

SÉDENTARITÉ, AGRESSIVITÉ ET OBÉSITÉ **3 DÉFIS POUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE**

Jacques Brodeur, éducateur physique à la retraite,
consultant en promotion de saines habitudes de vie.

Propulsion publie des articles qui traitent d'expériences reliées à l'enseignement de l'éducation physique et à la santé. Personne ne se surprend que l'on accorde de l'attention à deux facteurs responsables de la détérioration de la santé des jeunes au cours des 30 dernières années : la sédentarité et l'obésité.

Quand on aborde le problème de la violence et de l'agressivité, les avis sont moins unanimes. Lorsque notre Fédération prend position contre la violence au hockey, on entend des voix s'élever pour justifier la violence dans notre sport national. Pourtant, la violence et l'agressivité nuisent à notre activité professionnelle car elles éloignent plusieurs jeunes de la pratique régulière de l'activité physique.

La violence est une vieille ennemie de l'humanité, bien plus ancienne que l'obésité et la sédentarité, jadis réservée aux élites. Pourquoi se préoccuper de la violence? Parce que nous avons la responsabilité de faire la promotion de l'activité physique à court, moyen et long terme et que pour y arriver, il est de notre responsabilité professionnelle de rendre cette pratique saine et sécuritaire pour les doués et les moins doués, pour les grands et les petits, pour les fonceurs et les timides, pour les garçons et les filles.

La violence et l'agressivité sont fréquemment associées à la compétition, d'où nos efforts pour inculquer l'esprit sportif à nos élèves. Un deuxième facteur de violence sportive est l'exemple donné par les joueurs de hockey professionnel. Hormis quelques

commentaires désapprobateurs occasionnels, les liens entre la télévision et la santé des jeunes ne sont pas très clairs et les analyses ne vont pas toujours très loin.

Chers collègues, l'article ci-dessous traite de la violence juvénile, celle qui empoisonne la vie des jeunes, des familles, des écoles et des ligues sportives. Nous savons déjà :

- que le nombre de jeunes au comportement troublé augmente dans nos écoles primaires,
- que le langage entre adolescents est devenu plus sexiste et vulgaire au secondaire, autant verbalement que sur Internet,
- que les rapports entre jeunes sont empreints d'incivilités au Cégep.

Mais nous n'avons pas souvent l'occasion de réfléchir aux sources de cette détérioration. Alors que le téléjournal nous entretient quotidiennement des fluctuations du Nasdaq, du prix de l'or et du pétrole, le présent article porte sur des valeurs qui ont fluctué à la baisse au cours des trois dernières années : l'empathie, la compassion et l'entraide. Cette dévalorisation a neutralisé une partie du fruit de notre travail.

Le texte qui suit a été conçu pour être distribué à des élèves du secondaire et du collégial, fouillé comme travail de recherche et débattu en classe dans le but d'aiguiser leur jugement critique. L'adoption de saines habitudes de vie mentales et physiques passe par une analyse des causes.

Agressivité, violence criminelle et petites violences quotidiennes, LE REMÈDE pourrait-il être L'ÉDUCATION ?

En septembre 2006, une fusillade survenait au Collège Dawson, à Montréal, coûtant la vie à une étudiante, en plus de blesser sérieusement 16 autres jeunes fréquentant l'institution. Plutôt que de tenter d'oublier le drame ou de passer à autre chose, le Collège Dawson organisait, à la fin de septembre 2011, un colloque¹ de deux jours sur un thème qui touche tous les enseignants du Québec : [Le rôle de l'éducation face à la violence chez les jeunes](#) : RÉFLEXIONS ET SOLUTIONS.

La direction du collège et les deux principales organisatrices du colloque avaient publié une lettre² dans *Le Devoir* expliquant les buts du colloque.

