

Michel DESMURGET, TV LOBOTOMIE.
La vérité scientifique sur les effets de la télévision.
Ed. Max Milo, Paris 2011

Lu et présenté par Mimie de Volder et publié dans la Feuille d'IF n°25 de
décembre 2012.

Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Il a fréquenté de grandes universités américaines et est aujourd'hui Directeur de recherche à l'Inserm.

Pour rédiger cet ouvrage, il se fonde sur un nombre impressionnant de recherches, aussi bien australiennes qu'américaines ou européennes. Il ajoute aussi certains constats ou exemples tirés de son expérience familiale ; chez lui, la TV est proscrite.

Afin de faciliter la rédaction - et je pense la lecture - de cette synthèse, j'ai préféré dissocier le résumé de la réflexion personnelle.

Voici donc pour commencer la synthèse de cet ouvrage qui s'organise en 4 chapitres, précédés d'une introduction qui ne laisse aucun doute sur la thèse de l'auteur, au cas où le titre n'aurait pas suffi : la TV est tout à fait nuisible pour notre cerveau.

Introduction

Le neuro-marketing est une entreprise diabolique. Elle va chercher les failles de notre cerveau pour asservir, à notre insu, nos comportements, nos pulsions, nos décisions, etc. Elle sait très bien que plus l'enfant goûtera tôt à la TV, plus il sera accro, et c'est pourquoi la nouvelle cible est le bébé ! Cela mériterait des poursuites pénales, car l'effet négatif de la TV sur les facultés d'apprentissage (et dès lors sur la réussite scolaire) est énorme. Ce qui est vrai pour l'enfant et l'adolescent reste valable, même si c'est dans une moindre mesure, pour l'adulte.

Les parents tolèrent la TV ou recourent à elle car elle transforme un enfant curieux et turbulent en un être soumis et docile. Hélas, en même temps elle empêche l'activité intellectuelle.

Vivre sans TV c'est augmenter considérablement son temps de vie et c'est permettre l'ennui, si précieux pour activer certaines aires du cerveau. La science a montré en effet que ces dernières sont impliquées dans le raisonnement et cela grâce au vagabondage de l'esprit qui caractérise l'ennui.

Chapitre I : la Télé en tous lieux et à toute heure.

Actuellement, la TV est partout et en position centrale. Il arrive très souvent qu'en plus du salon, elle envahisse la cuisine et les chambres à coucher. Ceci permet de mettre fin aux tensions familiales suscitées par le choix des programmes, mais quel désastre pour les cerveaux des enfants et des adultes !

Internet ne supprime pas la TV, il constitue simplement un écran supplémentaire. Aujourd'hui, les différentes chaînes sont disponibles sur le téléphone portable. Il ne faut pas se faire d'illusion : le spectateur n'est pas le 'client', il est une 'marchandise' et l'audience est la seule loi de ce marché, qui cible de plus en plus les jeunes. Ceux-ci, conditionnés très tôt, seront des adultes téléphages. Aux parents de réagir ! Il ne faut ni adopter la TV en famille pour faire comme les autres de peur de marginaliser son enfant, ni sous-estimer le temps passé devant le petit écran (souvent plus important qu'on ne le croit).

La TV ne pourra jamais atteindre un niveau de qualité, car les différentes chaînes doivent prévoir un nombre trop élevé d'heures d'émission, et pour cela viser un public le plus large possible. La nature même de l'image télévisuelle est dynamique et exclut d'office ce qui est lent et compliqué. Les programmeurs préfèrent organiser un débat à dix plutôt qu'à deux, et faire défiler, sans les approfondir, les sujets du JT.

La TV fabrique de la médiocrité car « c'est sa nature » !

Chapitre II : la Télé étouffe l'intelligence.

Il faut bien constater la difficulté de plus en plus grande des enfants et des ados face à l'école, à la langue, et à la pensée conceptuelle. On peut incriminer un système scolaire éreinté, mais il faudrait aussi tenir compte du rôle très négatif de la TV.

La langue est l'outil de base de la pensée et de la création du sens. Or cet outil se dégrade de plus en plus chez les jeunes, adeptes de la 'novlangue', ou langage simplifié à l'extrême. Mais ne l'oublions pas : un lexique pauvre et une syntaxe élémentaire empêche les raisonnements complexes et critiques. George Orwell, Umberto Eco et Aldous Huxley ont été les premiers défenseurs de cette idée et nous ont montré l'usage pernicieux qu'en ont fait les totalitarismes du XXe siècle.

Des expériences menées aux USA et au Canada ont permis d'établir des comparaisons probantes. La TV est une voleuse de temps, elle crée l'isolement social, la paresse intellectuelle et entraîne une déstructuration psychique. Les parents devraient remettre en cause son utilisation par leurs enfants plutôt que de recourir à des cours de soutien scolaire.

