# RÉSEAUX SOCIAUX

### INTRODUCTION

Les jeunes passent beaucoup de leur temps sur les réseaux sociaux, internet faisant partie intégrante de leur vie. Ils utilisent ces technologies pour créer et maintenir des relations. Il est indispensable d’amener les jeunes à prendre conscience des avantages et risques de l’utilisation

**LES PHRASES DE DÉBAT**

* [Sur les réseaux sociaux comme Facebook, Youtube ou Instagram, je suis vraiment moi.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [On n'a plus besoin de se voir, il y a Instagram/Snapchat/Facebook.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [On ose plus facilement quand on est derrière son écran / son smartphone.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [Si c'est moi qui prend une photo, je peux en faire ce que je veux.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [Une photo en bikini sur Snapchat ou Instagram, c'est acceptable.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [Sur les réseaux sociaux, on ne sait pas arrêter une rumeur.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [Internet, c'est pratique pour se venger.](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)
* [« Les réseaux sociaux, c’est super pour se faire des amis ».](http://www.et-toi.be/thematiques/reseaux-sociaux.htm?lng=fr&connected=true)

# BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ET ÉNERGISANTES

### NTRODUCTION

Depuis quelques années, on voit se développer de plus en plus de boissons aux vertus prétendument énergisantes, excitantes ou au contraire apaisantes. Si certaines sont relativement inoffensives, la consommation croissante de ce type de boissons peut poser problème.

**LES PHRASES DE DÉBAT**

* [Boire une canette de boisson énergisante de temps en temps, ce n'est pas grave.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)
* [Quand on fait beaucoup de sport, il vaut mieux boire des boissons énergétiques que de l'eau.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)
* [Mélanger alcool et boisson énergisante, ça donne forcément de mauvais effets.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)
* [Ce qui est mauvais dans les boissons énergisantes et énergétiques, c'est la caféine.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)
* [Une boisson énergisante, ça aide à mieux se concentrer pour étudier ou pour conduire par exemple.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)
* [Mieux vaut une boisson énergisante light qu'une normale.](http://www.et-toi.be/thematiques/boissons-energetiques-et-energisantes.htm?lng=fr)

# FASTFOOD

### INTRODUCTION

De plus en plus de repas sont pris à l’extérieur. Le terme « fastfood » se rapporte essentiellement à la restauration rapide qui peut être consommée sur place dans une ambiance décontractée ou emportée. Il s’agit très souvent de repas chauds pris à toute heure, pour un prix peu élevé, qui regroupe un type d’alimentation. Parmi ceux-ci, on inclut : les pizzerias, les friteries, les snacks qui proposent des saucisses, pitas, durums, poulets frits,…

### LES PHRASES DE DÉBAT

* [*Le fastfood, vaut mieux pas y aller.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Pour changer du fastfood, on peut manger des pizzas et des pitas.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Tout ce qui est bon est calorique.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Aller au fastfood 2x/mois, c'est pas grave.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*L'étiquetage sur les emballages de nourriture de fastfood, ça ne sert à rien.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Si les fastfoods nous renseignent sur l'équilibre alimentaire, c'est pour notre santé.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Manger à plusieurs, c'est toujours meilleur.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* [*Quand on va au fastfood, on mange forcément déséquilibré.*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)
* Le fastfood, plus on y va, plus on veut y aller
* [*Le fastfood, c'est pas cher!*](http://www.et-toi.be/thematiques/fastfood.htm?lng=fr)

# EMOTIONS

### INTRODUCTION

Imaginez une vie sans émotions, où les gens fonctionneraient comme des robots, réalisant les tâches qu’ils doivent faire sans envie ni douleur : la vie serait sans saveur et sans sens. A l’inverse, quand les émotions débordent et qu’on n’arrive plus à les contrôler, elles peuvent donner la sensation de perdre le contrôle de sa vie et conduire à des souffrances psychologiques très importantes. Colère, joie, peur, tristesse, les émotions viennent colorer notre quotidien… pour le meilleur et parfois pour le pire. Les émotions sont au centre de notre existence et jouent un rôle majeur dans les comportements et les relations humaines.

### LES PHRASES DE DÉBAT

* [Je vois tout de suite quand mon ami est triste.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [Mon corps me trahit à chaque émotion.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [Quand on est ado, tout paraît plus intense.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [Quand les filles ont leurs règles, elles sont plus susceptibles.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [La colère me donne envie de frapper.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [Quand je suis joyeux, tout est plus facile.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* [On ne sait rien faire contre la peur.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)
* Pour sortir de la tristesse, il faut aller vers les autres.
* [Il n’y a que les faibles qui pleurent.](http://www.et-toi.be/thematiques/emotions.htm?lng=fr)