresse stérile).
- Tamponner une piqûre d'insectes avec de l'eau vinaigrée.

4 Trouver dans une trousse de secours de quoi administrer des soins à un blessé

La trousse de secours de l'école doit être :

- accessible (modalités propres à chaque établissement) ;
- pratique, c'est-à-dire ne contenir que l'indispensable et être bien rangée ;
- vérifiée et complétée après chaque utilisation par un membre du personnel.

Le matériel dont un enfant devrait connaître l'usage et pouvoir s'en servir :

- un désinfectant (sans alcool ni colorant) pour **éliminer les microbes**, à appliquer sur une plaie ou une brûlure au moyen d'une compresse ;
- des compresses pour **couvrir** une plaie ;
- des bandes de gaze pour comprimer une plaie et freiner le saignement ;
- des ciseaux, pince, pince à échardes, sparadrap... ;
- une couverture en aluminium pour protéger la victime du froid ou de la chaleur.

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Expliquer et montrer comment soigner une plaie : prise correcte de la compresse, utilisation du produit adéquat, recouvrement de la plaie par un pansement, etc.
- Apprendre à prendre un pouls
- Connaître l'emplacement de la (des) trousse(s) de secours de l'école
- Jeux de rôle : appel d'une ambulance, d'un médecin, du centre antipoison, etc.

OUTILS

- « Le corps humain et l'éducation à la santé », Editions Sed - Coffret pédagogique
- « Mômes en Santé - La Gestion des soins », ONE 2017 - Brochure
- « Benjamin secouriste, Formation BEPS », Croix-Rouge de Belgique – Formation
- « Premiers soins », Site de la Croix-Rouge française : www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Les-6-gestes-de-base/

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... **administrer des
premiers soins à sa
portée**

Médicaments

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... faire bon usage
des médicaments**

1 Identifier l'origine des médicaments et leurs différentes formes d'administration

- Ce sont des substances d'origines diverses (végétale, animale ou chimique), fabriqués dans des laboratoires pharmaceutiques ou par un pharmacien d'officine.
- Ils sont utilisés pour atténuer les symptômes d'une maladie ou pour la guérir.
- Un médicament est généralement toxique : c'est ce qui le rend efficace mais qui justifie

3 précautions :

- sa vente obligatoire par un pharmacien,
- une ordonnance médicale,
- le respect de la posologie c'est-à-dire la dose recommandée et le moment des prises.

- Les médicaments peuvent se prendre sous diverses formes :

- pour un usage interne : gélules, pilules, comprimés, sirop, poudre, gouttes à boire, ampoules, suppositoires, piqûres, aérosols... → pour agir à l'intérieur du corps ; c'est le médecin qui choisira la forme d'administration la plus adaptée à l'âge et à l'état du malade ;
- pour un usage externe : pommade, lotion, poudre, shampooing, gouttes à mettre dans les oreilles, le nez, les yeux..., pour soigner l'extérieur du corps : la peau, le nez, les oreilles, les yeux ou les cheveux.

Attention, ceux-ci ne peuvent pas être absorbés par la bouche.

2 Comprendre l'importance de respecter la posologie

POSOLOGIE = indication du dosage, de la fréquence et de la durée de prise d'un médicament

L'effet des médicaments pouvant être **dangereux**, il est essentiel de bien comprendre comment les utiliser, ce qui exige donc de la part du malade une **grande attention** à la posologie qui peut varier d'une personne à l'autre.

C'est le médecin, qui examine le malade, qui détermine la posologie et non le pharmacien.

La posologie dicte :

- la quantité de gélules, de comprimés, de cuillères... à prendre **par prise**,
- le moment de la prise : avant, pendant ou après les repas, matin ou soir... en fonction de la nature du produit qui agira mieux à un moment précis de la journée,
- la fréquence des prises : 1 ou plusieurs fois par jour,
- la durée du traitement : le nombre de jours qu'il faut prendre le médicament.

Les médicaments sont :

- indispensables : lorsque les ressources du malade, ses défenses naturelles et le repos complet ne viennent pas à bout de la maladie ;
- efficaces : à condition de bien **prendre la dose prescrite** par le médecin ;
- dangereux : **risque d'intoxication**
 - en cas d'erreur de posologie : trop forte dose ;
 - s'ils sont absorbés sans l'avis du médecin pour essayer de se guérir soi-même (= automédication) ;
 - si on se trompe de médicament ;
 - s'ils sont absorbés accidentellement par un enfant → nécessité de les ranger dans une armoire hors d'atteinte des enfants..

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

3 Identifier le rôle du pharmacien

Entre autres :

- lire l'ordonnance et vérifier qu'elle est conforme, complète et signée ;
- préparer et délivrer les remèdes suivant la prescription du médecin ;
- rappeler les conseils d'utilisation et la posologie ;
- **conseiller** au malade des produits d'hygiène, de prévention, des aliments pour bébés ou des médicaments pour lesquels une ordonnance n'est pas obligatoire ;
- participer à la récolte des médicaments non utilisés et périmés pour leur destruction dans un incinérateur.

4 Identifier comment éviter le risque d'intoxication avec les médicaments

- Les médicaments ne sont pas des friandises.
 - Ce sont souvent des poisons redoutables conçus entre autres pour tuer les microbes ou modifier le fonctionnement des organes internes.
 - Mal utilisés, ils risquent de rater leur cible et d'abîmer l'organisme causant ainsi une autre maladie parfois plus grave que celle que le médecin cherchait à guérir.
- RANGER LES MÉDICAMENTS DANS UNE ARMOIRE FERMÉE À CLEF
- LES RAPPORTER À LA PHARMACIE QUAND ON N'EN A PLUS BESOIN.

