

---

# PREPARATORIA 16 UANL

Titre du podcast : RÉINVENTER LE QUOTIDIEN

---

## PRESENTATION ELEVES

(plateau = 5 élèves)

- Bonjour et merci d'être avec nous aujourd'hui... (Diego)
  - Nous sommes Diego, Valentina, Kelsy, Gabriela et Alfredo... (Valentina)
  - ... et nous avons créé ce podcast dans le cadre du concours « Réinventer le monde ». (Gabriela)
  - À travers cette histoire, nous souhaitons vous faire réfléchir sur les achats impulsifs et leurs impacts sur notre quotidien et sur l'environnement. (Alfredo)
  - Prenez quelques minutes pour écouter notre histoire... Bonne écoute ! (Kelsy)
- 

## SCRIPT

**Durée** : 7 minutes

**Habillage sonore** : paisible

## SEQUENCE 1 : INTRODUCTION

(plateau = Gabriela + Alfredo)

**Musique d'entrée**

**Elève 4 = Claire**

- Bonjour à tous et bienvenue dans « Réinventer le quotidien ». Je suis Claire, psychologue spécialisée en comportements addictifs.

**Elève 5 = Marc**

- Et je suis Marc, spécialiste en consommation responsable et environnement.

**Elève 4 = Claire**

- Aujourd'hui, nous parlons d'achats compulsifs en ligne, un comportement répandu chez les jeunes. Mais attention : il ne s'agit pas seulement de dépenser trop, il y a aussi des conséquences psychologiques et environnementales.

### Elève 5 = Marc

- Selon un rapport de l'ONU publié en 2025, l'industrie de la mode produit autant de déchets textiles qu'un camion-poubelle rempli est incinéré ou mis en décharge chaque seconde dans le monde.

## SEQUENCE 2 : TEMOIGNAGE

(plateau = Gabriela + Diego + Alfredo)

### Elève 4 = Claire

- Pour mieux comprendre cette réalité, nous recevons Leo, un ex-acheteur compulsif, accompagné de sa mère et sa meilleure amie. Bonjour Leo, merci d'être avec nous aujourd'hui.

### Elève 1 = Leo

- Bonjour... merci de m'avoir invité.

### Elève 5 = Marc

- Tu es ici pour partager ton expérience. Est-ce que tu peux nous raconter comment tout a commencé ?

### Elève 1 = Leo

- Ça a commencé tranquillement pendant la pandémie. Je voyais des promos partout, des vidéos de vêtements « pas chers », et je me disais : "Pourquoi pas ?". Puis j'ai commencé à cliquer... encore... puis encore. **Son de notification**

### Elève 4 = Claire

- Tu n'étais pas seul : de nombreux jeunes ont augmenté leurs achats en ligne ces dernières années.

### Elève 1 = Leo

- Oui, et j'achetais même des choses que je n'avais jamais portées.

## SEQUENCE 3 : IMPLIQUÉS

(plateau = Valentina + Kelsy + Gabriela + Alfredo)

### Elève 2 = Mère

- Moi, j'ai remarqué que les colis arrivaient tous les jours. **Son de timbre**  
Un jour, j'ai compté : en une semaine, il avait reçu dix colis. Et il ne portait même pas la moitié des vêtements.

Un mois, il m'a dit : "Maman, je n'ai plus d'argent pour sortir avec mes amis." C'est à ce moment-là que j'ai vraiment compris que quelque chose n'allait pas.

### **Elève 3 = Amie**

- Avant, on sortait jouer au football, aller au parc, ou faire du skate. Mais ces derniers mois, Leo disait qu'il devait "rentrer pour ne pas rater un colis".

Une fois, il a annulé une sortie parce qu'il avait un code promo qui expirait à minuit.

**Son d'argent**

### **Elève 4 = Claire**

- Ce que vous décrivez est typique d'un achat impulsif lié au plaisir instantané. Selon l'Organisation mondiale de la santé, certaines activités, comme regarder des vidéos promotionnelles ou recevoir des notifications d'achats, peuvent activer le système de récompense du cerveau, ce qui peut pousser à répéter ces comportements même si nous savons qu'ils ne sont pas sains.

