



# C'est l'été, on éteint la télé !

Selon un sondage BVA, 57 % des Français regardent moins la télévision en période estivale

Oubliez les paroles ! Et éloignez-vous, les enfants, de la télé. C'est l'été, tout le monde veut prendre place au soleil.

Pendant les grandes vacances, la petite lucarne a un peu moins la cote. C'est ce que nous apprend un sondage BVA pour la presse régionale paru hier : 57 % des Français interrogés affirment qu'en été, ils regardent moins souvent la télévision que le reste de l'année. Seulement 3 % d'entre eux la regardent plus qu'à l'habitude.

On parle pourtant d'un pas-temps bien ancré dans nos



"Même les gens qui ne partent pas ont souvent un rythme de vacances, différent du reste de l'année"  
estime le sociologue Jean Viard.

/ ILLUSTRATION S. SADELLI

temps, on a besoin de se débrancher d'un monde oppressant pour pouvoir ensuite le remettre en ordre."

Et juste avant de partir remettre le monde en ordre, le professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, nous invite à faire un tour dans nos souvenirs : "Rappelez-vous comme le temps des vacances paraissait long ! C'est ça qui est génial. On se fabrique des souvenirs ! D'ailleurs, c'est pour ça qu'il faut faire attention aux enfants qui ne partent pas. Ils peuvent rater quelque chose." S'ils ne décollaient pas leurs yeux des écrans, les enfants risqueraient alors de ne plus vivre l'été comme un "temps exceptionnel".

"Les vacances permettent d'être dans un temps vécu, et pas virtuel. C'est le moment où les parents appartiennent aux enfants. Donc on peut faire des choses, d'aller chercher des insectes, d'aller explorer les espaces marins" estime le professeur Rufo. Pour lui, les écrans ne sont pas forcément à proscrire en vacances. Mais le mot d'ordre, c'est l'interaction : "Si vous herborisez puis que vous allez chercher le nom des végétaux sur internet, alors vive Google !".

Bastien AUGEY

**"Se débrancher d'un monde oppressant pour pouvoir ensuite le remettre en ordre"**

modes de vie. Et c'est sans doute l'une des raisons qui poussent à s'en détacher. Pour le sociologue Jean Viard, qui travaille sur les temps sociaux, "les sociétés ont toujours eu des moments de rupture. À une époque, il y avait le carnaval, par exem-

ple. Les vacances jouent ce rôle-là. Même les gens qui ne partent pas ont souvent un rythme de vacances, différent du reste de l'année. À Marseille, ils peuvent aller à la plage tous les jours."

Changer de rythme, et se retrouver. Car pour le sociologue,

les vacances, c'est le moment "où on renoue des liens avec ses proches."

Entre les tablettes, les ordinateurs et les smartphones, la télévision n'est plus qu'un écran parmi d'autres. Pour Jean Viard, il faut savoir les couper. "Pas to-

talement, mais un peu ! Nous sommes dans une société de la vitesse et de la mobilité. Ce n'est pas négatif, nous vivons plus de choses. Mais nous avons aussi besoin de prendre de la distance." Et de se montrer quelque peu philosophe : "De temps en

## VOTRE AVIS

### Au lieu de regarder la télévision, comment vous occupez-vous en été ?



**"Promener au bord de mer"**

Bastien  
24 ans, Marseille

"L'été ce n'est pas une bonne saison pour regarder la télévision. Je n'ai pas la climatisation. Le soir, après manger, je préfère aller me promener au bord de mer ou alors retrouver des amis en ville pour des petits apéritifs."



**"Dehors avec nos amis"**

Marie et Théo  
16 et 17 ans, Manosque

"Nous passons du temps dehors avec nos amis, au parc ou au plan d'eau. Quelquefois nous allons au cinéma ou au laser-game. Nous voudrions aller à la piscine de Manosque mais elle est fermée ces temps-ci."



**"Pokemon Go"**

Victoria  
25 ans, Aix-en-Provence

"L'été, ce n'est pas le moment où il y a les meilleurs programmes à la télé. Moi, je préfère être dehors pour profiter du beau temps. Et puis, en ce moment, avec Pokemon Go, ça donne envie de parcourir la ville."