A titre documentaire :

La **notice** jointe à l'emballage du médicament renseigne :

- les propriétés de la substance et les maladies pour lesquelles il est indiqué ;
- la posologie habituellement recommandée (le médecin peut prescrire une posologie différente adaptée à son cas précis) ;
- les effets secondaires possibles, c'est-à-dire des effets désagréables autres que ceux recherchés qui pourraient parfois survenir avec cette substance mais qu'il faut accepter, s'ils ne sont pas graves, pour guérir ;
- les personnes pour qui le produit n'est pas recommandé ;
- la date de péremption, c'est-à-dire la date limite d'utilisation, car la substance pharmaceutique peut perdre de son pouvoir avec le temps ;
- la formule chimique du médicament ;
- le dosage de produit actif par gélule, pilule, comprimé... ainsi que leur nombre par boîte ;
- le numéro d'appel du **centre antipoison : 070 245 245**.

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **faire bon usage
des médicaments**

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

5 Identifier des produits d'origine naturelle qui peuvent causer un empoisonnement

La nature offre de remarquables remèdes connus et employés par nos ancêtres mais malheureusement, des poisons se cachent aussi dans des jolies fleurs, feuilles, fruits, baies, champignons, animaux...

a) **Plantes toxiques** : belladone, aconit, cigüe, colchique, digitale, if...

b) **Champignons** : Il faut savoir qu'il n'existe pas de règle permettant de se rendre compte si un champignon est bon ou mauvais, en dehors d'une identification **correcte et fiable**. Il est donc conseillé avant toute consommation de champignons, de faire identifier et valider sa cueillette par un pharmacien ou un mycologue expérimenté OU de ne manger que des champignons du commerce.

c) **Animaux** : serpents venimeux, certaines araignées, certains animaux marins (méduses...).

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Citer différentes formes d'administration de médicaments
- Jeu de rôle mettant par exemple en scène le patient, le médecin et le pharmacien

OUTIL

- Quelques notices de médicaments

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **faire bon usage
des médicaments**

Addictions

Objectif général

« Je me soigne »

Parer aux maladies
et aux accidents

1 Identifier la dépendance causée par l'usage répété de certains produits

Certaines personnes se mettent à **consommer** des produits nocifs, particulièrement du tabac, de l'alcool ou des calmants pour oublier leurs soucis et chagrins qui peuvent faire suite à :

- une mauvaise image de soi : ils se trouvent laids, trop gros, pauvres, inférieurs aux autres, malheureux, punis injustement... ;
- l'angoisse, la nervosité ;
- la solitude, un deuil, un manque d'affection ou des soucis matériels ;
- l'impossibilité d'obtenir tout ce qu'ils désirent ;
- les exigences de performances ;
- la difficulté de communiquer ou l'indifférence des autres ;
- un échec, une ruine financière, une maladie chronique, etc.

[> 🧠] ▶ 1^o cycle ▶ **Estime de soi (1)** - [> 🧠] ▶ 3^o cycle ▶ **Estime de soi (2)**

Sous l'effet de l'une de ces drogues, ils ressentent un léger soulagement de leur malaise, mais cet effet n'est que temporaire et très vite le mal-être ou le manque se manifeste à nouveau ainsi que le besoin d'en reprendre : une envie irrésistible qui mène rapidement à une dépendance psychologique au produit, aussi appelée **addiction**.

D'autres causes de ce comportement addictif :

- l'exemple ou l'incitation d'un copain, l'influence de la publicité ;
- la curiosité, un défi ;
- l'ennui, l'inactivité ;
- le désir de transgresser, de paraître fort ou de séduire, etc.

A force de consommer une drogue (somnifère, calmant, tabac, alcool...) le corps **s'habitue** à son effet à tel point qu'il ne peut plus être bien sans elle, car lorsqu'il en manque, des douleurs aiguës et des troubles du comportement peuvent survenir. Seule, la reprise et l'**augmentation de la dose** peuvent soulager ce malade : une habitude qui mène rapidement à une accoutumance, c'est-à-dire à l'apparition d'un besoin irrésistible du corps pour cette drogue.

La dépendance (ou l'addiction) concerne donc le **comportement** de l'individu, tandis que ... l'accoutumance concerne le **corps** qui s'habitue et résiste aux effets ce qui nécessite pour le consommateur une augmentation régulière de la dose pour retrouver l'effet ressenti lors des premières prises.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **prendre
conscience du risque
de dépendance à une
drogue**

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **prendre
conscience du risque
de dépendance à une
drogue**

2 Identifier des produits qui peuvent induire une addiction

- tabac, cannabis ;
- toute boisson alcoolisée même faiblement ;
- médicaments : antidouleurs, tranquillisants, somnifères... ;
- héroïne, opium, cocaïne, etc.

Il n'y a pas que ces produits qualifiés de drogues qui peuvent créer une addiction. D'autres excès peuvent aussi conduire à un besoin irrépressible (► 5).

3 Constaté les changements de comportement induits par ces substances

Cela commence souvent par l'**incapacité de résister** à une envie :

- le fumeur porte toujours un paquet de cigarettes sur lui (poches, voiture, chambre) et se constitue une réserve en cas de voyage ; il ne peut donc pas se passer de tabac et d'années en années, il risque de fumer de plus en plus car son corps s'habitue à son effet ;
- l'alcoolique recherche d'abord les **occasions** de boire : apéritifs, fêtes diverses, réunions professionnelles, sorties avec les copains, après le sport..., puis, se sentant **plus détendu** après un premier verre, il en prend un second puis un troisième et ainsi de suite jusqu'à ne plus pouvoir contrôler sa consommation.

