

Télévision, ordinateurs, jeux vidéo

Les écrans n'ont pas que des mauvais côtés. Mais sous quelle forme, quand et à quelle dose les autoriser ? Le point.

Par Marie Charbonniaud

Au Québec, les enfants de 2 à 11 ans consomment près de 20 heures de télévision par semaine. Ils y voient jusqu'à 20 000 messages publicitaires et 12 000 actes violents par année. Malgré ces chiffres, un fait demeure : à certaines conditions, les écrans peuvent être utiles pour l'apprentissage de nos enfants.

En novembre dernier, une étude réalisée par l'équipe d'André H. Caron, chercheur en communication à l'Université de Montréal, révélait que la majorité des petits personnages des émissions canadiennes étaient positifs pour nos enfants. Selon les auteurs, qui ont analysé plus de 560 émissions en 2009, les contenus des 19 principaux télédiffuseurs canadiens ne sont pas liés au combat ou à la violence, mais aux relations sociales, à l'apprentissage et à l'aventure. La majorité des personnages seraient même gentils, affectueux et joyeux !

«J'ai toujours eu le souci de faire une télé qui intéressait les enfants et qui leur apportait quelque chose», affirme la productrice Carmen Bourassa, coconceptrice des 125 premiers épisodes de *Passe-Partout*, mais aussi de *Pin-Pon*, *Cornemuse*, *La grande expédition*, *Ayoye !* *Dominique raconte* et *Toc Toc Toc*. «À l'époque où nous avons conçu *Passe-Partout*, les autres créateurs pensaient que ce serait nécessairement ennuyant parce que nous venions du monde de l'éducation.

Mais la suite a prouvé le contraire», poursuit la productrice, qui a reçu le grand prix 2009 de l'Académie¹ pour honorer sa carrière, en octobre dernier. Bien plus que des dangers à fuir, les médias sont donc des outils parmi d'autres à contrôler et à apprivoiser.

L'ÉCRAN ET NOS ENFANTS : les POUR et les CONTRE

Pour Christine Thibault et Frédéric Gentes, jeunes parents de Charles-Étienne, quatre ans, et Éliane, 21 mois, l'initiation aux technologies allait de soi. «Leur père et moi avons grandi à l'ère de Nintendo. Avec le recul, nous savons que les jeux vidéo ont été des atouts. Ils nous ont apporté l'esprit d'analyse, la persévérance, l'esprit de compétition et une certaine rapidité d'exécution», raconte la maman.

¹ Académie canadienne du cinéma et de la télévision

Ils ont donc acheté, de leur propre initiative, une console adaptée à leur garçon pour ses trois ans. «Au tout début, il n'arrivait pas à diriger les personnages. Maintenant, il anticipe ce que les personnages lui demanderont !», explique-t-elle. Dans leur maison, la console de jeu a sa place dans l'apprentissage et le divertissement, au même titre que les livres et le bricolage. Et lorsqu'ils se rendent à la bibliothèque publique locale, les logiciels éducatifs côtoient les livres dans leur panier. «Mon fils ne voulait rien savoir des chiffres avant de commencer à jouer à ces petits jeux d'ordinateur !», précise Christine.

LES POUR

Le Réseau Éducation-Médias, un organisme à but non lucratif voué à la recherche sur les médias, leurs effets sur les jeunes et leur bonne utilisation, n'hésite pas à reconnaître des avantages à certains jeux vidéo et à la télévision.

Parmi les avantages des jeux vidéo de bonne qualité, l'organisme souligne qu'ils :

- fournissent une forme sociale et amusante de divertissement ;
- encouragent le travail d'équipe et la coopération ;
- initient les enfants à la technologie ;
- accroissent l'estime et la confiance en soi des enfants lorsqu'ils maîtrisent un jeu donné ;
- développent des habiletés scolaires, comme la lecture et les mathématiques ;
- améliorent leur capacité à résoudre des problèmes, leur coordination, leur rapidité d'exécution et leur mémoire.