Ce serait une grave erreur de ne pas se sentir concerné par le sujet sous le prétexte qu'aucune tuerie n'est survenue dans nos écoles et qu'aucune n'est prévue dans un avenir prochain. La violence fait des victimes chaque jour, dans toutes les écoles du Québec, du Canada et de l'Amérique du Nord. Les plaies et les cicatrices ne sont pas toujours visibles, mais la douleur est quand même bien réelle. Elles accompagneront les victimes durant toute leur vie, jusque dans leur vie de couple et leurs relations avec leurs enfants. Chez les agresseurs, les séquelles survivront et la liste des victimes s'allongera, avec des dégâts dans leur milieu de travail et dans leur vie familiale.

CONFÉRENCE D'OUVERTURE DU 30 SEPTEMBRE

Judi matin, 300 personnes assistaient à l'ouverture du colloque, mais celui-ci n'a pas débuté tel que prévu. L'avion du conférencier annoncé au programme n'ayant pas pu décoller de Newark, on a réveillé le conférencier prévu en après-midi et c'est lui qui est monté à la tribune. Il s'agissait du Lieutenant-Colonel David Grossman, un militaire à la retraite depuis déjà 13 ans, ancien professeur de psychologie pour l'armée des États-Unis et réputé dans le monde entier. Il a signé quelques livres, notamment :

- *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society* (1995)
- *Stop Teaching Our Kids to Kill: A Call to Action Against TV, Movie & Video Game Violence* (1999)
- *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace* (2004)



Le Lieutenant-Colonel David Grossman

Peu de temps après avoir pris sa retraite, Grossman a créé le [Killology Research Group](#)³. Il a aussi servi comme consultant dans les milieux où des fusillades scolaires sont survenues, notamment à Jonesboro, Paducah, Springfield, Littleton, Virginia Tech, et l'école Amish de Nickel Mines. Il a aussi témoigné au procès de Timothy McVeigh à Oklahoma City.

Avant même de devenir militaire, David Grossman s'interrogeait sur le fait que les animaux ne tuent pas leurs congénères. Même s'ils peuvent se comporter très violemment entre eux, ils ne vont pas jusqu'à s'entretuer. Grossman a réfléchi aux moyens utilisés par les militaires pour entraîner des humains à en tuer d'autres. Il sait depuis longtemps que jamais plus de 50 % des soldats ont effectivement appuyé sur la gâchette ... avant d'être abattus. Il s'est penché depuis quelques décennies sur l'origine et la propagation du « virus » de la violence, particulièrement chez les enfants et les adolescents.

La question à laquelle Grossman a tenté de répondre durant toutes ces années peut se résumer en peu de mots : se pourrait-il que le spectacle de la violence dans les médias ait pu jouer dans le cerveau des jeunes un rôle similaire aux techniques de conditionnement utilisées par l'armée des États-Unis pour entraîner ses recrues à tuer? Pour lui, tel qu'il l'a expliqué en détails dans ses livres et lors de sa conférence du 30 septembre, la réponse ne fait plus de doute. Il cite des statistiques et de nombreuses études pour appuyer ses prétentions.

Une réalité troublante

Le taux d'homicides aux États-Unis est aujourd'hui six fois plus élevé qu'en 1957. Au Canada, ce taux est sept fois plus élevé qu'en 1964. Les jeunes en sont les principales victimes. Le conférencier nous met en garde contre l'utilisation du taux d'homicides comme repère. S'il fallait réparer les dégâts des tentatives de meurtre avec les sciences médicales telles qu'elles existaient en 1930, le nombre d'homicides serait aujourd'hui 10 fois plus élevé qu'il ne l'est. S'il fallait secourir les victimes avec les ambulances de 1970, les dommages mortels causés par des agressions seraient 3 fois plus élevés qu'ils ne le sont aujourd'hui. Grossman préfère mesurer l'évolution de la criminalité violente en regardant l'évolution du nombre de tentatives de meurtre.

