



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Comment éviter que les jeunes soient bouleversés par la couverture médiatique de guerres ou de catastrophes

Réalisé par HabiloMédias, en collaboration avec le Dr Arlette Lefebvre, pédopsychiatre à l'Hospital for Sick Children de Toronto.

Le battage médiatique qui accompagne les événements tragiques, comme les guerres, les actes de terrorisme et les catastrophes naturelles, peut profondément affecter les enfants et les adolescents. Certains d'entre eux y sont particulièrement sensibles et peuvent éprouver de l'anxiété simplement en voyant et revoyant les images à la télévision.

Parents, éducateurs, intervenants des milieux communautaires et de la santé auprès des jeunes peuvent contribuer à diminuer l'anxiété engendrée par ce type de nouvelles en adoptant les mesures suivantes :

- *superviser* l'accès aux médias
- *interpréter* messages et images
- *atténuer* l'impact des médias

Superviser

Ne présumez pas que les enfants ignorent les événements de l'actualité

Il est presque impossible à notre époque d'échapper à l'actualité. Même les très jeunes enfants voient et entendent plus de choses que nous le croyons. C'est pourquoi il est important de les questionner sur ce qu'ils ont appris et sur ce qu'ils ressentent.

Soyez attentifs aux signes d'anxiété chez les enfants

Certains sont plus sensibles et plus prompts à s'inquiéter des événements rapportés par les médias. Plusieurs facteurs influencent la réaction des enfants, dont l'âge, le tempérament, une tendance naturelle à s'inquiéter ou une imagination particulièrement vive. Les jeunes sont également plus vulnérables à certaines nouvelles diffusées par les médias s'ils ont déjà été eux-mêmes victimes d'actes de violence, guerres ou tragédies similaires, s'ils ont de la famille ou des amis vivant dans les régions ou pays concernés, ou encore si des membres de leur famille font partie des forces armées ou d'organisations d'aide.

Choisissez attentivement les émissions de radio et de télévision que vous écoutez, particulièrement en présence de jeunes enfants

Épargnez aux jeunes le spectacle d'images particulièrement effrayantes ou dérangeantes. Ne laissez pas la télévision ou la radio constamment ouvertes en bruit de fond. Ne regardez pas de reportages sur des événements tragiques en présence de jeunes enfants et évitez les constantes « reprises » diffusées par les médias à la suite d'une catastrophe. Surveillez également les sources d'information des jeunes sur Internet.



Interpréter

Aidez les enfants à se sentir en sécurité

Quand l'actualité est sombre, les enfants ont besoin qu'on remette en perspective la menace réelle que cela constitue pour eux et leurs familles. Même les conflits qui ont lieu ailleurs dans le monde peuvent nous préoccuper, les jeunes ont besoin d'être rassurés et de savoir qu'ils ne courent pas de danger immédiat. Expliquez-leur comment les gouvernements et des organisations, comme l'ONU et l'UNICEF, s'appliquent à protéger les enfants d'ici et d'ailleurs.

Prenez le temps de les écouter et de répondre à leurs questions

Répondez-leur honnêtement. Mais, quand il s'agit de jeunes enfants, ne donnez pas des réponses longues ou élaborées. Ne vous étonnez pas si des enfants ne reconnaissent pas certaines catastrophes comme « réelles » ou troublantes. Plusieurs d'entre eux se concentrent sur leur quotidien pour éviter les sentiments dérangeants. Ne les culpabilisez pas, s'ils ne veulent pas parler d'événements tragiques. Ils ont le droit d'être simplement des enfants.

Dites-leur ce que vous ressentez

Soyez conscients de l'influence de l'actualité sur vos émotions et votre comportement. Faites-en part à vos enfants. Cela aidera les plus vieux à comprendre que ce genre d'événements dramatiques affecte aussi les adultes. Souvenez-vous cependant que les jeunes enfants risquent de s'effrayer davantage s'ils sentent de l'inquiétude et de la tension chez les adultes qui les entourent.

Atténuer

Aidez les enfants plus âgés à analyser la couverture médiatique

Profitez de l'occasion pour leur montrer comment fonctionnent les médias. Regardez les nouvelles avec eux et discutez-en. Expliquez-leur que les médias d'information sont une industrie lucrative et que le désir d'obtenir un maximum d'audience peut influencer les décisions éditoriales sur le contenu des reportages.

Diversifier vos sources d'information

Recherchez de l'information provenant de différentes sources, incluant Internet, la radio, les journaux et les magazines. Intéressez-vous autant aux médias alternatifs qu'aux grands médias. Si vos enfants suivent l'actualité sur Internet, vérifiez la crédibilité des sites qu'ils visitent. Comparez la couverture que font les médias canadiens, américains et européens d'un même événement et discutez avec les jeunes des différentes approches que vous rencontrez.

Insistez sur l'importance de la tolérance et du respect

Expliquez aux jeunes que la façon dont les médias parlent de certains conflits internationaux suscite parfois dans le public des sentiments d'angoisse et de colère, qui peuvent aller jusqu'à la haine envers certains groupes de personnes. Montrez-leur comment les stéréotypes négatifs peuvent mener à la conception simpliste et dangereuse d'un monde divisé entre « bons et méchants ». Soulignez que la résolution pacifique des conflits est toujours préférable à la vengeance et à la violence.

Mettez en valeur les éléments positifs qui peuvent émerger d'événements tragiques

Dites-leur comment une tragédie éveille souvent des sentiments partagés de chagrin, de compassion pour les familles des victimes, et d'admiration pour ceux qui s'y sont conduits en héros. De tels événements peuvent même contribuer à nous rapprocher et nous faire prendre conscience de l'importance de nos proches et du caractère précieux de la vie.



Impliquez-vous

Gandhi disait : « Soyez acteur des changements que vous souhaitez voir dans le monde. » Aider les autres, dans votre communauté ou ailleurs, peut contribuer à apaiser vos sentiments de détresse et d'impuissance. Laissez les jeunes choisir leurs propres moyens d'action, comme travailler bénévolement pour une banque de nourriture, donner de l'argent à un organisme d'aide aux réfugiés, ou encore écrire une lettre exprimant leurs inquiétudes au courrier des lecteurs du journal local.