Quant à la télévision, elle apporterait, à certaines conditions, plusieurs bénéfices. Lorsqu'elle est de qualité et bien utilisée, l'organisme affirme qu'elle :

- stimule l'imaginaire et permet aux jeunes de partager ces expériences culturelles avec les autres ;
- donne l'occasion à tous les membres de la famille de passer du temps ensemble ;
- peut être utilisée comme catalyseur pour amener les enfants à lire, en approfondissant un sujet à l'aide de livres ;
- peut transmettre des valeurs importantes et donner des leçons de vie aux enfants ;
- traite souvent de sujets délicats ou controversés, ce qui peut faciliter la discussion entre parents et enfants ;
- peut développer les habiletés d'apprentissage, aider les jeunes à mieux connaître d'autres cultures et leur permettre de s'ouvrir à la musique et aux arts (documentaires et émissions éducatives) ;
- peut initier la famille aux classiques hollywoodiens et aux autres films étrangers qui ne sont pas disponibles au club vidéo.

LES CONTRE

Dans la famille de Mélissa Dion, toutes les technologies n'ont pas leur place. Si sa fille, Jade, quatre ans, a droit à un peu de télévision «privilège» le samedi matin et à quelques jeux éducatifs sur l'ordinateur familial, les jeux vidéo ne font pas encore partie de sa vie. «Je trouve qu'à cet âge, les jeux vidéo sont inappropriés. Il y a un million d'activités beaucoup plus dynamiques, enrichissantes, intéressantes et mieux adaptées aux jeunes enfants. Je crois

que les jeux extérieurs, les bricolages, les casse-têtes et les activités de jeux de rôles apportent davantage au développement», commente la maman de Jonquière.

En effet, les spécialistes et les organismes sont unanimes sur ce point : **la télévision et les jeux vidéo ne remplaceront jamais les activités réelles et interactives, indispensables au développement de l'enfant.** Bien au contraire, si l'écran monopolise l'enfant aux dépens de ces autres jeux, il nuira à son développement.

Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance, consultante et formatrice, vient d'écrire un livre² qui fait le point sur ce sujet. Elle y rappelle notamment que les enfants ont besoin de manipuler, de bouger et d'explorer pour intégrer les apprentissages. «Ils ont besoin d'utiliser activement leurs cinq sens pour développer leurs capacités psychomotrices, affectives et leur pensée. C'est à la base du développement», rappelle-t-elle. Regarder la télévision n'est donc pas le moyen idéal pour apprendre, car c'est une activité passive.

Elle émet aussi beaucoup de réserves sur les films destinés aux bébés, du type *Baby Einstein*.

«Il est très peu probable que ces films aient un impact positif. Le bébé a besoin qu'on lui montre les choses pour qu'elles deviennent intéressantes. Il a besoin d'interagir pour se développer et doit aussi utiliser tout son corps pour apprendre. Même s'il est vrai que certains enfants enrichissent leur vocabulaire grâce à ces programmes, il a été prouvé que l'enfant retient beaucoup plus ces apprentissages s'ils viennent des parents», explique-t-elle dans ses conférences adressées aux parents.

Ainsi, pour chaque heure passée par jour à regarder un DVD d'éveil cognitif, les nourrissons comprennent en moyenne six à huit mots de moins qu'un autre ne les regardant pas. La raison est simple : **aucune émission ne stimule autant que les échanges avec papa ou maman !**

Encadré : LES ÉCRANS EN SERVICE DE GARDE : pour ou contre ?

Gilles Cantin, professeur spécialisé en éducation à la petite enfance et auteur, nous aide à faire le point.

Télé et ordinateurs sont-ils souhaitables en milieu de garde ?

