



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

## La peur et les médias

Qu'il s'agisse de Darth Vader, des Daleks dans « Doctor Who » ou des singes volants dans « Le Magicien d'Oz », la plupart d'entre nous se souviennent avoir vu quelque chose à l'écran que nous ne pouvions regarder que derrière un divan ou caché sous le manteau d'un de nos parents. En fait, 90 % des adultes indiquent garder un souvenir indestructible d'un traumatisme, pendant leur enfance, causé par quelque chose qu'ils avaient vu à la télévision ou dans un film. Ce que nous ne nous rappelons peut-être pas, cependant, c'est à quel point ces images et ces moments effrayants peuvent avoir des répercussions graves et persistantes. Comme nous guidons nos enfants à travers leur expérience avec les médias, il est important de comprendre que ce qu'ils voient peut entraîner des problèmes, comme des cauchemars saisissants, la peur de l'obscurité, des difficultés à dormir et un refus de dormir seul.

Ces effets sont souvent liés à des événements et à des images spécifiques, comme une noyade ou un incendie de maison, ce qui peut faire en sorte que les enfants refusent de participer à des activités connexes comme les sports nautiques ou les feux de camp. Plus généralement, des recherches ont révélé qu'une grande exposition à la télévision chez les enfants était associée à l'angoisse flottante, à la dépression et au stress post-traumatique.<sup>1</sup> Malheureusement, les parents ne sont souvent pas conscients de l'effet que des médias effrayants peut avoir sur leurs enfants ; les enfants rapportent avoir peur plus fréquemment que le rapport des parents témoignant que leur enfant a eu peur.

Plusieurs raisons expliquent pourquoi de tels épisodes effrayants pour les enfants peuvent passer inaperçus pour les parents. Les enfants cachent parfois leur peur parce qu'ils veulent paraître mûr, surtout si le visionnement se fait avec des amis ou des frères ou des sœurs plus âgés. De même, ils peuvent garder secret leur crainte pour éviter d'être exclus – ou de se faire imposer une limite par leurs parents quant à ce qu'ils peuvent regarder. Les garçons peuvent dissimuler leur peur plus que les filles parce qu'ils sont socialement conditionnés à moins exprimer leurs émotions. Les adolescents s'exposent intentionnellement à des images effrayantes pour les sensations fortes, souvent en groupe, comme « rite de passage » à l'adolescence.

### Ce qui effraie les enfants dans les médias

Ce qui effraie les enfants peut changer au fur et à mesure qu'ils vieillissent et qu'ils comprennent mieux les différences entre l'imaginaire et la réalité. Voici un guide rapide de ce qui fait le plus peur aux enfants selon leur âge :

- **Les 3 à 5 ans** : cette tranche d'âge est la plus effrayée par ce qui *paraît* effroyable ; que la chose soit vraiment dangereuse – ou même réelle – a beaucoup moins d'importance. Un animal, une personne ou une chose qui a l'air effrayant dans l'obscurité est ce qui a le plus d'impact. Comme ils ne sont pas encore capables de distinguer la réalité de l'imaginaire, les sorcières, les fantômes, et les monstres (même les versions en bande dessinée qui font rire les plus vieux) peuvent leur sembler très effroyables. Les mouvements ou les transformations brusques ou étranges provoquent également de fortes réactions chez les jeunes enfants : un changement comme Bruce Banner qui se transforme en Hulk, par exemple, peut être extrêmement effrayant.

1 Cantor, J. « The Media and Children's Fears, Anxieties, and Perception of Danger, » *Handbook of children and the media*, eds. Dorothy G. Singer, Jerome L. Singer. Thousand Oaks, Californie : Sage Publications, 2012.

- **Les 6 à 8 ans** : à cet âge, les enfants sont encore surtout apeurés par les images d'apparence horrifiante, mais ils commencent à comprendre la différence entre l'imaginaire et la réalité. Ils sont également de plus en plus intéressés par une programmation axée sur l'action, comme les films et les dessins animés de super-héros, qui peuvent contenir des éléments effrayants ou perturbants. Les 6 à 8 ans sont plus susceptibles que les plus jeunes de regarder des médias conçus pour les enfants plus âgés et pour lesquels ils ne sont peut-être pas prêts.
- **Les 9 à 12 ans** : les préadolescents sont beaucoup moins susceptibles d'avoir peur d'images horrifiantes ou de créatures imaginaires ; leurs peurs sont plutôt centrées sur les dangers de la vie réelle, comme une blessure ou la mort. Les enfants de cette tranche d'âge sont plus susceptibles de craindre pour leur sécurité personnelle et pour le bien-être de leurs proches, donc il peut être très bouleversant pour eux de voir des enfants ou des parents en danger dans les médias. Ces enfants commencent aussi à consommer des médias destinés aux adultes ; ainsi, les fictions télévisées et les actualités peuvent alimenter leurs craintes.
- **Les adolescents** : les jeunes adolescents ont de nombreuses craintes communes avec les 9 à 12 ans et commencent en plus à éprouver certaines craintes qu'ont les adultes. Par exemple, ils peuvent craindre l'embarras ou l'exclusion, ou une catastrophe à grande échelle comme un désastre naturel ou une guerre. Les adolescents et les adultes qui sont de grands consommateurs de médias peuvent être atteints de ce qu'on appelle le « syndrome du grand méchant monde », qui mène à une plus grande crainte de la criminalité et à une méfiance envers les autres.<sup>2</sup> Cela est attribuable à la quantité démesurée de criminalité violente représentée par les médias d'actualité et de divertissement, ce qui entraîne les gens à croire que ces types de crime se produisent à des taux plus élevés qu'en réalité. (Par exemple, malgré un taux de criminalité à la baisse, les grands consommateurs de télévision pensent que la criminalité est à la hausse.)<sup>3</sup>

