

TELEVISION ET SANTE MENTALE

La télévision peut-elle améliorer la santé mentale ?

Les films ou séries pourraient aider à informer sur la santé mentale et à surmonter la dépression, selon un rapport américain.

Anxiété, dépression : la TV contribue à la libération de la parole

Votre enfant est scotché devant la télé ? C'est peut-être une bonne chose pour sa santé mentale. Selon un rapport de l'Université de l'UCLA, les programmes télévisés pourraient aider à lutter contre la **dépression**, l'**anxiété sociale**, mais aussi le **harcèlement sexuel** s'ils abordent ces problèmes avec **empathie**.

*"Notre recherche a révélé que lorsque les **adolescents** regardent des programmes de télévision qui décrivent des problèmes de santé mentale, ils en **parlent** réellement avec leurs pairs, leurs parents et leurs partenaires", explique le Dr. Yalda T. Uhls, directrice générale du Center for Scholars and Storyteller.*

Films et séries sensibilisent à la question des troubles psy

La série dramatique "**13 Reasons why**", disponible sur Netflix, aborde des thématiques telles que le suicide ou la dépression. Les chercheurs ont voulu connaître les effets sur la santé mentale des adolescents de cette série. Après la diffusion de la saison 3 aux États-Unis, ils ont interrogé, via un questionnaire, 157 enfants de 13 à 17 ans afin de mesurer leur connaissance sur des sujets relevant de la santé mentale.

"Nos résultats démontrent que ce genre d'histoires stimulantes et réalistes incitent les jeunes à parler et à en apprendre davantage sur la santé mentale."

Car sur les 68 adolescents ayant regardé la série, 62 ont été sensibilisés au point de **faire des recherches sur le sujet**. La série aurait permis à ces jeunes d'aborder des sujets relevant de la santé mentale avec leurs proches.

Les acteurs et producteurs de la série ont également contribué à **informer** le jeune public et à le sensibiliser à ces troubles. L'étude souligne l'importance que peuvent avoir des publications sur les **réseaux sociaux** pour diffuser une information et encourage la multiplication de ce genre d'initiatives.