À ce stade, il présente les symptômes de l'**ivresse** : agitation, trouble de l'humeur (exubérance, tristesse, colère et parfois agressivité), perte de l'équilibre (risque de chute), et trouble de la conscience avec risque d'accidents ou de mort (par coma éthylique).

Certains boivent en solitaire ; parfois ils se cachent car ils ont honte mais ne peuvent pas s'en empêcher ; ils se sentent encore plus malheureux et sont souvent rejetés par leur entourage → l'alcool devient leur unique soutien → DÉPENDANCE.

4 Prendre conscience du risque de se laisser entraîner à son insu

Le risque d'être entraîné est plus important dans certains contextes.

Par exemple :

- une faible estime de soi : tout type de dépendance en est une manifestation ;

[► 3^e cycle ► **Estime de soi (2)**]

- une situation difficile à laquelle la personne n'a pas été préparée.

Il est donc important de guider les enfants dans leurs choix entre différentes attitudes à adopter face aux réalités, contraintes, déceptions et contingences de l'existence. Il convient de les avertir des risques liés à l'usage de certains produits présentés comme une source de bonheur, ou comme un moyen de fuite devant la difficulté ;

- l'habitude de réclamer la satisfaction immédiate d'un désir (jouet, friandise, sortie, tabac, alcool, drogue) ;
- l'influence du milieu ou d'un groupe ;
- des habitudes sociales :
 - les fêtes ou les événements spéciaux (victoire, réussite, promotion, naissance, retraite, retrouvailles, pause, fin de journée de travail...) sont des occasions de trinquer, c'est-à-dire boire une boisson souvent alcoolisée avec d'autres ;

Objectif général

« Je me soigne »

**Parer aux maladies
et aux accidents**

- les « tournées » : chaque convive offre à son tour un verre aux autres (le plus souvent une boisson alcoolisée) → le premier verre diminue la force de résister à en accepter un deuxième, puis un troisième et ainsi de suite, le nombre de verres dépendant du nombre de fêtards.

5 Identifier certains loisirs et comportements qui peuvent aussi conduire à une addiction

D'autres exemples de modes de consommation sont aussi problématiques :

- l'usage immodéré d'internet et des réseaux sociaux ;
- les jeux vidéo et autres écrans ;
- la loterie et autres jeux de hasard ;
- certaines émissions télévisées ;
- la pratique compulsive d'un sport ;
- le grignotage compulsif d'aliments sucrés ;
- le shopping, quand l'envie d'acheter sans raison ne peut plus être contrôlée par la volonté ;
- le travail quand il domine les autres devoirs de l'individu tels que sa famille, son besoin de repos ;
- des conduites à risque qui induisent un sentiment d'euphorie, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Des plaisirs intensément vécus expliquent que certains d'entre eux deviennent un véritable besoin caractérisé par :

- l'escalade dans la recherche du plaisir : de plus en plus loin et de plus en plus fort,
- la fréquence de les revivre : de plus en plus souvent, et
- une insatisfaction permanente car la sensation de plaisir diminue ce qui nécessite une augmentation de la dose.

→ LES 3 COMPOSANTES DE LA DÉPENDANCE !

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter chaque élève à s'exprimer sur :
 - le phénomène de l'alcoolisme ou de la dépendance au tabac,
 - l'incitation d'un enfant par un groupe à goûter une boisson alcoolisée ou à fumer une cigarette,
 - l'effet des publicités pour des marques de boissons alcoolisées ou de cigarettes
- « Mon Engagement pour Garantir l'Avenir (MEGA) » - formation pour les enfants de 6^e primaire – www.police.be : à vérifier par zone de police

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **prendre
conscience du risque
de dépendance à une
drogue***

OUTILS

- « Et toi, t'en penses quoi ? », Mutualité chrétienne - Outil pédagogique
- « J'arrête quand je veux », Editions Jourdan - Kit Pédagogique
- « Mille facettes », Edité par Nadja ASBL - Kit pédagogique
- « Libre comme l'air », Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) - Kit pédagogique

Discernement

Objectif général

« Je ressens »

Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé

1 Identifier les risques liés à certaines activités et les précautions à prendre vis-à-vis de ceux-ci

Activité / Lieux	Risques	Précautions
Bricolages, travaux manuels Jardinage : outils et produits potentiellement toxiques	- blessures, coupures - empoisonnement	- connaître la fonction de ces objets - apprendre à s'en servir correctement et faire la preuve de sa compétence - ranger les outils dans un local verrouillé - protéger les lames de cutter - bien reboucher les récipients et ne jamais transvaser dans une autre bouteille sans étiquette - connaître la place de chaque produit et les ranger
Jardinage : tondeuse, taille-haie...	coupures, blessure profonde	interdit en l'absence d'un adulte à ses côtés
Escaliers, fenêtres, balcons	chute, blessure, fracture	consignes de sécurité à respecter
Échelles, trappes, échafaudages	chute, fracture	- ne pas monter sur une échelle ou un échafaudage en l'absence d'un adulte - être assuré par une corde
Cave, grenier	chute	lieux interdits en l'absence d'un adulte
Fenêtres	verre : coupures graves	- ne pas claquer une fenêtre ou une porte - ne pas prendre un morceau de verre sans gant
Entretien, nettoyage Peinture, décapants... = produits toxiques, irritants, volatils ou caustiques	- intoxication par ingestion ou inhalation - irritation peau - brûlure peau	- utiliser ces produits hors de la présence d'enfant - lire soigneusement l'étiquette avant d'utiliser le produit et reconnaître le pictogramme - porter des gants et des lunettes de sécurité - ne jamais mélanger avec d'autres produits - bien reboucher les récipients et ne jamais changer leurs étiquettes ni transvaser un produit dans un autre - les ranger dans une armoire inaccessible aux enfants
Cuisine : ustensiles et tables de cuisson	- coupures et blessures - brûlures	- enfermer les couteaux pointus - interdire l'usage en l'absence d'un adulte
Appareils électroménagers Radio, ordinateur...	- électrocution - brûlure - mort	- comprendre le phénomène d'électrocution - débrancher l'appareil en tirant la fiche et non le cordon - éviter tout contact avec les fils électriques - manipuler l'appareil avec des mains sèches - ne pas essayer de changer une ampoule - distinguer un jouet fonctionnant sur pile ou sur secteur - fixer les câbles pour éviter de les accrocher