### Ce que les parents peuvent faire

Il existe plusieurs façons d'aider vos enfants à faire face aux craintes provoquées par les médias, certaines étant toujours efficaces, d'autres dépendant de l'âge et la maturité de l'enfant :

- **Respectez leurs craintes** : n'insistez pas pour que vos enfants regardent des médias qu'ils trouvent effrayants, ne les ridiculisez pas et ne dites pas qu'ils sont déraisonnable ou « bébés » s'ils ont peur. Les enfants interprètent de telles réactions en pensant qu'ils doivent vous cacher leurs craintes. Lorsque vous regardez quelque chose qui pourrait effrayer vos enfants, rassurez-les en leur indiquant que vous éteindrez l'appareil s'ils ont trop peur.
- **Aidez-les à surmonter leurs peurs** : les jeunes enfants doivent apprendre à gérer toutes leurs émotions, y compris la peur. Pour les aider à y arriver, les adultes peuvent les préparer à des événements ou à des images potentiellement effroyables. Si vous regardez une émission de télévision ou un film où un personnage est en danger, ne vous préoccupez pas de gâcher le suspense si votre enfant demande si tout ira bien pour le personnage. Il est plus important d'apaiser ses craintes en le rassurant. Certains livres pour enfants, comme la série *Frisson l'écureuil*, peuvent aider les enfants à surmonter leurs peurs en montrant comment un personnage qui a peur vit avec de telles émotions. Enfin, les très jeunes enfants réagissent souvent bien aux rituels pour gérer leurs peurs, comme toujours vérifier sous le lit avant de quitter leur chambre le soir.

2 Gerbner, Gross, Morgan et Signorielli. « Growing Up With Television: Cultivation Processes, » *Media Effects: Advances in Theory and Research* (2<sup>e</sup> édition), Jennings Bryant et Dolf Zillmann, eds. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 2002. 43-67.

3 Surette, R. *Media, Crime, and Criminal Justice: Images, Realities, and Policies* (3<sup>e</sup> édition). Belmont, CA : Thomson Wadsworth, 2007.

- **Accompagnez-les dans leur visionnement** : regarder une émission de télévision ou un film avec vos enfants est un excellent moyen d'être proactif. Si des images effrayantes, dérangeantes ou violentes passent à l'écran, ne vous contentez pas de changer la chaîne. Saisissez plutôt l'occasion pour discuter du contenu avec votre enfant et aidez-le à surmonter les craintes ou les inquiétudes qu'il pourrait avoir.
- **Encouragez un plus vieux à les accompagner dans leur visionnement** : les jeunes enfants admirent les plus vieux de la famille et veulent participer aux mêmes activités relatives aux médias. Encouragez les plus vieux à être compatissants à l'égard des craintes de leur petit frère ou de leur petite sœur et de les réconforter en leur tenant simplement la main ou en leur faisant un câlin. Aussi, demandez-leur de tenir compte de leur petit frère ou leur petite sœur dans leur choix de visionnement.
- **Favorisez l'adoption de mécanismes d'adaptation** : les mécanismes d'adaptation physique, comme tenir la main, sont des moyens efficaces de passer à travers une scène effrayante pour les jeunes enfants. Il a été démontré que fermer les yeux serait inefficace, tandis que se couvrir les oreilles pour bloquer la musique et les sons effrayants peut réduire la surcharge sensorielle pouvant causer de l'anxiété. (Si quelque chose effraie votre enfant à ce point, cependant, il est sans doute mieux d'éteindre l'appareil).
- **Respectez la classification** : les guides parentaux de classification existent pour vous. Évitez d'exposer vos enfants à des émissions de télévision, à des films ou à des jeux vidéo qui sont classés pour un âge supérieur. Si possible, prévisualisez l'émission et jugez par vous-même ; vous pouvez également demander conseil à d'autres parents ou chercher de l'information sur un film, un jeu ou une émission de télévision spécifique sur l'un des nombreux sites Internet de critique destinés aux parents. Gardez à l'esprit les types d'éléments qui effraient les enfants de son âge lorsque vous prenez votre décision : pour les plus jeunes enfants, une bande dessinée ne sera pas nécessairement moins effrayante que des scènes réelles.
- **Fournissez des directives de sécurité** : si les enfants développent une crainte spécifique, comme la peur de se noyer, indiquez-leur des règles de sécurité ou inscrivez-les à une formation qui les aidera à accroître leur sentiment de contrôle. Ils gagneront ainsi la confiance de vaquer à leurs occupations sans manquer d'occasion et une meilleure conscience des risques.
- **Justifiez leurs craintes** : expliquer une crainte fonctionne mieux avec les plus vieux. Une explication simple comme « la plupart des serpents ne sont pas venimeux » ou « il n'y a jamais eu de grosse tornade dans notre région » peut être très bénéfique. Les jeunes enfants, d'autre part, restent souvent accrochés aux mots négatifs, comme « venimeux » et « tornade ». Lorsque les actualités font état d'une tragédie ou d'une catastrophe, il est important de parler de ces événements avec vos enfants. (Vous pouvez consulter la fiche-conseil d'HabiloMédias [Comment éviter que les jeunes soient bouleversés par la couverture médiatique de guerres ou de catastrophes](#) pour avoir des idées de façons pour aborder ce problème). Assurez-vous que vos enfants comprennent qu'il est rare que de tels événements se produisent et qu'il est peu probable qu'ils en soient victimes.

