

LES ENJEUX DE LA TELEVISION

Les enjeux sont notamment commerciaux, socioculturels et éthiques, mais aussi de santé publique.

Enjeux socioculturels et économiques

Dans un paysage très concurrentiel où le nombre de chaînes ne cesse de croître, et où l'on veut fidéliser le téléspectateur, et où l'industrie des programmes dits culturels vend du *temps de cerveau disponible* aux publicitaires, cette industrie pourrait (sciemment et/ou inconsciemment) faciliter ou encourager l'addiction des spectateurs^[21].

Enjeux sanitaires

Selon les données scientifiques disponibles, la télévision :

- altère le sommeil, notamment chez les enfants, provoquant des heures irrégulières ou tardives de coucher ou en suscitant de l'agitation avant le coucher^{[22],[23]}. Une étude de 2008, qui a porté sur l'impact de la télévision sur les jeunes enfants (4 à 35 mois) montre que « les enfants de moins de trois ans regardant beaucoup la télévision auraient un sommeil agité et se réveillent plusieurs fois durant la nuit », alors que note l'auteur « beaucoup de parents comptent sur la télévision pour endormir leurs enfants »^[24]. En France, la Caisse d'allocations familiales dispense le conseil suivant : « La télévision est une dévoreuse de temps de sommeil : les films ou feuilletons du soir retardent le coucher et les dessins animés du mercredi, du samedi et du dimanche matin incitent l'enfant à se lever »^[25].
- diminue la confiance en soi et la participation à des organisations sociales, selon une l'analyse de données indonésiennes, par Benjamin Olken
- augmente le risque de diabète de type II, de maladies cardio-vasculaires et la mortalité(toutes causes confondues)

Tendances et prospective

Cette dépendance se résout parfois d'elle-même, et dans ce cas, à la différence des dépendances chimiques elle n'entraînerait pas ou peu de séquelles physiques et psychiques pour la santé, affirmation que seules des études épidémiologiques de long terme pourront confirmer.

Elle semble en régression dans certains pays où elle semble alors souvent remplacée par une addiction à l'internet ou au smartphone qui touche également beaucoup les jeunes.

Avec l'apparition de la télévision numérique, en relief ou en grand écran (contexte plus immersif^[27]), ou avec sa consultation via l'internet sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone, cette forme d'addiction pourrait évoluer, en prenant moins d'importance grâce à une moindre passivité du spectateur ou peut-être en devenant l'une des composantes de la *cyberaddiction* (dépendance à Internet) dans le cadre du nomadisme numérique.

Il est probable que dans un certain nombre de cas, la télévision a simplement été le révélateur d'une vulnérabilité à l'addiction, qui aurait pu sans elle avoir d'autres cibles.

Mesure de l'addiction à la télévision

Des chercheurs (tel Horvath en 2004^[28]) se sont inspirés de grilles utilisées dans d'autres domaines de la psychologie des addictions (ex : addiction au tabac ou à l'alcool) pour proposer de moyens de mesurer quantitativement et qualitativement l'addiction à la télévision.

Lutte contre l'addiction

Parmi les recommandations les plus souvent citées, figurent les moyens suivants :

- Prendre conscience et faire prendre conscience du phénomène de « dépendance », par exemple en mesurant le temps passé devant l'écran ou en listant les programmes regardés et en évaluant le degré de plaisir ou de frustration éprouvé (comme pour se libérer d'autres addictions, c'est une première étape nécessaire)^[1].
- Promouvoir l'activité physique et des activités créatrices^[1].
- Apprendre à dominer la frustration et à changer d'activité (de nombreux téléspectateurs continuent à regarder une émission qu'ils savent inintéressante ou des publicités, en espérant peut-être découvrir quelque chose de nouveau ou d'intéressant, et sont ensuite frustrés du temps passé sans plaisir^[1].
- Renforcer les limites : comme avec les jeux vidéo, la conscience du temps qui passe peut diminuer. Faire sonner une minuterie après un délai jugé raisonnable serait souvent plus efficace chez les enfants que de leur annoncer oralement qu'il serait temps de passer à autre chose^[1].
- Bloquer certaines chaînes (des micro-puces permettent, par exemple, d'empêcher les enfants de subir des images violentes ou jugées inappropriées à leur âge)^[1].
- Sélectionner avec attention ce que l'on veut voir à l'aide des programmes ou rediffusions, ou d'enregistrements programmés, plutôt que de zapper ou regarder au hasard. Beaucoup de gens ne vont en fait jamais voir ce qu'ils ont enregistré pour regarder plus tard^[1].
- Beaucoup de familles ont réussi à limiter le temps passé devant l'écran en la plaçant dans un placard, dans une pièce éloignée de la maison, ou plus drastiquement en mettant fin à l'abonnement numérique, voire en supprimant leur télévision^{[1],[29]}.
- Encourager l'éducation à l'image et à l'information et aux médias, dès l'école afin que les enfants soient mieux capables de décrypter les messages (publicitaires notamment) et plus facilement échapper à l'addiction, en utilisant de manière plus raisonnée et maîtrisée les médias^[1].