Il y a beaucoup mieux à offrir aux enfants. L'ordinateur peut faire partie des choix que l'on offre aux enfants en petits groupes, car il existe des logiciels stimulants au niveau des connaissances, des associations. Mais **le problème de l'ordinateur et de la télévision, c'est qu'ils créent une grande accoutumance.** Et à cet âge, ce sont les interactions sociales ou encore la manipulation concrète des objets qui importent le plus pour l'enfant.

Comment déterminer, en tant que parent, si le service de garde utilise trop les écrans ?

Des périodes de télévision peuvent être proposées exceptionnellement lors d'une matinée de pluie, par exemple. Mais la télévision ne devrait pas être proposée régulièrement, et encore moins quotidiennement. L'ordinateur peut être proposé également, à un ou deux enfants à la fois, pour des périodes de temps précises et non pour de longues périodes.

² À paraître aux Éditions du CHU Sainte-Justine.

Le parent a-t-il un droit de regard sur ce qui est visionné ?

Absolument. Idéalement, les types d'émissions devraient être choisis en concertation avec les parents, en début d'année : par exemple, des émissions en lien avec les activités abordées avec les enfants ou les thèmes de l'année. Précisons que regarder une émission de télévision ne fait pas partie du programme éducatif des services de garde du Québec. Si vous avez des doutes sur l'intérêt ou la place de cette activité, vous pouvez toujours en parler avec les responsables du service de garde.

Ensuite, on sait depuis longtemps **qu'il existe un lien entre le temps passé devant un écran, le manque d'activité physique, les mauvaises habitudes alimentaires et l'obésité**. Selon la Société canadienne de pédiatrie, l'enfant voit des milliers de messages publicitaires par année à la télévision. Plus de 60 % de ces messages font la promotion de céréales sucrées, de bonbons, d'aliments riches en matières grasses ou de jouets. Les messages faisant la promotion d'aliments sains ne représentent que 4 % des publicités diffusées pendant les heures d'écoute des enfants. Il y a alors un risque accru que les enfants conservent ces mauvaises habitudes en vieillissant.

L'utilisation de l'ordinateur et des consoles vidéo ne feraient pas exception : peu importe le contenu, le temps passé devant le petit écran accroît les risques de devenir obèse.

Enfin, **passer trop de temps devant un écran a un effet sur les relations sociales**. «Face à la télé ou à l'ordinateur, on est ensemble, mais seuls. Cette diminution des échanges humains a des conséquences : elle nuit au développement social, au développement du langage, au processus d'identification et à la qualité des relations familiales.

L'enfant rivé à l'écran ne pratique pas les habiletés sociales dans le milieu humain, mais observe passivement des formes artificielles de socialisation», note Sylvie Bourcier. Être exposé à des images ou à des histoires violentes a également des effets sur les relations sociales des enfants.

La Société canadienne de pédiatrie affirme qu'il existe plus de 1000 études confirmant le fait qu'une consommation excessive de violence télévisuelle accroît les comportements agressifs, surtout chez les garçons. En plus, dans la plupart des émissions pour enfants, la souffrance de la victime n'est pas exposée ; la violence est présentée avec humour et les agresseurs ne sont pas punis.

«Même s'il existe encore de la controverse au sujet de l'impact de cette violence télévisuelle, on sait que certains enfants sont plus à risque de reproduire ces modèles violents. Ce sont ceux qui regardent la télé seuls, sans contrôle parental, ceux qui consomment plusieurs heures de télévision par jour, ceux qui subissent eux-mêmes de la violence familiale ou ceux qui souffrent de troubles affectifs», précise Sylvie Bourcier. De plus, la violence télévisuelle peut avoir un impact sur leur sommeil. Elle empêche parfois les enfants de s'endormir ou provoque des cauchemars. Cela a un effet direct sur leurs apprentissages et leur capacité à rester concentrés.

Encadré : Votre enfant passe trop de temps devant l'écran ?