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **se méfier de
certaines activités et
tentations**

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **se méfier de
certaines activités et
tentations**

Activité / Lieux	Risques	Précautions
Natation	noyade et arrêt respiratoire : réanimation possible si la victime est rapidement sortie de l'eau	- apprendre à nager, se servir d'une bouée, de brassières - ne jamais se baigner seul - porter un gilet de sauvetage dans un bateau - reconnaître les signaux d'interdiction de baignade - clôturer les plans d'eau
Allumettes, briquets, produits inflammables, eau chaude	- feu, explosion, brûlures - incendie	- ne pas allumer un feu, un poêle, seul - vérifier la température de l'eau d'un bain/ douche - ne pas jouer avec des allumettes, un pétard, une fusée - reconnaître un produit inflammable par son étiquette et son pictogramme (alcool, essence, éther...) - se tenir à distance d'un barbecue ou d'un appareil à fondue - savoir comment étouffer un feu
Animaux connus ou non	- morsure - piqûre	- être toujours prudent en présence d'un animal connu ou non - tenir son chien en laisse, muselière éventuelle
Vélo	- matériel défectueux - circulation : contact avec auto, chute	- porter casque et gilet fluorescent - contrôler les équipements de sécurité du vélo - connaître le code de la route
Patins, rollers	vitesse : blessures	porter les protections recommandées
Temps ensoleillé	- brûlure - insolation - lésion des yeux	- porter un chapeau, un t-shirt à manches et des lunettes solaires - s'enduire de crème avant de s'exposer
Récolte de fruits ou champignons	- intoxication - mort	- se méfier de tout fruit ou champignon inconnu - ne boire et manger que ce que l'on connaît
Jeu de cache-cache	- objets : cordes, édredons, sacs - étouffement	- ne pas jouer avec des sacs en plastique - ne pas s'engager seul dans un trou ou un souterrain
Prise inappropriée de médicaments	empoisonnement	- ne prendre que les médicaments conseillés par un médecin ou un pharmacien - respecter la posologie - ranger les boîtes dans une armoire verrouillée

Conséquences possibles de ces accidents :

[> 🔄] > 1° cycle > **Besoin de sécurité** - [> 🔄] > 1° cycle > **Accidents domestiques**

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **se méfier de
certaines activités et
tentations***

2 Percevoir des propositions malveillantes et les pièges

Par imitation et souvent sur l'insistance d'amis ou de la société, l'enfant peut être amené à faire des choses qu'il n'aime pas ou qui ne lui ressemblent pas.

L'enfant vit dans un monde qui lui offre de nombreuses possibilités mais parmi lesquelles il doit apprendre à distinguer celles susceptibles d'enrichir ses expériences des propositions potentiellement malveillantes, telles que :

- défi de tenter quelque chose et surenchère ;
- promesse de récompense, de plaisir, de sensation forte ou pressions et menaces de moquerie s'il n'accepte pas ou ne se soumet pas, etc.

3 Identifier comment la publicité peut le séduire et fausser son jugement

La publicité propose des modèles de consommation basés sur la nécessité de trouver LA solution immédiate à tout problème, qui est évidemment un produit. Elle joue souvent sur l'imaginaire, l'illusion et le rêve : promotion d'une image idyllique de la vie.

→ Faire preuve de discernement et d'esprit critique (positif et négatif) :

- distinguer, à travers les images et les messages, le vrai du faux ;
- identifier les publicités qui vont à l'encontre des conseils de professionnels de la santé ;
- apprendre à vivre avec les astuces publicitaires pour ne plus être complètement manipulé ;
- apprécier les côtés positifs d'une publicité : humour, audace, graphisme, créativité, originalité, etc.

Son impact est encore plus puissant sur certains publics bien choisis tels que les enfants et les jeunes.

4 Percevoir comment il peut agir de son plein gré

Deux options opposées se présentent au jeune confronté :

- aux sollicitations : soit accepter de se socialiser, de se conformer et de se soumettre, soit rester libre, affirmer ses idées, son opinion → discernement ;
- aux interdits : soit s'y opposer et les vaincre pour affirmer sa force, soit chercher à comprendre leur sens en les testant et finalement les accepter → discernement.

Pour pouvoir agir, l'enfant doit trouver un groupe avec lequel il partage les mêmes idées et loisirs et au sein duquel il se sent écouté, soutenu, libre de penser, de s'exprimer et d'agir de son plein gré.