Entre 1964 et 1993, aux États-Unis, les assauts graves ont augmenté de 500 % et les tentatives de meurtre de 700 %. En Grèce et en Norvège, les assauts graves ont augmenté de 500 %, en Australie et en Nouvelle-Zélande de 400 %, en Suède de 300 %, en Belgique, au Danemark et en Angleterre de 200 %.

Au Canada, alors que le taux de criminalité contre la propriété ne cesse de diminuer depuis plus de 45 ans, les crimes contre la personne ne suivent pas la tendance, ils continuent d'augmenter. En 2006, le Dr Ron Melchers, professeur de criminologie à l'Université d'Ottawa, constatait que les crimes contre la personne commis par les 12-17 ans avaient atteint un sommet en 25 ans. Au Québec, les ados commettent deux fois plus de crimes violents que 20 années auparavant, et deux fois plus que par tout autre groupe d'âge.

Au lieu de nous acharner à augmenter les peines et à durcir les procès, il faut continuer de fouiller les causes. Grossman ne croit pas qu'on pourra régler le problème en agrandissant les prisons, ou en augmentant le nombre de cellules, ni en plaçant des policiers dans chaque école.

Un nouvel ingrédient toxique ultra-puissant

Comment expliquer la recrudescence de la violence partout dans le monde, questionne le conférencier? Selon lui, la conclusion saute aux yeux. Il cite une étude rapportée en 1992

par le *Journal of American Medical Association (JAMA)* sur les conséquences de l'avènement de la télévision aux États-Unis. La criminalité et les agressions violentes ont augmenté partout, comme l'ont démontré des études réalisées dans douze pays suite à l'apparition de la télévision.

Grossman pointe un doigt particulièrement accusateur vers l'apparition de l'ingrédient « violence » dans les jeux vidéo. Alors que dans les films et les émissions les jeunes avaient un rôle de spectateur, voilà qu'avec l'arrivée des jeux vidéo, ils deviennent des acteurs : ils appuient sur la détente, ils tuent, on les récompense et ils prennent plaisir à tuer.



Affiche originale Edupax sur la dépendance aux jeux vidéo
http://www.edupax.org/index.php?option=com_content&view=article&id=164&Itemid=48

« Videogames give kids and teens the skill, the will and the thrill to kill »

Une des premières choses à prendre en considération pour comprendre l'ampleur du danger de la violence dans les médias, selon Grossman, est l'influence importante sur les jeunes de l'exposition à la violence.

« Jusqu'à l'âge de sept ans, les jeunes sont incapables de faire la distinction entre fiction et réalité et la maîtrise de cette compétence n'est pas acquise avant l'âge de 13 ans. Leur laisser visionner des scènes violentes équivaut donc à les faire assister à des crimes », explique-t-il. Un jeune Nord-Américain de 13 ans a été témoin de 100 000 actes d'agression et de 8 000 meurtres.

Une analogie édifiante

« L'être humain a une réticence innée à tuer. Lors de nos expériences en temps de guerre, nous nous sommes aperçus que les jeunes soldats figeaient devant l'attaque, car ils avaient été formés en visant des cibles immobiles. Pour la guerre du Vietnam, on les a formés à tuer par réflexe conditionné en utilisant des simulateurs virtuels. Nous avons augmenté le taux d'efficacité à 95 », affirme Grossman dans une entrevue accordée en 1999. Les jeux vidéo de la catégorie FPS (First Person Shooter), sont des simulateurs de meurtres. Le jeu vidéo Grand Theft Auto (GTA) est connu et utilisé par la moitié de nos élèves de 6e année; ils y gagnent des points en commettant des crimes.