Voici quelques idées économiques pour bouger en famille :

- Kino-Québec (programme gouvernemental visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise) a conçu le programme JEEP pour les enfants de zéro à cinq ans (www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp). À commander en ligne à peu de frais.
- La danse, ça fait bouger ! Un bon CD, et c'est parti pour au moins 20 minutes d'activité !
- Des accessoires comme la corde à danser ou même les escaliers sont moins coûteux et encombrants que les appareils d'exercice, mais tout aussi efficaces.
- Courir les activités et festivals organisés dans votre municipalité : on y trouve toujours de bonnes occasions de bouger.
- La télé peut nous mettre en forme ! Glisser dans le lecteur DVD ou le magnétoscope un DVD ou une vidéocassette d'exercices (de Josée Lavigneur, par exemple), ou encore, enregistrer les émissions télévisées de mise en forme.

Pour d'autres idées :

www.defisante530.com

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

www.participation.com

Encadré : Et internet ?

Avant six ans, la plupart des experts estiment qu'internet n'est pas adapté aux tout-petits. Par contre, quand ils seront à l'école et qu'ils sauront lire, ils pourront y trouver une foule d'informations, avec vos bons conseils. Le seul usage d'internet qui peut les intéresser à cet âge, ce sont les petits jeux gratuits en ligne, ainsi que les idées de coloriage ou de bricolage à imprimer. Voici quelques bons sites, à découvrir en famille :

- www.poissonrouge.com
- www.wumpasworld.com
- www.lemondedevictor.net
- <http://onfjeunesse.ca>
- www.radio-canada.ca/jeunesse/petits
- <http://toutpetits.telequebec.tv>
- www.naitreetgrandir.net/Fiches-activites
- www.biengrandir.org

TROIS CONSEILS POUR UNE BONNE UTILISATION DES ÉCRANS

Limiter le temps devant l'écran

Mélissa Dion a établi des règles pour Jade. «Si j'écoutais ma fille, elle passerait l'avant-midi à écouter des émissions pour enfants ! Mais je veux privilégier d'autres activités. Nous regardons les petits bonhommes les matins de fin de semaine et un petit film à l'occasion. Quant à l'ordinateur, j'initie peu à peu Jade aux jeux éducatifs par courtes périodes de 15 minutes», raconte Mélissa.

Quelles sont les recommandations officielles ? La Société canadienne de pédiatrie suggère de limiter la télévision et autres écrans à une à deux heures par jour. Même chose pour l'American Pediatric Society : une à deux heures par jour maximum, pour les enfants de deux à cinq ans. Par contre, cette dernière suggère une interdiction totale aux moins de deux ans.

Ce qui n'empêche pas certains spécialistes, comme Sylvie Bourcier, d'avoir leur propre avis. «Pour les tout-petits, trente minutes à une heure par jour me paraît un maximum. Et à trois ou quatre ans, une cassette entière ou un DVD, à l'occasion», estime l'intervenante en petite enfance. La plupart des spécialistes conseillent aussi de ne pas laisser la télé allumée lorsqu'on ne la regarde pas, ni pendant les repas, car cela nuit à la communication entre les membres de la famille. L'idéal est de n'allumer la télévision que pour regarder une émission et de l'éteindre lorsque celle-ci prend fin ; elle sera ainsi perçue comme un événement spécial.

Choisir le contenu

La multiplication des chaînes spécialisées donne accès à une grande variété d'émissions, tandis que les jeux et logiciels destinés aux zéro-cinq ans se multiplient. Comment choisir ?

Christine, pour sa part, vise les jeux et les émissions au contenu éducatif. «Bien sûr, il arrive que mon grand regarde des dessins animés pour le plaisir ! Mais en général, j'essaie de varier les émissions en fonction des habiletés que j'espère le voir développer. Par exemple, avant le souper, je lui propose une petite émission diffusée en anglais. D'autres fois, je me sers de dessins animés pour lui faire comprendre une situation qu'il a vécue. Les aventures de *Caillou* sont, à cet égard, bien pratiques !», raconte la maman de Laval. Plusieurs cédéroms proposent aussi de s'amuser tout en s'initiant à l'informatique. Mélissa Dion, par exemple, a choisi pour sa fille des logiciels pour s'initier aux couleurs et à l'alphabet.