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Organiser un « Frasbee³ » permettant aux élèves d'exprimer leur opinion sur l'influence des autres et de la publicité dans leur choix (► **2** et **3**)
- Liens avec le cours d'éthique et de citoyenneté

OUTILS

- « Et toi, t'en penses quoi? », Edité par la Mutualité chrétienne - Outil pédagogique
- « La pub ? On s'en démarque! », Editions Populaires - Cahier d'animations
- « Pas d'conso à gogo », Edité par AMO la Teignouse - Kit pédagogique
- « Les jeunes savent pourquoi », Produit par Univers santé, 2013 - Site internet
- « Les publicitaires savent pourquoi », Edité par Média animation asbl - Brochure

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... se méfier de
certaines activités et
tentations*

³ Frasbee : animation consistant à « lancer » à des groupes de 3-4 p. des phrases exprimant une opinion à laquelle ils devront réagir soit positivement ou négativement en argumentant leur réponse

Conduites à risques

Objectif général

« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

1 Définir une activité à risque

a) **Risque** : danger éventuel plus ou moins prévisible (accident, agression, attentat) :

- un risque doit être affronté lorsqu'il est inhérent à la vie (déplacement, petits travaux, sport, jeux...);
- d'autres sont gratuits, l'être humain aimant s'amuser, vivre des sensations fortes.

b) **Une activité à risque** peut être définie comme une action :

- **délibérée** : elle fait suite à un choix et à un projet dont l'auteur est toujours conscient du risque mais pas nécessairement de son intensité ni de ses conséquences;
- **gratuite** : elle n'est pas nécessaire pour survivre ou mieux vivre (du moins vu de l'extérieur);
- **réjouissante** : elle procure
 - une sensation excitante liée à la nature de l'activité et à la représentation du risque;
 - une meilleure estime de soi, l'admiration des autres, une récompense, etc.
- **téméraire** : commise soit en pleine confiance de soi et de ses capacités, soit dans l'ignorance de la gravité des risques, soit de façon désespérée.

Quelques exemples :

- acrobaties en VTT, roller, skate-board..., plongeon (d'une falaise, du haut d'un pont), escalade (le plus vite possible, avec un minimum de matériel), saut à l'élastique...
- certaines modifications volontaires de l'intégrité du corps (brûlures, scarifications, suspensions...), anorexie mentale (« avoir le corps le plus léger du monde »);
- certains dépassements de ses propres peurs : fugues pour s'affirmer, expéditions dans les cimetières...
- le jeu du foulard et d'autres causant un évanouissement (arrêter sa respiration...);
- affrontement aux pairs : provocations et bagarres;
- affrontement aux parents : désobéissances, fugues...;
- affrontement à l'autorité sociale : insolence, incivilités, vandalisme...;
- risques divers pris sur internet : jeux d'argent, réponses à des propositions malveillantes, annonces imprudentes...

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **explorer ses
limites mais sans se
mettre en danger**

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **explorer ses
limites mais sans se
mettre en danger**

2 Identifier ce qui peut le pousser à relever un défi ou à braver un danger

L'augmentation des pulsions est caractéristique de l'adolescence en raison de l'inondation du cerveau par les hormones sexuelles et des neurotransmetteurs excitants et par une augmentation de la force physique.

Actions généralement :

- peu préparées, peu ordonnées (bien qu'elles soient délibérées) ;
- souvent fortes, rudes et impulsives ;
- spectaculaires, destinées à démontrer son audace et la puissance qu'il ressent.

Motivations :

- démonstration de sa force, de son audace de sa capacité à dominer une situation difficile ;
- besoin de s'étourdir, de lutter contre un mal-être, la monotonie de la vie et l'ennui ;
- besoin de s'affirmer dans la recherche de sa personnalité future ;
- besoin affectif de se surestimer, de se mettre en valeur, de se sentir exister... ;
- recherche de sensations fortes liées à une décharge d'adrénaline : certaines activités à risques évoluent régulièrement en conduites répétées, jusqu'à devenir des addictions ;
- jouissance de dépasser les limites du corps (compétition sportive, extrêmes, acrobaties diverses...), d'expérimenter ses potentialités, de vaincre son corps, de minimiser le risque ;
- goût de l'action, de l'aventure et de l'inconnu (possible prédisposition génétique à l'audace ?) : se sentir vivre, grandir, posséder de la puissance, se sentir exceptionnel, se croire invulnérable ;
- abandon de soi au hasard, à la chance, avec un mélange d'indifférence et de jubilation ;
- identification au comportement d'un autre (boire comme untel...) ;
- pression exercée par un plus fort ou un groupe à prendre des risques qu'il ne veut pas ;
- réaction aux idées et pratiques sécuritaires (phase classique d'opposition) : parents, autorités publiques, services sociaux, police, médecins... ;
- provocation face aux mesures de répression des conduites antisociales ;
- surenchérisssement dans un contexte où chacun partage les mêmes frissons, les mêmes émotions, les mêmes transgressions et veut se montrer le plus fort ;
- désir de se faire respecter, d'impressionner, de soumettre ;
- valorisation du résultat, de la performance, de l'image, du paraître plus que de l'être, etc.

3 Percevoir les conséquences pour lui et pour d'autres de s'exposer à un danger

Par exemple :

- souffrance qu'il peut infliger à autrui (jeux d'humiliation) ;
- activités dangereuses pour soi et pour autrui : acrobaties, parcours urbains à travers tout par-dessus murs et toits, skate urbain et ski hors-piste... ;
- multiplication des provocations pour être la vedette au sein du groupe... ;
- besoin de rivaliser d'audace avec ses pairs → défis, provocations et surenchérisssement ;
- sous-estimation de la nature des risques encourus.

La minimisation de la gravité des risques témoigne d'une immaturité de réflexion du meneur.

