

Ados

Une grève des écrans



« Le Défi de la Dizaine a proposé à mon école de faire la grève des écrans pendant 10 jours. Oui, 10 jours! Ouch! Je capotais! J'pensais que je ne serais jamais capable. Mes amis disaient que c'était un défi presque impossible à relever... Qu'est-ce que nous allions faire pendant 10 jours sans télé ni jeux vidéos? Finalement, nous avons essayé, et le résultat nous a plutôt surpris. Pour ma part, j'ai ressorti ma guitare de sa housse et je me suis remise à en jouer. Ce qui est incroyable c'est que 72 % des élèves de mon école se sont dits prêts à le refaire¹... »

— Jessica, 15 ans

Essaie, toi aussi!



Passes trois heures sans écran — mais quand tu dors, ça ne compte pas! ;-)

- Qu'as-tu fait pendant ces trois heures?
- Qu'as-tu aimé de l'expérience?
- Quelles pauses as-tu choisies pendant ce temps libre?

edupax.org



Le savais-tu ?

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Montréal sur une période de cinq ans auprès de **1 293 élèves** de première année du secondaire révèle que les adolescentEs passent en moyenne **30 heures** par semaine devant des écrans d'ordinateur ou de télévision².

Si un jeune d'aujourd'hui continue de regarder son écran au même rythme, à 70 ans, il lui aura consacré environ sept ans de sa vie³.

Certaines émissions sont l'occasion de découvrir de la musique, de se rassembler en famille, de recevoir de l'information sur d'autres pays, d'autres cultures, d'écouter des émissions d'humour, etc. Mais garde ton sens critique! La quantité de violence à la télévision est en hausse. « L'enfant moyen voit 12 000 actes violents à la télévision chaque année, y compris de nombreuses représentations de meurtre et de viol. Plus de 1 000 études confirment qu'une exposition massive à la violence télévisuelle accroît le comportement agressif⁴. »

1 EDUPAX. *Le DÉFI relevé par des ados*, onglet « Documentation », 4-Défi de la Dizaine, [en ligne]. [http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/documentation/4_defi/4_022_%20bilan%20des%20ados%202004.pdf]

2 DIRECTION INFORMATIQUE.COM. *La vie devant l'écran*, [en ligne]. [<http://www.directioninformatique.com/la-vie-devant-lecran-4/9177>]

3 SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Les enfants et les médias*, [en ligne]. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2827731/>]

4 *Idem*.