Pour mieux guider vos choix télévisuels, voici les questions que le Réseau Éducation-Médias suggère de se poser :

- Est-ce que l'émission sollicite activement mon enfant sur le plan physique ou intellectuel ?
- Ai-je du respect pour cette émission ?
- Mon enfant se reconnaît-il dans cette émission ?
- Comment les concepteurs de cette émission voient-ils mon enfant : comme un consommateur ? Un futur citoyen engagé dans sa communauté ? Un enfant dont la seule préoccupation est de jouer ?

Encadré : Éteindre ses écrans : tout un défi !

La Semaine internationale sans télé, créée par la revue canadienne *Adbusters*, est devenue la Semaine sans écran. Cette année, elle aura lieu du 19 au 25 avril 2010. Voilà une excellente façon, pour votre famille, de varier les activités ! On peut même en faire une activité qui durera toute l'année, en proposant de ne pas allumer la télé ou tout autre écran, un jour donné.

Un autre défi, «Le Défi de la Dizaine sans télé ni jeux vidéo», a aussi été proposé par des centaines d'écoles du Québec et relevé par les familles. En 2007, il aurait notamment permis : de réduire les disputes à l'école et à la maison, d'améliorer les relations entre élèves à l'école et la concentration en classe, de favoriser les devoirs et leçons, d'améliorer la santé et le bien-

être des enfants, de favoriser l'aide fournie à la maison par les enfants, et de passer plus de temps en famille !

Défi de la Dizaine sans télé : www.edupax.org (Cliquer sur «Le Défi».)

Semaine sans écran : www.tvturnoff.org (en anglais)

Ensuite, vous pouvez appliquer utilement ces bons conseils :

- **Créer ensemble un programme d'écoute pour la semaine** et expliquer vos choix à vos enfants.
- **Encourager vos enfants à écouter des émissions sur des thèmes variés.**
- **Enregistrer leurs émissions préférées.**
- **Se référer au classement** des films fait par la Régie du Cinéma et au classement du ESRB (Entertainment Software Rating **Board ; en anglais**) **pour les jeux vidéo.**
- **Si** votre télé est pourvue d'une puce antiviolence, vous en servir.
- **Jeter un regard critique sur vos propres habitudes télévisuelles.** Les enfants reproduisent les habitudes de leurs parents. Ils sont sensibles à ce qu'ils voient et entendent à la télé, même s'ils ne comprennent pas ce qui s'y déroule !
- En ce qui a trait aux jeux vidéo, **parler à d'autres parents, demander conseil aux libraires en fonction de vos souhaits et consulter les sites** offrant des critiques de jeux. Les bibliothèques publiques en prêtent également.

Accompagner et superviser votre enfant

Un consensus se dégage de toutes les recherches sur l'influence des médias chez l'enfant : l'importance d'être le partenaire éducatif de votre enfant face à l'écran. «Les effets négatifs se font sentir surtout en l'absence des parents, lorsque l'enfant est isolé et que l'écran sert de gardien. Avec les tout-petits, il faut participer et, chez les plus vieux, développer l'esprit critique !», rappelle Sylvie Bourcier.

En ce qui concerne les jeux vidéo, vous pouvez jouer à leurs côtés pour leur expliquer le fonctionnement, puis leur laisser le temps de s'approprier leurs découvertes.