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

4 Reconnaître les aspects positifs d'une prise de risque quand elle est réfléchie et pesée

Par exemple :

- faire face à une difficulté ou à l'inconnu ;
- mieux se connaître et explorer ses limites ;
- aller vers les autres ;
- oser s'engager, se lancer dans des projets ;
- se dépasser ;
- défendre ses idées au risque d'être moqué ou rejeté ;
- renforcer son estime de soi, etc.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animations sur l'Estime de soi : voir fiches et outils Santé mentale
[> 🌐] > 1^o cycle > **Estime de soi (1)** - [> 🌐] > 3^o cycle > **Estime de soi (2)**
- Organiser un forum de discussion ou une animation « frasbee » sur les objectifs proposés ci-dessus (> **1**, **2**, **3** et **4**)

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

OUTILS

- « Adolescence et conduites à risques », Programme Yapaka.be - Livre
- « Risques : activités à risques et conduites à risque chez l'enfant et chez l'adolescent ; sports extrêmes, jeu du foulard, binge drinking et autres jackasseries », J.-Y. Hayez - publication sur <http://www.jeanyveshayez.net/t21-risq.htm>
- « Rites de virilité à l'adolescence », Programme Yapaka.be - Livre
- « Le corps humain et l'éducation à la santé », Editions Sed - Coffret pédagogique

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... explorer ses
limites mais sans se
mettre en danger*

Mondes virtuels et réseaux sociaux

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

1 Distinguer monde virtuel et monde réel

Pour les adolescents d'aujourd'hui, la différence entre le monde virtuel et le monde réel est parfois floue et abstraite.

L'écran **désinhibe**, rend plus franc, donne l'impression d'une invulnérabilité : on s'insère plus facilement dans une conversation en ligne que dans la cour de récréation ; de même, on peut aussi y créer des liens ou un profil de soi plus flatteur que lors d'une relation réelle et physique.

Vivant dans un présent continu où le passé est constamment remplacé par du nouveau et, n'ayant plus qu'une perception superficielle de ce qui l'entoure, l'enfant immergé précocement dans un monde virtuel ne peut se construire ni une structure temporelle

[> 🌀] > 1^o cycle > **Tableau généalogique** - [> 🌐] > 1^o cycle > **Perceptions**

2 Connaître les règles de base pour un bon usage d'internet

- Tout ce qu'il y met peut tomber dans le domaine public (vie privée ≠ vie publique).
- Ce qu'il y met restera éternellement.
- Ce que l'on y trouve n'est pas forcément vrai, et il n'est pas toujours facile de distinguer le vrai du faux.

L'adolescence est une période de fragilité affective où il est facile de bousculer l'équilibre du jeune par une information fausse, une révélation, une insulte, une photo compromettante, une vidéo moqueuse...

La rapidité de diffusion, le nombre de personnes touchées, l'effet multiplicateur d'une rumeur et les commentaires qui s'en suivent... produisent des effets imprévisibles et sous-évalués par l'auteur.

3 Identifier l'impact de ces réseaux sur la qualité de ses relations sociales et sur son bien-être

Ce qui suppose de :

- se questionner sur ce qu'il est soi-même prêt à accepter ;
- connaître la réglementation de l'usage d'internet ;
- bien évaluer la portée et les conséquences d'une information postée sur un réseau social ;
- imaginer et anticiper les réactions de l'autre par rapport à une photo, une rumeur... ;
- comprendre et accepter que l'autre puisse réagir autrement que lui-même ;
- adapter son comportement et sa communication en fonction du statut qu'il accorde aux « amis ».

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... être responsable
de l'usage qu'il
fait ou qu'il fera
d'internet*

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

Et de constater :

- une disparition des valeurs, des repères et des barrières qui protègent la vie intime, car chacun définit le respect selon ses propres critères ;
- une atteinte de sa tranquillité et de son bien-être : trouble du sommeil et de l'humeur, angoisse, difficulté de concentration, perte de confiance en soi et dans ses amis ;
- **un frein à la convivialité** car chacun vit dans sa « bulle », même quand il est en groupe, à table ou en rue (smartphone) ;
- un besoin du tout, tout de suite ; une impression de puissance, de succès par le nombre d'amis et de « like » ;
- les enfants ont de moins en moins d'interlocuteurs parmi la famille
- quelques **aspects positifs** des réseaux sociaux :
 - retrouver des anciennes relations ou garder le contact avec des personnes éloignées...,
 - liens d'intérêts partagés et élargis à la planète, découverte, enrichissements...
 - socialisation, sentiment d'appartenance (augmentation de l'estime de soi)...
 - obtenir une information.

**Objectifs
intermédiaires**

1

4 Évaluer sa dépendance à internet et apprendre à en user sans risque

Par exemple :

- tenir un carnet du temps passé sur internet et les réseaux sociaux ;
- essayer de se limiter à 1 h/jour ou de s'en passer pendant un court séjour ;
- constater son besoin compulsif et anxieux de consulter ses messages chaque jour ;
- évaluer si son usage d'internet a des conséquences sur ses fonctions mentales : fatigue, insomnie, angoisses, déprime, agressivité, concentration, mémorisation, négligence, décrochage scolaire... ;
- faire le bilan de ses amitiés (en quantité et en qualité) depuis l'usage du réseau ou depuis l'arrêt... ;
- s'interdire les accès à certains moments : repas en famille, soirée conviviale, salle de sport... pour profiter du bonheur d'être ensemble.