L'autodiscipline est fondamentale pour mener à bien un parcours scolaire. Elle se développe grâce au respect du temps des devoirs et du temps consacré à la lecture (qui demande un effort mais s'avère irremplaçable pour acquérir un langage étendu).

La TV porte un grave préjudice à l'attention à cause de l'immédiateté et de la rapidité des images. Le zapping nous rend de moins en moins disponibles pour l'acquisition lente et progressive des connaissances abstraites. Le petit écran nous maintient dans la perception et l'émotion pures qui diffèrent de l'attention.

Même si elle se trouve à l'arrière-plan (elle est allumée et l'enfant ne la regarde pas), la TV frelate les activités ludiques. Perturber le jeu d'un enfant, c'est pénaliser son intelligence. Mettre un bébé face à la TV constitue un vrai scandale. Bien sûr, il perçoit les couleurs et les sons, mais ce temps est stérile pour l'ontogénèse de ses capacités affectives, émotives et cognitives. Celles-ci se développent grâce à une relation stimulante avec un adulte. Il y a alors une interaction entre le sujet et son milieu, dont l'importance a été soulignée par Piaget.

La TV entrave la liberté créatrice en imposant ses modèles à l'enfant. Elle exerce une action castratrice sur l'imaginaire.

Diminuons le temps passé devant le petit écran !

Chapitre III : la Télé menace la santé.

Des études scientifiques (notamment australiennes) établissent cinq liens importants entre TV et santé : l'obésité, le tabagisme, l'alcoolisme, la sexualité et le sommeil.

1. L'obésité est devenue un problème de santé majeur. La TV en porte une part de responsabilité. En effet, elle nous fait ingurgiter une masse de messages publicitaires qui conditionnent savamment notre alimentation. Elle induit une sédentarité favorable à une consommation de sodas et de snacks et dérègle nos signaux de satiété (nous mangeons de façon inconsciente devant la TV et remangeons sans y songer).

2. L'industrie du tabac se trouve au pied du mur. Elle ne peut actuellement nier les effets du tabac, mais, si elle veut survivre, il lui faut produire de jeunes fumeurs qui persisteront à l'âge adulte. Cette fois, c'est par le biais des films qu'elle assurera l'imprégnation tabagique de manière inconsciente auprès du public adolescent. Fumer à l'adolescence est un excellent tremplin pour devenir un vrai fumeur. Chez le spectateur adulte, la pulsion de consommation exercée par l'acteur qui fume est réelle si on est déjà fumeur et peut nous transformer en grand fumeur.

3. En ce qui concerne l'alcool, ce sont aussi les films et les clips vidéo qui incitent les ados à boire et renforcent ce désir chez l'adulte. Force est de constater que les jeunes boivent de plus en plus tôt des boissons bien alcoolisées.

4. Le rôle de la TV est encore plus préjudiciable en ce qui concerne la sexualité. Elle répand des croyances et des stéréotypes sexuels gravement nocifs. Ce problème est sans doute moral, mais il est aussi sanitaire. L'âge du premier rapport sexuel a été fortement avancé, ainsi que celui des grossesses précoces. Le sida, et d'autres maladies vénériennes, se développent.

L'éducation sexuelle prodiguée en milieu scolaire est incapable de contrebalancer l'influence médiatique. Au lieu de s'entêter dans la même voie, le pouvoir politique devrait trouver d'autres moyens pour combattre ce fléau.

La TV nous propose des modèles physiquement parfaits devant lesquels le spectateur rêve. Très souvent, cela entraîne une image de soi négative, voire une dépression ou autre maladie psychique (anorexie, boulimie...).

5. Le sommeil, cette composante essentielle de notre santé physique, psychique et cognitive, est amputé dans sa longueur et dans sa qualité par Dame TV.

Ne laissons pas nos enfants grandir à côté d'une Télé !

Chapitre IV : La Télé cultive la peur et la violence.

Pour ce chapitre, j'ai choisi de reproduire de très larges extraits de la conclusion, qui me paraît en relation parfaite avec le développement.

« Globalement, trois effets majeurs des contenus audiovisuels violents ont été démontrés :

- *Désensibilisation : le spectateur apprend à tolérer des niveaux de violence de plus en plus marqués.*
- *Le syndrome du grand méchant monde : le spectateur se convainc que le monde environnant est hostile et dangereux.*
- *L'agressivité : le spectateur se comporte de manière plus violente et agressive, aussi bien à court qu'à long terme.*

Aucun argument n'a pu être apporté en faveur de la thèse cathartique, selon laquelle le spectateur se purgerait de ses pulsions violentes en voyant ces dernières mises en scène à la télévision.

Malgré toutes ces données, les médias grand public, les politiques et les pseudo-spécialistes ad hoc ne cessent d'affirmer que l'effet des images violentes n'est pas prouvé, qu'il n'y a pas de consensus entre les chercheurs, que le problème concerne seulement quelques psychopathes prédisposés, etc...

