

## LE CONTEXTE

Peu importe l'âge de nos enfants, tout parent a intérêt à prendre connaissance des quelques statistiques qui suivent:

1. En moyenne, nos enfants regardent trois à quatre heures de télévision par jour, soit 21 à 28 heures par semaine, ce qui représente plus de 15 % de leur vie.
2. Au cours d'une année, nos enfants regardent la télévision pendant 1500 heures alors qu'ils passent 900 heures dans une salle de classe.
3. À la fin des études au niveau élémentaire, nos enfants auront été témoins de 100 000 actes de violence, dont 8 000 meurtres. Après le secondaire, ces chiffres auront doublé.
4. Dans une année, nos enfants voient environ 20 000 annonces publicitaires. À 21 ans, ils en auront vu un million.
5. Le samedi matin, neuf commerciaux sur dix visent la promotion de produits sucrés, de friandises et bien d'autres superflus.

Devant ces chiffres, on peut se demander qui éduque le plus : les parents, l'école ou la télévision. D'où l'importance de demeurer vigilant face à la télévision. C'est une question de bien-être pour nos enfants. Cependant, y voir uniquement le côté négatif serait faire preuve d'étroitesse d'esprit, car la télévision a aussi le potentiel d'instruire et d'éduquer. Les problèmes surgissent lorsque la télévision occasionne un déséquilibre dans la vie d'une petite personne naïve et peu consciente des réalités de la vie, parfois très fragile sur le plan émotif. Comme parent, nous avons le devoir d'encadrer l'utilisation de la télévision afin de prévenir ses impacts négatifs et destructeurs sans toutefois oublier d'en faire un loisir constructif.

### La télévision et son impact sur la vie sociale

La socialisation est une composante essentielle de l'épanouissement des enfants. Pour vivre en société, ceux-ci ont besoin d'apprendre à communiquer avec les autres, de sentir qu'ils appartiennent à un groupe et de savoir qu'ils sont acceptés par les gens de leur entourage. C'est à travers leurs amis, leurs frères, leurs soeurs et leurs parents qu'ils se découvrent comme individu, qu'ils développent leurs intérêts et leurs passe-temps et qu'ils apprennent à vivre en harmonie avec les autres. Les interactions sociales sont également cruciales pour une saine santé mentale. Nous savons par exemple que les enfants rejetés sont généralement confrontés à bien des problèmes.

Ceci dit, il est évident que, lorsque nous passons trop de temps à regarder la télévision, nous nous éloignons des objectifs de la socialisation. En fait, plusieurs études révèlent que les enfants qui en abusent ont généralement moins d'amis. Ils sont souvent plus centrés sur eux-mêmes, car ils n'apprennent pas à écouter et à comprendre le point de vue d'autrui. De plus, ils passent moins de temps à échanger et à discuter avec leurs parents et amis de ce qui se passe dans la vie en général. Par ailleurs, quand un enfant vit des problèmes sociaux, il a tendance à se réfugier devant le téléviseur. Il évite ainsi de déployer les efforts nécessaires pour mener une saine vie sociale. Tout parent soucieux de son enfant se doit de veiller à ce que la télévision ne devienne pas un obstacle à son épanouissement social.

### La télévision et son impact sur le comportement

Savons-nous ce que nos enfants regardent à la télévision? Connaissons-nous leurs émissions préférées? Prenons-nous le temps de nous asseoir avec nos jeunes enfants pour leur faire comprendre la différence entre la vraie vie et la fiction de la télévision? De façon générale,

les enfants qui regardent trop d'émissions à caractère violent développent des comportements plus agressifs envers les autres, deviennent moins sensibles aux souffrances d'autrui et à long terme, en viennent à développer une soif de violence, que ce soit dans leurs loisirs ou leur quotidien.

En outre, ces enfants n'apprennent pas non plus à résoudre leurs conflits de façon efficace. À la télévision, un problème se résout en l'espace d'un film, soit trente minutes ou deux heures, donc très rapidement. Il n'est donc pas surprenant que ces enfants privilégient l'agression comme solution immédiate pour régler leurs conflits, car c'est le modèle qu'ils ont sous les yeux. Ils envisagent peu les autres choix respectueux des êtres humains.

Il faut aussi comprendre qu'avant l'âge de sept ans, les enfants ne font même pas la différence entre la violence fictive et réelle. Ils imitent tout simplement les comportements observés à la télévision. Il faut aussi savoir qu'être témoin d'actes de violence, que ce soit à la télé ou dans la vie, peut avoir des séquelles à long terme, parfois sur toute une vie. La présence et la disponibilité des adultes sont donc cruciales pour que nos enfants comprennent bien ce qui se déroule à l'écran.