**"Animation dans les rues"**

Claudette  
70 ans, Avignon

"Je regarde beaucoup la télé, mais c'est vrai que l'été je ralentis un peu. Il fait beau temps et puis les rues sont agréables en juillet à Avignon. Avec le Festival, c'est magnifique de voir une telle animation dans les rues."



**"Balades avec mon chien"**

Philippe  
69 ans, Manosque

"Je fais des balades avec mon chien aux alentours de Manosque. Je vais nager un peu lorsqu'il fait trop chaud. Sinon je pratiquais l'athlétisme étant plus jeune, donc je continue à faire des footings autour du stade de la ville."



**"Jeux vidéo et conduite"**

Rémy  
21 ans, Avignon

"Je regarde assez peu la télé l'été. Si je reste à la maison, je joue aux jeux vidéos, sinon j'en profite pour apprendre à conduire. Le soir, c'est aussi l'occasion de voir les potes. On fait des soirées chez les uns et chez les autres."



## LES 3 QUESTIONS à Serge Tisseron, psychiatre

# "La télévision a tendance à grignoter toutes les autres activités"



**Serge Tisseron est psychiatre, psychanalyste, docteur en psychologie et chargé d'enseignement à l'université Paris 10. Il est également élu à l'Académie des technologies. Il a écrit plusieurs ouvrages au sujet de l'utilisation des écrans, notamment pour les enfants. Dans "3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir", il recommande un ensemble de règles pour chaque tranche d'âge.**

### **1** Estimez-vous qu'il est bon de se détacher un peu des écrans de télévision pendant les vacances ?

C'est nécessaire, comme pour les autres écrans, pour découvrir de nouvelles formes de relations possibles, pour prendre un nouveau départ. Il s'agit de découvrir de nouvelles manières d'être ensemble, que l'on pourra appliquer ensuite pendant le reste de l'année. Dans beaucoup de familles, la télévision empiète souvent sur les échanges familiaux, quand on l'allume pendant le repas par exemple. Mais après, regarder les informations ou un film en famille, c'est très bien. Il faut apprendre à mettre des règles. Et c'est vrai pour les écrans de manière générale. On peut décider collectivement de décrocher un peu, à certains moments. L'important, c'est que ce soit une décision de groupe. Car il s'agit d'apprendre quelque chose qu'on pourra appliquer pendant toute l'année. Je n'ai jamais trop compris l'intérêt de ces séminaires que l'on fait tout seul et où l'on se coupe de tout.

### **2** Mais pourquoi faudrait-il apprendre à couper ? La télévision est forcément nocive ?

Non ! La télévision, ce n'est pas quelque chose de mauvais en soi, à part si on la regarde cinq heures par jour. Le problème, ce n'est pas la télévision en soi. Mais l'être humain a besoin d'alternance entre les différentes activités. Et la télévision a tendance à grignoter toutes les autres activités.

J'ai conceptualisé la règle du "triple A", comme alternance, accompagnement, autorégulation. Alternance car il faut diversifier ses activités, entre la télévision et les autres. Accompagnement, car il faut se laisser de temps d'échanger autour de ce qu'on a vu à la télévision. Et autorégulation, car il est nécessaire de contrôler le temps passé devant l'écran. Je préfère parler de temps d'écran, car les supports sont métissés aujourd'hui.

### **3** Y-a-t-il des programmes à la télévision qui vous semblent particulièrement néfastes ?

L'information en continu, d'abord. L'information qui nous arrive est saturée d'angoisse. On est dans l'attente, sans savoir beaucoup de choses sur ce qu'il se passe. Il faut se détacher de l'immédiateté. On n'a pas besoin d'apprendre ce qu'il se passe dans la minute. Le recul temporel permet aussi d'avoir un recul psychique. C'est avec le temps qu'on a plus d'éléments pour comprendre les choses.

Et puis il y a la télé-réalité. C'est une catastrophe ! Elle véhicule des stéréotypes de genre absolument abominables sur les hommes et les femmes. Et elle surfe sur des émotions négatives, comme l'humiliation.

Propos recueillis par Bastien AUGEY