



## Pourquoi la « Dizaine sans télé » ?

Le problème présentement chez les jeunes est qu'ils sont conscients qu'il y a beaucoup de violence à la télé et dans les jeux vidéo mais qu'ils sont assez grands et responsables pour savoir que c'est de la fiction et non la réalité.

75% des jeunes croient que de jouer à des jeux violents ne les influencent pas du tout. Ça les amuse et ils y voient une source d'intérêt toujours grandissante. **Pas de violence = pas d'intérêt.**

Ces mêmes jeunes ne se disent pas accrocs à la télé et aux jeux vidéo. Par contre, lorsque nous leur demandons qu'est-ce qu'ils font d'autres, seulement 25% sont capables de répondre qu'ils font aussi du sport, du chant de la danse, etc... sans pour autant enlever la violence dans leurs jeux.

Ce ne sont pas ces 25% qui nous intéressent, car ils ont raison, la violence dans leurs jeux a beaucoup moins de chance de les influencer car les jeux violents ne sont pas leur seul centre d'intérêt. **Il y a un sain équilibre entre leurs loisirs et leurs actions.**

Mais un autre pourcentage est plus inquiétant **car ils sont continuellement en contact avec des gestions de conflits violents et il n'y a rien d'autres**, i.e., aucune soupape de défolement pour équilibrer le « trop perçu » de violence accumulée.

**Il faut que ça sorte. Un jeune a besoin de courir, sauter, jouer dehors, s'extérioriser pour se sentir bien et être capable de prendre de bonnes décisions.**

Si leur univers se résume à la violence « en fiction » il y a de fortes chances que cette fiction dégénère en « réalité » parce que pas d'autres points de repère. Là où c'est inquiétant, c'est que ces jeunes « accrocs » à la violence croient sincèrement, eux aussi, qu'ils sont capables de faire la différence entre la fiction et la réalité et qu'en situation de conflit, ils auront un comportement « correct ».

**Qu'est-ce qu'un comportement « correct » pour ces jeunes qui n'ont que du plaisir au contact de la violence virtuelle?**

Coups de pied, coups de poing, attaques sournoises, violences verbales sont monnaie courante. Il est difficile de croire que leur équilibre ne sera pas affecté par leurs loisirs quotidiens car si la violence dans leurs jeux est essentielle, il est fort probable que pour plusieurs d'entre eux, elle se répercute dans leur vie, à la maison ou à l'école.

## **Voilà une bonne raison pour adhérer à la dizaine sans télé !**

### **Qu'est-ce que ça va vous apporter, à vous, les parents ?**

Peut-être avez-vous remarqué un comportement différent chez votre enfant depuis quelques temps, qui, sans vous inquiéter outre mesure, commence à avoir des répercussions négatives auprès de ses amis, frères ou sœurs. Le langage est différent, vous ne lui avez jamais appris à dire ces énormités !

Normal, **la télé s'en est chargée pour vous**. Des doutes ? Visionnez quelques épisodes des Simpson ou de South Park et vous comprendrez mieux. Ce ne sont que des comiques me direz-vous. Attention. Ces petits bonshommes sont là tous les jours, plusieurs fois par jour et leur éducation n'en est que plus efficace puisque sous la bannière de l'humour...donc inoffensives.

**Avez-vous déjà jouer à tuer tout ce qui bouge, à voir le sang gicler à se reculer de l'écran tellement ça a l'air vrai ? C'est ce que plusieurs jeunes font à la journée longue. Peut-être pas le vôtre mais peut-être est-il la victime de un de ceux pour qui c'est monnaie courante.**

Faire la « Dizaine sans télé » avec vos enfants pourrait vous apporter des moments privilégiés auquel vous n'auriez même pas pensé. 10 jours à faire avec vos enfants autre chose que de regarder la télé ou jouer à des jeux vidéo.

**Ces 10 jours pourraient, entre autre, vous permettre d'identifier si vos enfants sont accrocs sans que vous en ayez pris conscience** parce que nous sommes tellement occupés par notre travail, la maison, les courses, etc... **On a juste oublié un petit détail et c'est la communication avec nos enfants**. Pour une grande majorité des jeunes, ce sont la télé, les jeux vidéo et l'ordinateur qui ont la priorité sur la relation avec nos enfants. Même inoffensifs, ces émissions ou jeux, jamais ils ne remplaceront le contact humain de leurs parents. **Ce temps que nous ne prenons pas pour eux ne reviendra pas.**

La « Dizaine sans télé » vous donne l'opportunité de découvrir ou même de redécouvrir vos enfants. Elle vous apportera le bonheur de constater que vous êtes sur la bonne piste et que ce défi n'a fait que renforcer les liens parents-enfants ou encore qu'il est grand temps de prendre les choses en main avant qu'il ne soit trop tard et que vos enfants deviennent dépendants de ces médias.