2

3

4

5

Vers un usage raisonnable avec l'aide des parents :

- utiliser les écrans **en complément** d'autres activités : sportives, sociales, familiales...ou pour la recherche d'une information scientifique, historique, géographique, littéraire... précise ;
- encourager les pratiques créatrices et socialisantes qui peuvent détourner des pratiques addictives ;
- discuter avec ses parents de ce qu'il trouve sur internet et les inviter à y passer un moment ensemble ;
- privilégier l'oralité : tenter de lui démontrer qu'il a des choses à raconter et l'écouter ;
- faire en sorte que les enfants associent l'écran avec une durée ;
- recommander d'éteindre les écrans avant le coucher (car la lumière bleue perturbe le rythme nyctéméral) ;
- fixer des règles de vie familiale pour l'utilisation des écrans ;
- trouver des personnes ressources qui connaissent les jeux vidéo et qui peuvent les expliquer aux parents.

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
d'... être responsable
de l'usage qu'il
fait ou qu'il fera
d'internet*

Objectif général

« Je ressens »
Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... être responsable
de l'usage qu'il
fait ou qu'il fera
d'internet

5 Connaître les lois régissant l'usage d'internet

Inviter les élèves à réfléchir ensemble aux notions de :

- respect de soi et de l'autre [> 🗣️] > 2^o cycle > Respect] - [> 🗣️] > 2^o cycle > Pudeur];
- vie privée et vie publique... et des limites qu'ils leur fixent;
[> 🗣️] > 3^o cycle > Intimité] - [> 🗣️] > 3^o cycle > Image de soi] -
[> 🗣️] > 3^o cycle > Personnalité]
- réel et imaginaire ;
- responsabilité civile et pénale dans ce qu'ils publient sur les réseaux sociaux concernant :
 - le droit à l'image⁴ : droit selon lequel toute image d'une personne mais aussi l'utilisation de cette image requièrent le consentement de la personne représentée. C'est donc à cette personne et à elle seule, qu'il appartient de décider si des images d'elle peuvent être prises et utilisées;
 - la protection de la vie privée et des données personnelles, deux droits distincts du précédent;
 - l'implication de ses pairs et des adultes autour de lui;
 - l'usage du monde virtuel pour construire son identité en ne présentant qu'une facette de lui (comptant sur un certain anonymat et une certaine immunité) et non la réalité;
 - la diffamation qui est un délit punissable.

⁴ Le fait qu'une personne accepte d'être photographiée ou filmée ne signifie pas nécessairement qu'elle consent à la publication ou à la diffusion de ces images. Le consentement doit être obtenu sur un document écrit appelé « autorisation de captation et de diffusion » qui précise le cadre dans lequel la photo sera utilisée, la limite de temps ou le territoire de diffusion, accompagné d'une clause de « libération de droits » qui prévoit que la personne filmée renonce à demander un dédommagement pour l'utilisation « prévue » de sa photo.

Lorsque le sujet est un mineur, ce sont les parents qui peuvent octroyer l'autorisation du droit à l'image, même si la jurisprudence admet que des mineurs capables de discernement puissent donner leur consentement sur leur image (à partir de 12 et 14 ans).

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Laisser les élèves s'exprimer sur :
 - leur usage du net et des réseaux sociaux, les sites préférés, la fréquence, le temps d'écran... (► 4);
 - le plaisir et les nuisances liés à son usage;
 - la qualité des relations qu'ils entretiennent par ce canal (► 1 et 3);
 - leurs difficultés à décrocher de ce lien (► 3 et 4);
 - leur connaissance des lois et des règles (► 2 et 5);
 - leur responsabilité (► 2);
 - des cas particuliers vécus ou entendus, etc.
- Expliquer l'effet désinhibiteur des réseaux sociaux
- Débat: « C'est quoi l'intimité ? »
 - un lieu où l'on doit pouvoir se réfugier ou cacher ses émotions, peurs, rêves...
 - un espace psychique et social opposé et complémentaire (S. Tisseron);
 - un ensemble d'expériences affectives dans la relation à soi et aux autres;
 - un rapport à son corps... (outil « De Moi à Toi et Au-delà »)et [► 2] ► 3^e cycle ► Intimité.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTILS

- « 3-6-9-12, Apprivoiser Les écrans et Grandir », Editions Eres - Livre
- « Grandir avec les écrans, La règle 3-6-9-12 », Programme Yapaka.be - Livre
- « Faites le mur », Edité par l'AMO TCC Accueil - Jeu
- « Apprivoiser les écrans pour mieux gérer les usages avec les 10-16 ans », CLPS - BW - Outil pédagogique
- « 273 amis », Editions Mouck - Bande dessinée
- « Le p'tit oiseau va sortir... Comment respecter le droit à l'image ? », Média Animation ASBL - Article de presse
- « De Moi à Toi et Au-delà », Edité par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF) - Carnet pédagogique

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... être responsable
de l'usage qu'il
fait ou qu'il fera de
l'internet*

Pollution air, terre et eau

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

1 Identifier des sources de pollution autour de lui

a) Pollution de l'air

Comme tout être vivant, le corps a besoin d'oxygène présent dans l'air que nous respirons. Malheureusement, cet air contient des substances indésirables et souvent toxiques pour les poumons :

- fumées provenant du tabac, des industries chimiques, des transports ;
 - autres produits volatils invisibles mais toxiques : gaz, solvants et spray ;
 - pollens d'arbres ;
 - poils d'animaux domestiques : chats, lapins, chiens et autres ;
 - poussières en suspension qui peuvent provoquer des allergies graves chez ceux qui y sont sensibles et constituent aussi un nid pour diverses bactéries et parasites ;
- [> 🌪️ > 3° cycle > Allergies] - [> 🌐 > 2° cycle > Microbes et contagion]
- pesticides pulvérisés sur les champs, etc.
 - trafic routier et autres : autoroutes, pollution de l'air.