« On réglemente la vente d'alcool, du tabac et de la pornographie aux mineurs, mais on autorise les médias à utiliser la violence pour attirer des enfants? »

Grossman compare les techniques utilisées par l'armée aux effets provoqués par la violence dans les médias, particulièrement dans les jeux vidéo. « Les jeunes reproduisent ce qu'ils ont vu et associent inconsciemment la violence au plaisir ». « Les médias visuels tels que la télévision et les jeux vidéo produisent un impact supérieur à tout ce qu'on pouvait imaginer. Ces médias sont toxiques, car les jeunes sont véritablement programmés à reproduire ce qu'ils ont vu », avance Grossman, qui accuse l'industrie d'être pertinemment au fait de l'accoutumance créée par ces ingrédients toxiques dont les jeunes deviennent les premières victimes.

Une industrie sans scrupules

Comparant la lutte contre la violence des médias aux campagnes anti-alcool au volant ou anti-tabac, il place l'industrie médiatique au banc des accusés. « Dès 1972, on connaissait déjà le lien entre violence médiatique et violence criminelle. Ce lien est aussi causal que celui entre le tabac et le cancer du poumon. On réglemente l'alcool, le tabac et la pornographie, mais on ne le fait pas avec la violence

des médias », déplore Grossman. Devant les participants au colloque du Collège Dawson, il rappelle la décision de la Cour Suprême des États-Unis qui déclarait il y a quelques mois que la loi californienne interdisait la vente aux mineurs de jeux vidéo violents. C'est pourtant l'industrie elle-même qui attribue à ces jeux la cote « M », interdit aux moins de 18 ans. Pour 7 juges contre 2, interdire la vente de ces jeux constitue une entorse à liberté d'expression, garantie par la Constitution. Ce qui fait dire à certains que la Constitution protège les abuseurs d'enfants.

Des moyens à prendre

Selon Grossman, la liberté d'expression ne devrait jamais justifier l'injection de la violence dans les divertissements offerts aux moins de 18 ans. Concernant le courage des décideurs publics, il lève son chapeau aux législateurs du Québec et du Canada. À ceux du Québec, pour avoir interdit la publicité aux enfants il a plus de 30 ans. À ceux du Canada, pour avoir interdit aux médias de citer le nom des jeunes criminels, étouffant chez eux tout espoir de devenir célèbres.

Entraîner les jeunes à VOULOIR et à POUVOIR fermer les écrans

Au chapitre des solutions, le militaire à la retraite conclut en invitant l'auditoire à apprendre aux enfants à fermer les écrans. Il cite une personne dans la salle, Kristine Paulsen, qui fait la promotion du programme *SMART*, acronyme de *Student Media Awareness to Reduce Television*. Le programme fait la preuve que l'éducation aux médias, combinée à la mobilisation de la communauté en faveur de la fermeture des écrans, permet effectivement de réduire la violence physique et verbale de 40 % et 50 % avec, en bonus, le pouvoir de prévenir l'obésité et de réduire l'asticotage des parents pour obtenir un objet annoncé à la télé.

Suite au colloque du Collège Dawson

Le colloque organisé par le Collège Dawson est une réponse courageuse à la violence chez les jeunes, car le phénomène empoisonne la vie des jeunes dans tous les collèges, dans toutes les écoles secondaires et primaires d'Amérique du Nord et d'Europe. Au lieu de s'enfermer

dans un deuil silencieux, la direction du Collège a brisé le silence. Espérons que tous les collèges pourront tirer profit du colloque organisé par le Collège Dawson en sensibilisant leurs étudiants. Merci au comité organisateur!

Jacques Brodeur, éducateur physique à la retraite,
consultant en promotion de saines habitudes de vie.