Quant à la télé, **voici quelques trucs qui maximiseront son intérêt éducatif**, selon Sylvie Bourcier et le Réseau Éducation-Médias :

- **Placer votre téléviseur dans un endroit central.** Vous pourrez ainsi aisément le surveiller, gérer la réaction de vos enfants, voir ce qu'ils consultent, etc. Ne placer aucun téléviseur, aucune console de jeu et aucun ordinateur dans la chambre de vos enfants.
- **Encourager vos petits à participer.** Les inviter à chanter, à taper des mains, à danser au son de la musique ou à repérer quelque chose : un animal, un enfant, un bon aliment. Cela fera de la télévision un passe-temps actif.
- **Utiliser la télé comme catalyseur pour amener vos enfants à lire**, en approfondissant un sujet à l'aide de livres.
- **Leur apprendre à distinguer les émissions des annonces publicitaires.** Jusqu'à près de huit ans, les enfants ne savent pas les distinguer.
- **Au fur et à mesure qu'ils grandissent, discuter de ce qui se passe dans l'histoire.** Vous aurez avantage à leur poser des questions comme :

- *Est-ce que tu aimes cette émission ?* Cela leur permet de former leur propre opinion, de faire des liens avec leurs centres d'intérêts, etc.
- *Que ressens-tu ?* De la joie, de la peine, de la peur ? Cela pourra les aider à prendre conscience de leurs émotions et les soulager au besoin.
- *Est-ce que c'est possible, dans la «vraie» vie ?* Ils pourront ainsi distinguer la réalité de la fiction.
- *Comment penses-tu que l'histoire va finir ?* Cela permet d'imaginer, de dédramatiser, de prédire le déroulement, puis, une fois que c'est fini, de réécrire le scénario.
- *Que ferais-tu pour régler ce problème-là ?* Vos enfants peuvent alors faire la différence entre la réalité et la fiction, puis critiquer les solutions trouvées à la télé en émettant leurs propres idées.

Comment aborder avec eux les scènes de violence

C'est prouvé : l'attitude des enfants face aux conflits et à la violence relève davantage de l'influence de leurs parents que de celle de la télévision. Une bonne raison de regarder la télévision avec eux et d'en discuter !

- Demander à vos enfants ce qui a motivé le personnage à agir violemment et s'il y avait une solution non violente à son problème.
- Leur faire remarquer que les gens recourent rarement à la violence pour résoudre leurs problèmes.
- Demander quelles conséquences cela peut entraîner, en s'intéressant notamment à la victime. «À la télévision, on a toujours le point de vue de l'agresseur et très peu celui de la victime. Il est donc important, chez les petits surtout, de développer la sensibilité à l'égard de l'autre et de demander : "Comment crois-tu qu'il se sent, le petit garçon ?"», conseille Sylvie Bourcier.

À RETENIR

- Superviser l'accès à la télévision et aux jeux vidéo des tout-petits.
- Regarder la télévision avec eux en sélectionnant les programmes.
- Parler de ce qu'ils voient à la télé ou de ce à quoi ils jouent.
- Montrer l'exemple en sélectionnant vous-même soigneusement vos programmes.
- Savoir éteindre pour allumer vos échanges.

Ressources

www.media-awareness.ca – Réseau Éducation-Médias

Organisme canadien, dédié à l'information et au développement de l'esprit critique face aux médias.

www.act-aet.tv – L'Alliance pour l'enfant et la télévision

Organisme qui s'emploie à promouvoir le contenu canadien et des émissions de qualité dans les programmes pour enfants. Il remet notamment des prix d'excellence aux meilleures émissions chaque année.

www.cps.ca/Francais/enonces/PP/pp03-01.htm - **Société canadienne de pédiatrie**

Document à consulter : *Les répercussions de l'usage des médias sur les enfants et les adolescents*

Du bon usage des jeux vidéo et autres aventures virtuelles, B. Virole, Hachette Littératures, 2003, 180 p.

Qui a peur des jeux vidéo ?, S. Tisseron et I. Gravillon, Les éditions Albin Michel, 2008, 176 p.