b) Pollution de l'eau

- Les mares, les lacs, les rivières et la mer contiennent des microbes, de moins en moins de poissons mais des **poisons** issus de l'industrie ou de l'agriculture.
- L'eau puisée dans des cavités souterraines (nappe phréatique) peut aussi être contaminée par les polluants de l'air qui s'infiltrent avec la pluie, par les produits de pulvérisation et engrais agricoles et par des déchets toxiques.
- Ces eaux non potables (qu'on ne peut pas boire sans risquer une maladie) doivent subir un traitement qui les débarrasse de leurs impuretés et de leurs substances toxiques.
- Les eaux de source pures sont rares et doivent donc être préservées.

[> 🍏 > 1° cycle > Besoin de boire]

c) Pollution de la terre

- Pesticides et engrais : en plus de leur incidence sur la qualité de l'air et de l'eau, les insecticides tuent des insectes qui assurent la pollinisation des plantes et nourrissent les oiseaux.
- Déchets : quelques-uns sont biodégradables (pelures de fruits et légumes, restes des repas, boîte en fer, bois, cartons...) mais la plupart ne le sont pas et en plus du problème de stockage ils contiennent souvent des produits toxiques (métaux lourds, aluminium, produits chimiques, plastiques, détergents, piles, médicaments...), etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **contribuer à
maintenir un milieu
de vie sain***

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... **contribuer à
maintenir un milieu
de vie sain***

2 Identifier comment se mettre à l'abri des nuisances environnementales

a) Éviter :

- la proximité d'une personne en train de fumer ;
- les lieux où des travaux produisent de grandes quantités de poussières ;
- les locaux mal ventilés dont l'air peut contenir un taux élevé de solvants provenant de colles, vernis, peintures... (composés organiques volatils) ;
- les champs si un fermier est occupé à les pulvériser ;
- les abords d'usines produisant des fumées ou des vapeurs chimiques ;
- les abords de décharges d'immondices.

b) Veiller à l'hygiène des locaux :

- aspirer régulièrement les tapis, les dessus d'armoires et les recoins ;
- nettoyer les locaux de préférence à l'eau additionnée d'un simple détergent (l'usage de produits désinfectants étant par contre inutile) ;
- laver périodiquement les couvertures et les tentures ;
- aérer les locaux 15 minutes 4 fois par jour pour assurer une bonne ventilation et prévenir l'apparition de moisissures.

3 Lister et décrire des moyens de préserver la qualité de son environnement

Entre autres :

- consommer juste ce dont il a besoin en eau potable pour ses besoins quotidiens ;
- utiliser si possible l'eau de pluie pour les autres usages : WC, lessives, lavage de la voiture, arrosages... (quand c'est réalisable !) ;
- éviter de laisser couler l'eau du robinet quand ce n'est pas nécessaire, par exemple pendant le brossage des dents ;
- pratiquer le tri sélectif des déchets ;
- renoncer à utiliser des sacs en plastique ;
- éviter l'usage de produits contenant des solvants :
 - colles pour plastiques et autres matières synthétiques,
 - peintures et diluants (white spirit, tinner...), autres produits à base de pétrole,
 - aérosols...

Ces produits qui pénètrent dans l'organisme par inhalation et par la peau sont dangereux pour le sang (leucémie), la plupart des organes (risque de cancers), pour le système nerveux (hallucinations, confusion) et pour la planète ;

- utiliser des produits d'entretien naturels plutôt que chimiques ;
- consommer si possible des produits recyclés ;
- être **acteur** et promoteur de la défense de l'environnement dans son école ;
- réfléchir et éviter les comportements désinvoltes : dépôts de déchets aux abords des routes ou dans les ruisseaux ;
- participer aux campagnes de nettoyage et de ramassage organisées par sa commune.

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les dangers
auxquels il est
exposé**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire ce qu'il ressent dans un milieu atteint par la pollution
 - quand il voit des déchets au bord des routes ou flottant sur l'eau ;
 - dans une atmosphère enfumée ou empoussiérée ;
 - en se promenant au bord de la mer, dans une forêt ;
 - dans une grande ville à forte densité de circulation.
- Proposer aux élèves de rédiger ensemble une charte de respect de l'environnement à l'école
- Mettre sur pied une brigade de la propreté
- Imaginer et décrire l'environnement dans lequel il aimerait vivre

OUTILS

- « Justin peu d'air », Edité par la Mutuelle Radiancé - Outil pédagogique
- « Léa et l'air », Editeur INPES - Outil pédagogique
- « Abcd'Air », Edité par Hypothèse ASBL - Outil pédagogique
- « Devenons écocitoyens », Editions Plume de carotte, Pages 4-5, 12-15 et 26-29 - Livre
- « Environnement et développement durable. Cycle 3 », Editions MDI - Livre
- « Sauvons la planète ! », Edité par le CPAS de Liège - Jeu
- « 100 réflexes air pur. Guide pratique anti-pollution », Edition Leduc.s - Livre
- « Triologie, la science du tri ! », Edité par Cultures & Santé - Jeu
- « L'air de rien, changeons d'air ! », ONE 2017 - Brochure
- « Environnement et biodiversité – appel à projets de sensibilisation en matière d'environnement et de biodiversité », Province du Brabant Wallon, 2016 - Projet pédagogique

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **contribuer à
maintenir un milieu
de vie sain***