Ces propos sont incompréhensibles. Ils témoignent d'une profonde incompétence et, au pire, d'une nauséabonde mauvaise foi. Bien sûr que la télévision n'est pas responsable à elle seule de toute la violence qui chaque jour se déverse sur nos sociétés. Bien sûr que d'autres facteurs jouent un rôle décisif (pauvreté, maltraitements parentaux, etc...) Pourtant le fait est là, incontournable : en diminuant notre exposition aux contenus violents, nous contribuerions à créer un monde significativement moins violent. Dire le contraire relève, au choix, du délit de réalité ou de l'escroquerie intellectuelle. »

Conclusion.

Un peu de télé en moins, c'est beaucoup de vie en plus. Le petit écran est un désastre ontogénétique majeur, et il faut le tenir éloigné de nos enfants...

Cinq grandes recommandations pour conclure :

- La meilleure solution pour tous : le zéro télé.
- Pas de TV dans la chambre à coucher.
- De zéro à six ans, TV strictement proscrite
- Ecole primaire et collège : maximum trois à quatre heures par semaine.
- Adultes : libre, mais attention les risques subsistent.

La TV porte atteinte au développement humain dans toutes ses dimensions. Sachons-le.

Réflexion personnelle.

Cet ouvrage offre un intérêt évident. Il s'appuie sur de nombreuses études universitaires internationales dans le domaine des neurosciences (ensemble des disciplines qui étudient le système nerveux : psychologie, biologie, génétique, physiologie, etc.). Il paraît à un moment opportun, car les programmes TV destinés aux enfants prennent de l'ampleur et le signal d'alarme mérite d'être tiré.

La thèse est claire et ne souffre pas d'exception : la TV est nocive et devrait être totalement proscrite. Les 4 chapitres ont un objectif précis, l'auteur ménage une conclusion confortable pour le lecteur, et ils sont tous les quatre intéressants et bien documentés.

Le chapitre 2 consacré aux effets de la télé sur l'intelligence, m'a bien sûr semblé le plus intéressant pour les pédagogues. Les idées développées par Michel Desmurget méritent d'être retenues et approfondies. L'importance de la richesse de la langue et de la subtilité de la syntaxe, qui doivent servir de base à la pensée conceptuelle et critique - et donc à la liberté personnelle-, devrait inspirer nos programmes.

Malheureusement, la TV appauvrit terriblement ses adeptes dans ce domaine.

De plus l'image audio-visuelle, par sa rapidité et son immédiateté, est défavorable à l'attention. Je ne peux qu'être d'accord avec cette affirmation, persuadée de l'importance du temps qu'il faut accorder à l'apprentissage de l'évocation.

De même, le geste d'imagination est complètement étouffé chez l'enfant qui reste en situation de perception ou d'émotion immédiates sans pouvoir exercer sa liberté créatrice. Dans ce domaine aussi, je donne mille fois raison à l'auteur. Diminuer le temps de TV permis à l'enfant et à l'adolescent constitue certainement un remède à l'échec scolaire.

Ce qui m'a, par contre, dérangée dans cet ouvrage, c'est la foi inflexible que l'auteur place dans le résultat des recherches qui concernent un domaine tellement complexe et sujet à tellement de variantes. Le terme même de « vérité scientifique » me fait sourire. Celle-ci n'est-elle pas aussi de l'ordre du mythe ?

En tant que lectrice, je me suis sentie souvent noyée par les descriptions pointilleuses des expériences, mais surtout par les chiffres hyperprécis proposés par des chercheurs. Que ce soit en nombre de minutes passées devant la TV ou en nombre de mois et d'années pour évaluer l'impact de ces heures.

Je me suis aussi posé la question du bien-fondé de certaines expériences, puisque les enquêteurs connaissaient les effets nocifs de situations dans lesquelles ils plaçaient les sujets. Cela m'a semblé très contestable dans le domaine de la violence.

Le ton sarcastique de l'auteur à l'égard de certains psycho-pédagogues, certains politiques ou historiens des médias, m'a amusée et a permis à Michel Desmurget de révéler sa nature passionnée.

Tout au long de cette lecture, deux citations que j'ai souvent proposées à mes élèves comme sujets de dissertation, m'ont accompagnée : la première de Gustave Brillet soutient à merveille la thèse de notre auteur : « Le cinéma et la TV ont créé l'homme-spectateur, l'homme aux deux yeux énormes, derrière lesquels il n'y a plus de pensée, encore moins de conscience. »

La deuxième, plus largement philosophique, d'Antoine de Saint-Exupéry : « J'ai toujours honoré pour l'homme - comme des dieux trop oubliés - le silence et la lenteur ». Cette pensée de l'auteur du Petit Prince me semble en parfaite harmonie avec la démarche de la gestion mentale.

Terminons par un petit clin d'oeil en reprenant la citation de Pascal Bruckner, qui ouvre le premier chapitre : « la télévision n'exige du spectateur qu'un acte de courage - mais il est surhumain - celui de l'éteindre ».

Mime de Volder