1er p.s. Les réflexions de vos élèves nous intéressent. Prière de les faire parvenir à l'auteur : Jbrodeur@edupax.org

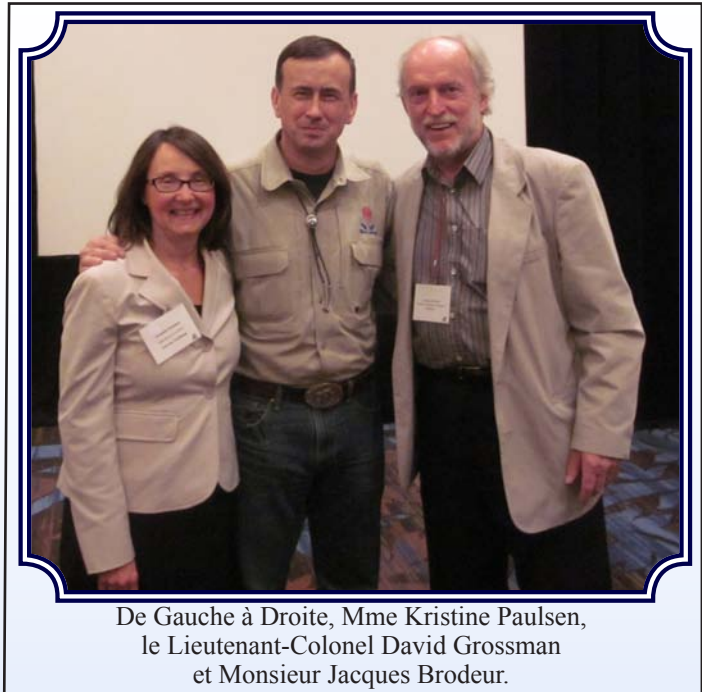
2e p.s. Les jeux vidéo violents font-ils partie du problème ou de la solution?

Tuer un ennemi virtuel peut sembler banal ou inoffensif. La plupart des joueurs vous l'affirmeront avec certitude. Pourtant, chaque année, mes rencontres de milliers de jeunes du Québec et de la France me permettent de confirmer que les jeux vidéo de meurtre, de guerre et de crime ont des impacts variés sur le cerveau des jeunes et des moins jeunes. L'an dernier, un enseignant a spontanément accepté de témoigner devant des collègues : il avait lui-même été obsédé par le jeu World of Warcraft durant plus de 3 ans, y consacrant tous ses temps libres et passant même des nuits entières à la console.

- Autre témoignage: un jour, après une entrevue pour la télévision, le caméraman est venu me raconter que son obsession pour les jeux vidéo avait poussé sa conjointe à mettre fin à leur relation de couple.

- À mon avis, écrire aujourd'hui un livre intitulé « QUI A PEUR DES JEUX VIDÉO » équivaut à avoir demandé « QUI A PEUR D'UN BLOC DE GLACE », la veille du départ du Titanic.

- La Media Education Foundation vient de lancer un DVD intitulé RETURNING FIRE où l'injection du « MILITAINMENT » dans la culture populaire est scrutée à la loupe. On y cite notamment des jeux comme *Modern Warfare, *America's Army, *Medal of Honor et *Battlefield. Rendez service à vos élèves et donnez-leur l'occasion de visionner RETURNING FIRE avec eux, ou invitez-les à



De Gauche à Droite, Mme Kristine Paulsen,
le Lieutenant-Colonel David Grossman
et Monsieur Jacques Brodeur.

le visionner en ligne au « <http://www.mediaed.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=152> ».

- Le marché du jeu vidéo ne fait pas pitié. L'industrie encaisse des revenus supérieurs à ceux du cinéma et de la télévision réunis. http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_industry#Economics

- Le chercheur Craig Anderson a fouillé les études sur la question des jeux vidéo violents; les corrélations sont éloquentes. <http://www.apa.org/science/about/psa/2003/10/anderson.aspx>

- C'est le même Anderson qui a identifié les 11 mythes entretenus par l'industrie du jeu vidéo. http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/documentation/11_recherches/11_018_Jeux_violents_selon_Craig_Anderson.pdf

Références

1. http://dc37.dawsoncollege.qc.ca/conference2011/f_index.php
2. <http://www.ledevoir.com/societe/education/330797/cinq-ans-apres-la-fusillade-au-college-dawson-l-education-comme-rempart-a-la-violence>
3. Killology Research Group: <http://www.killology.com>

