

en 2013
vivre sa vie
de parent

Enfants lobotomisés : la faute au petit écran !

Non, la télé n'est pas boudée par les mômes, et ce malgré l'arrivée d'autres écrans. L'enquête de Michel Desmurget, directeur de recherches à l'Inserm est édifiante. La télé gave les enfants, dans tous les sens du terme. Elle les ralentit dans leurs apprentissages. Elle brime l'imagination. Elle les incite à l'agressivité. Alors ? À regarder avec modération ou pas du tout ?

C'est peu dire que nous avons laissé la télé nous envahir. Elle est l'incruste personnifiée. Une chambre d'ado sur deux est squattée par la télé. Ce qui est aussi le cas pour le quart des chambres des enfants de 6 à 8 ans.

Quant à l'idée qui voudrait que la télé tombe en désaffection chez les jeunes, elle est battue en brèche par Michel Desmurget. La télé consomme trois fois le temps accordé aux autres médias prisés, que sont... les vidéos et les films ! Autre poncif battu en brèche : la télévision n'est pas réduite à un bruit de fond par les jeunes puisque 80 % du temps passé devant elle est exclusif de toute autre activité. Sauf le fait de manger... 15 % du temps passé devant la télé est accompagné d'une prise de nourriture. Fâcheux quand on sait que s'alimenter en menant une autre activité retarde le moment où la satiété se fait sentir. On mange donc plus.

VIVE L'ENNUI

Michel Desmurget n'y est pas allé avec le dos de la cuiller dans son *TV Lobotomie* édité chez Max Milb et qui rassemble, pour la première fois, des études scientifiques de tous les continents qui convergent pour démontrer que la télévision est nocive.

Des études qui prennent bien sûr le soin d'évaluer l'influence du facteur télé indépendamment de la contribution d'autres co-variables comme le statut socio-économique, la taille de la famille, l'éducation des parents...

« La télé écrête le champ des expériences des enfants, commente Michel Desmurget. L'univers des possibles est réduit. On empiète sur les espaces de motricité, de sociabilité, d'onirisme. On chasse l'ennui. Or, l'ennui n'est pas anodin. L'expérience de l'ennui fonde le désir, la créativité et la pensée prospective. »

Ainsi, pour les plus jeunes, chaque heure quotidienne de télé entre 8 mois et 16 mois se traduit par un appauvrissement de 10 % de leur vocabulaire. Deux heures par jour d'exposition à des programmes tous publics entre 15 et 48 mois aboutissent à multiplier par trois le risque de retard dans le développement du langage. Des déficits qui risquent de perdurer. Comme risque de se maintenir la pratique télévisuelle.

Le volume de télé absorbé durant l'enfance annonce globalement la consommation adolescente, qui augure elle-même de la consommation adulte. Qu'ajouter encore ? Que le temps moyen passé à regarder la télé durant l'enfance et l'adolescence est associé significativement au fait de quitter l'école sans qualification et négativement associé au fait d'atteindre un niveau universitaire.

**La télé consomme
trois fois le temps
accordé aux autres
médias**

TOUT FAUX !

Le fait de passer deux heures et davantage chaque jour devant la télé augmente de 55 % le risque de présenter un surpoids. Bon à savoir : la consommation énergétique devant la télé est moins importante qu'au repos. On a observé que la fascination qu'exerce l'écran réduit les activités motrices spontanées qui caractérisent la situation de repos (remuer, se gratter...).

De plus, la télé diminue le métabolisme au repos. Le métabolisme va dépendre de la masse musculaire qui résulte elle-même de l'activité physique, laquelle pâtit de la pratique télévisuelle. Vous suivez ? En ce qui concerne le tabac, le fait de regarder la télé plus de deux heures par jour entre 5 et 15 ans a été un déclencheur d'accoutumance pour un fumeur sur cinq. Comment ? Pourquoi ? Simplement parce que trois quarts des films montrent des fumeurs.

« Le simple fait de voir quelqu'un en griller une

crée une pulsion de consommation », résume Michel Desmurget. On boit aussi beaucoup, dans les films, les séries et les publicités, avec les mêmes conséquences. La télévision influence l'initiation, les comportements et les débordements alcooliques précoces. Quant aux scènes de sexe, présentes sur toutes les chaînes à toutes les heures, elles véhiculent des croyances fausses et renforcent des stéréotypes.

« La télé présente un monde où tout le monde couche sans protection, explique Michel Desmurget. Plus un ado regarde la télé, plus il surestime chez ses pairs la fréquence de relations sexuelles. Plus il possède une vision permissive du sexe et plus aussi il ressent une pression pour passer à l'acte. Or, l'anticipation du premier rapport aboutit à augmenter le risque de grossesses et de maladies vénériennes. »

En plus de la nourriture, du tabac, de l'alcool et du sexe, la télé nous sert en moyenne deux crimes et une dizaine d'actes violents par heure de programme. L'impact ? Une dose d'agressivité : 5 à 15 % des différences observées entre individus en matière de comportements violents seraient attribuables à la seule télévision. Un soupçon de désensibilisation : les téléphages présentent aussi moins de réactions émotionnelles aux images violentes et moins d'empathie face aux victimes. Et enfin, un zeste de peur : plus on regarde la télé, plus on surestime le risque d'agression.

ABSTINENCE ?

Boosté par tant de bonnes raisons de s'éloigner du petit écran, Michel Desmurget s'est lancé dans l'expérience d'une prise de distance avec la petite lucarne. Toute la famille a participé à l'effort de guerre contre la télé. Mais rallumer la télé et raviver les habitudes est tentant... quand

la zapette est là à vous faire de l'œil.

La phase 2 du combat s'est imposée : no télé. Bilan ? « Un an d'abstinence nous a transfigurés, raconte Michel Desmurget. Fini, les conflits liés au choix des programmes ! On parle davantage. Les enfants sont plus calmes. L'aînée affiche de meilleurs résultats scolaires. Elle a réduit ses prétentions d'achats. Les enfants lisent, dessinent, jouent, prennent le temps de ne rien faire. »

Qu'attendons-nous donc pour tourner le dos à la télé, ou au moins canaliser son influence sur notre temps et la vie de nos enfants ? C'est le premier pas qui coûte, dit-on... *TV Lobotomie* est suffisamment documenté pour donner envie de se pencher sur ses pratiques télévisuelles. Et de s'étonner du manque d'empressement des politiques à pointer la télévision comme problème de santé publique. Il est vrai que télé dit lobby des médias et de la publicité... 🌐

Véronique Janzyk

EN PRATIQUE

À défaut de ranger définitivement la télé, deux conseils pour la réguler :

- ▶ Pas de télé avant 6 ans serait l'idéal.
- ▶ Sinon, essayez de plafonner la consommation télévisuelle de votre enfant à quatre heures par semaine.

WEB

Faut-il avoir peur des jeux vidéos ? Des études scientifiques montrent qu'ils amélioreraient la créativité des enfants et bien d'autres choses encore... Pour en savoir plus : www.leteleur.be/culture