**Entre le contrôle et la dépendance, il n'y a qu'un petit pas que nous seuls, les parents, pouvons empêcher nos enfants de franchir.**

### **Parents convaincant...enfants convaincus !**

Si vous embarquez dans ce beau projet de la « Dizaine sans télé », vous passerez probablement les 10 jours les plus exceptionnels de votre année. C'est

tout un défi à relever mais le jeu en vaut la chandelle puisque vous découvrirez en même temps que vos enfants combien la vie moderne, avec toutes ses facilités, nous fait passer à côté de moments privilégiés avec nos enfants.

### **Quoi faire pendant ces 10 jours ?**

Tout d'abord, l'idéal est d'assurer à vos enfants votre **entière collaboration**, que vous ferez le défi avec eux, **au meilleur de votre bon vouloir**. Si pour une quelconque raison, vous ne voulez faire le défi pour vous-même mais que vous souhaitez que vos enfants le fassent, **appuyez-les au maximum en vous assurant qu'ils ont autre chose à faire pendant que vous regardez vos émissions**.

Dans ce cas-ci, l'alternative souhaitable serait que vous **enregistriez** vos programmes et que vous les écoutiez une fois les **enfants couchés ou occupés** à d'autres activités.

Nous sommes bien conscients que cette « Dizaine sans télé » arrive au même moment que la nouvelle programmation d'automne ainsi que la sortie de plusieurs nouveaux jeux vidéo. Tant mieux, **le défi n'en sera que plus grand et bénéfique** car lorsque l'on obtient un résultat sans effort, la victoire est beaucoup moins glorifiante.

**10 jours seulement dans votre automne mais peut-être toute une année de meilleurs relations avec vos enfants. Vous ne pouvez qu'en sortir gagnant.**

### **C'est quoi les alternatives ?**

**Le but : se retrouver et communiquer.** Donc la première étape consiste à se réunir en famille et prendre en considération les **goûts** et **propositions** de chacun.

**Exemples : Qu'est-ce que ça fait longtemps que l'on n'a pas fait ensemble ? Qu'est-ce qui serait intéressant de découvrir ou de redécouvrir ?**

Il faut prévoir des activités de longue durée pour les soirées et les week-ends et d'autres de courtes durées, lorsque l'on a qu'une heure ou deux à combler. Des activités en famille et d'autres qu'ils feront seuls ou avec des amis. Faire du plein air à l'automne...c'est l'idéal. La température y est généralement de notre bord. Il peut y avoir également concertation avec d'autres parents qui comme vous ont choisi de vivre cette expérience avec leurs enfants. Plus on est de fous...plus on rit !

**Il faut naturellement laisser la place aux enfants pour choisir leurs activités et en créer d'autres. C'est le temps de les initier aux sports, regarder ce que la ville offre comme loisirs. Il y en a beaucoup qui sont gratuits ou à très peu de frais.**

Tous les jeux comme le volley-ball, le badminton, la natation, le soccer, la danse, le conditionnement physique, des cours de décoration-bricolage, de la musique, etc... ne les ont peut-être jamais intéressés avant mais, **puisque nous sommes là à les y encourager à essayer...peut-être vont-ils y prendre goût et continuer. Ce sera toujours ça de voler à la télé, aux jeux vidéo et à l'ordinateur.**

Ce que nous vous proposons n'est pas de la fiction car le phénomène a été vécu aux Etats Unies ainsi qu'en France et les résultats ont été des plus positifs. Non seulement les jeunes ont diminués leur consommation de télé et de jeux vidéo mais aussi ils ont pris goût à ce qu'ils ont découvert et désirent continuer ce qu'ils ont commencé.

Moins de télé et de jeux vidéo ont fait diminuer le nombre d'actes de violence dans la cours de récréation. La violence verbale a également été moins omniprésente. Leurs valeurs ont changé...pour le mieux et ce miracle s'est opéré en 10 jours seulement mais pour longtemps.

**En fin de compte, moins de télé et de jeux vidéo...c'est pas si pire que ça !!!**

**Johanne Arseneault  
TROP-PEACE**