Il n'est pas toujours facile de s'interposer afin d'exercer un contrôle sur les émissions que voient nos enfants à la télé, mais on se facilite la vie lorsqu'on s'y prend dès leur jeune âge. Non seulement faut-il être conscient des émissions qu'ils regardent, mais au besoin, il faut leur interdire certaines émissions, certains canaux et certaines heures d'écoute. Au moyen d'une démarche sensible et logique, il faut leur faire comprendre et leur dire ouvertement que les bonnes choses qu'ils se mettent dans la tête incitent à de bons comportements, et que l'inverse est également vrai.

## La télévision et son impact sur la santé

De nos jours, le train de vie des familles est tel qu'on fait appel à ce qui donne des résultats instantanés. Ainsi, quand vient le temps de se divertir, il est beaucoup plus simple pour nos enfants d'allumer le téléviseur que d'imaginer des jeux ou d'aller jouer à l'extérieur. En conséquence, nos enfants sont de moins en moins actifs. Il en résulte le phénomène de l'obésité à un jeune âge qui, non seulement risque d'entraîner des problèmes de santé précoce dans leur vie adulte, mais qui peut nuire à leur estime de soi.

Pour renverser cette situation, les parents doivent d'abord prêcher par l'exemple très tôt dans la vie de leurs enfants. Leurs paroles et leurs gestes doivent témoigner du fait que l'activité physique est très importante. De prime abord, lorsqu'il est question de promouvoir la santé, on songe aux sports, à la bicyclette, aux patins à roues alignées, etc., mais on peut tout aussi bien adopter de bonnes habitudes comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, laver l'auto à la main plutôt que de passer au lave-auto, laisser la voiture à la maison et marcher pour se rendre au magasin et ainsi de suite. Ainsi, l'activité physique devient une valeur familiale que l'on vit quotidiennement.

## La télévision et son impact sur la scolarité

Les études nous apprennent que les enfants qui passent trop de temps devant le téléviseur consacrent moins de temps à leurs travaux scolaires, éprouvent souvent des problèmes à lire – l'un des fondements de l'apprentissage - et ont moins de loisirs dans leur vie.

Il est difficile de renverser de telles tendances quand nos enfants ont déjà pris de mauvaises habitudes, d'où l'importance encore une fois de s'y prendre tôt pour leur

inculquer des habitudes fermes et sensées face aux travaux scolaires et à la télévision. Notons que l'oisiveté devient un problème de taille à l'adolescence, car elle est susceptible d'engendrer des problèmes liés à la drogue et à l'alcool et prédispose à des activités sexuelles précoces.

## Encourageons nos enfants à devenir des téléspectateurs responsables

Face à l'usage de la télévision, il faut faire prendre dès que possible de bonnes habitudes à nos enfants, par exemple, fermer le téléviseur quand ils ont fini de regarder leurs émissions, les inciter à se trouver une autre activité sans tarder, changer de canal lorsqu'une émission est inappropriée ou contient des scènes de violence, fermer le téléviseur quand personne ne s'y intéresse, établir un horaire de la semaine pour ses émissions préférées, décider d'une émission à regarder en famille, etc.

En tout temps, il faut être conscient de l'usage que nos enfants font de la télévision. Il ne faut pas hésiter à établir clairement quelles sont les émissions interdites, puis prévoir des conséquences logiques si nos directives ne sont pas respectées. Un tel encadrement amènera nos enfants à développer l'autodiscipline nécessaire pour devenir des téléspectateurs avertis.

## DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

**Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud**

Projet du comité de participation de parents  
Tél : (416) 397-6564

**Internet : [www.csdccs.edu.on.ca](http://www.csdccs.edu.on.ca)**

Expiration: Janvier 2013

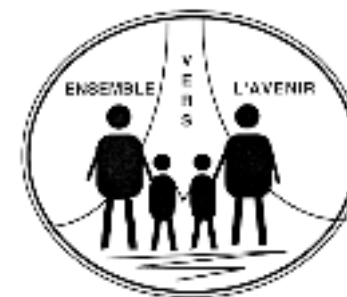
Pour tout commentaire, communiquez avec la direction d'école responsable de la distribution du dépliant.

Pour toute suggestion, communiquez avec l'éditeur par téléphone au 613-761-2392,

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 1999-2008  
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur. une autorisation écrite de l'éditeur.

## LE PETIT CONSEILLER

Pourquoi est-il important de gérer le temps que nos enfants passent devant le téléviseur?



**N° 40**