### **Elève 5 = Marc**

- Et il faut rappeler que les conséquences dépassent la situation personnelle. Selon une analyse du Programme des Nations Unies pour l'Environnement en 2024, l'industrie textile est responsable d'environ 8 à 10 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, plus que l'aviation et le transport maritime réunis.

Cela signifie que chaque achat impulsif a aussi un impact environnemental.

## **SEQUENCE 4 : PRISE DE CONSCIENCE**

(plateau = Valentina + Diego + Kelsy)

### **Elève 2 = Mère**

- Quand Leo m'a montré combien il avait dépensé en trois mois, j'ai été surprise.  
Son de surprise

Il avait dépensé presque l'équivalent de plusieurs semaines de salaire pour des choses qu'il portait rarement.

Je lui ai simplement demandé d'imaginer ce qu'il aurait pu faire avec cet argent.

### **Elève 1 = Leo**

- Oui... cette conversation m'a fait réfléchir. Un jour, je me suis dit : "Pourquoi je fais tout ça ? Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?". J'ai commencé à attendre 24 heures avant d'acheter. Et dans la plupart des cas, le lendemain... je ne voulais plus rien.

### **Elève 3 = Amie**

- Et on a vu la différence. Maintenant, il sort plus avec nous. Il est plus détendu... et il ne passe plus tout son temps à attendre des colis.

## SEQUENCE 5 : MESSAGE FINAL

(plateau = Gabriela + Diego + Alfredo + Valentina + Kelsy)

### Elève 4 = Claire

- Avant de terminer, Leo, si un jeune nous écoute en ce moment et pense qu'il vit la même situation que toi... qu'est-ce que tu lui dirais ?

### Elève 1 = Leo

- Je lui dirais de s'arrêter un moment et de respirer. Parfois on achète sans réfléchir. Mais attendre un peu peut tout changer.

### Elève 4 = Claire

- En effet, retarder une décision aide à réduire l'impulsivité. Des études récentes en psychologie du consommateur montrent que même quelques heures peuvent diminuer le désir d'achat.

### Elève 5 = Marc

- Et ce petit changement peut aussi avoir un effet positif sur l'environnement. Selon le Programme des Nations Unies pour l'Environnement, si chaque consommateur réduisait légèrement ses achats impulsifs, l'impact sur les déchets textiles serait significatif à long terme.

### Elève 2 = Mère

- Moi, je pense aussi qu'il faut parler en famille. Quand Leo m'a expliqué ce qu'il ressentait, j'ai compris que c'était aussi une question d'émotions.

### Elève 4 = Claire

- Exactement. Apprendre à reconnaître ses émotions est essentiel.

### Elève 3 = Amie

- Et parfois, il suffit de sortir, de faire du sport ou de passer du temps avec des amis. Ça aide beaucoup.

### Elève 5 = Marc

- Et si on a vraiment besoin de quelque chose, on peut réfléchir à des alternatives. Par exemple, échanger des vêtements avec des amis ou acheter des produits de meilleure qualité qui durent plus longtemps. Selon la Banque mondiale, prolonger la durée de vie d'un vêtement réduit considérablement son impact environnemental.

### Elève 1 = Leo

- Aujourd'hui, j'achète moins. Je me sens plus libre... et plus tranquille

**Elève 2 = Mère**

- Et moi, je le vois plus heureux.

**Elève 4 = Claire**

- Cela montre qu'il est possible de changer.

**Elève 5 = Marc**

- Oui. Derrière chaque clic, il y a une décision. Et chaque décision peut construire un futur plus responsable.

Musique de fin

## SOURCES ET CREDITS

(Kelsy)

**Pour la création de ce podcast**, nous avons consulté différentes sources d'information :

- des rapports des Nations Unies
- des informations publiées par l'Organisation mondiale de la santé ;
- des articles et études liés à la psychologie du consommateur ;
- ainsi que des données de la Banque mondiale concernant l'impact environnemental de l'industrie textile.

(Alfredo)

**Les musiques et effets sonores** utilisés proviennent principalement des sites La Sonothèque et Pixabay.

Merci de votre écoute et à bientôt !