

## ACTUALITÉS

## Couillard n'exclut pas des changements à la loi 101

Le premier ministre Philippe Couillard n'exclut pas l'idée que son gouvernement modifie la Charte de la langue française de façon à assurer une place au français dans l'affichage public. À l'Assemblée nationale, il a réagi au jugement de la Cour d'appel qui a rejeté les prétentions de Québec et donné raison aux détaillants multinationaux qui refusent d'ajouter un descriptif en français à leur marque de commerce en anglais. « On va lire le jugement, qui n'a pas été donné de façon écrite. On n'exclut aucune hypothèse », a-t-il dit, y compris les modifications à la loi 101 que réclame le Parti québécois.

Le Devoir



PEDRO RUIZ LE DEVOIR

Philippe Couillard

## SÉDENTARITÉ

## Un jeune sur cinq passe plus de temps devant un écran que sur les bancs d'école

ISABELLE PARÉ

La sédentarité due à l'usage des écrans de tout acabit est en pleine explosion chez les jeunes Québécois depuis 2007. Durant leurs loisirs, les jeunes sont riviés en moyenne 23 heures par semaine à l'écran d'un ordinateur, d'une télévision ou à des jeux vidéo, et près d'un jeune sur cinq passe désormais beaucoup plus de temps devant un écran que sur les bancs d'école.

C'est le constat préoccupant que fait une toute récente étude de l'Institut de la santé publique du Québec (INSPQ), menée à partir de données de Statistique Canada sur les activités sédentaires des jeunes Canadiens durant leurs temps libres. En comparant les mêmes chiffres compilés en 2007-2008 et en 2011-2012, l'INSPQ constate que la sédentarité entraînée par la multiplication des appareils numériques dans la vie des adolescents et des jeunes adultes connaît une croissance fulgurante. En cinq ans seulement, l'ex-

position aux écrans plus de 15 heures par semaine est passée de 54 % à 64 % chez les Québécois de 12 à 19 ans. Le saut a été particulièrement marqué chez les filles, où l'utilisation des écrans entre 2007 et 2012 est passée de 46 % à près de 60 %.

« Cela est assez préoccupant parce qu'on peut penser qu'il s'agit là d'une sous-évaluation. Depuis 2012, la tendance pourrait s'être accrue avec la multiplication des appareils mobiles et des tablettes numériques. Or, chez les adultes, les études démontrent qu'il y a des problèmes de santé liés à la sédentarité, notamment l'embonpoint, le risque accru de maladies cardiovasculaires et de cancer », affirme Monique Bordeleau, coauteure de l'étude et agente de recherche à l'INSPQ.

Parmi les jeunes interrogés, ceux qui étaient exposés plus de 15 heures par semaine à divers types d'écran étaient en proportion plus nombreux à être « sédentaires ou peu actifs » et à se considérer en « mauvaise santé ».



ALAIN JOCARD AGENCE FRANCE-PRESSE

La sédentarité entraînée par la multiplication des appareils numériques dans la vie des adolescents connaît une croissance fulgurante.

Pour nombre de jeunes, le temps alloué à l'écran pendant les heures de loisir dépasse maintenant celui passé en classe. Au Québec, les élèves du secondaire passent en général 25 heures sur les bancs d'école. Un des principaux constats de l'étude est que le nombre de ceux qui consacrent plus de 35 heures par semaine à leurs écrans — soit

l'équivalent de la semaine d'un travailleur — a plus que doublé en cinq ans, passant de 9 à 19 %. Et le nombre de ceux qui y engouffrent 45 heures par semaine a quant à lui plus que triplé, pour passer de 3,3 % à 11 %.

## Tendance sous-estimée?

Ce polaroid pourrait en sus sous-estimer le temps réel passé sur ces nouveaux outils

permettant d'accéder aux réseaux sociaux et à Internet puisque les sondages réalisés ne mentionnaient pas spécifiquement l'usage des tablettes et des téléphones intelligents, affirme M<sup>me</sup> Bordeleau.

Selon les auteurs, cette tendance est d'autant plus inquiétante que le temps moyen consacré à ces nouveaux tremplins vers la réalité virtuelle et à la télé dépasse de loin la limite des deux heures d'exposition quotidienne à des écrans proposée par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Au-delà de 14 heures par semaine, on estime que la sédentarité favorisée par l'usage des écrans peut avoir des effets délétères sur la santé. Or, les deux tiers des jeunes Québécois dépassent allégrement cette recommandation. Depuis 2007, on observe un transfert très net du temps de loisirs consacré par les adolescents aux ordinateurs, au détriment de la télévision.

Le Devoir

PUBLIÉE EN COLLABORATION AVEC L'INSTITUT DES TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

## Les chemins de la réussite

## LA THÉORIE DES PETITS PAS

L'Institut des troubles de l'apprentissage (anciennement l'AQETA) poursuit, en collaboration avec *Le Devoir*, sa série de chroniques sur le parcours de personnalités qui ont réussi malgré des troubles d'apprentissage. L'objectif est double: démystifier le sujet tout en démontrant le potentiel des 10 % d'entre nous aux prises avec de telles difficultés. Bonne lecture!

## Dyslexique et hyperactif, Martin Lajeunesse a bénéficié du soutien inconditionnel de son entourage pour rebâtir sa confiance en lui-même et trouver sa voie.

Martin Lajeunesse était un enfant un peu différent et pas seulement parce qu'il était le fils de parents célèbres, Janette Bertrand et Jean Lajeunesse. Extraverti et verbomoteur, il était « tannant » et n'arrivait pas à tenir en place à l'école. « J'avais du mal à lire et à écrire, se rappelle-t-il. J'étais toujours en retenue. Mais mère voyait au-delà de tout ça : elle me trouvait intelligent et perspicace. Elle s'est donc mise à la recherche de réponses et, après une année de consultation avec différents psychologues et une multitude de batteries de tests, le diagnostic est tombé : j'étais dyslexique. Aussi, bien qu'on ne l'ait jamais confirmé, je pense être hyperactif. »

Ce qui aurait pu devenir une lourde croix à porter s'est transformé en deuxième chance pour Martin Lajeunesse, aujourd'hui âgé de 55 ans. Le diagnostic a d'abord agi comme un baume sur son estime personnelle, « qui était alors à moins de zéro » : « Imaginez : tous les enfants étaient bons à l'école sauf moi. Mes sœurs, Dominique et Isabelle, réussissaient bien. Mes parents étaient hyper-performants. Pendant ce temps, rien n'allait de mon côté. J'étais cassé à l'intérieur. Je me suis même mis à bégayer. Savoir que je n'étais pas niais, mais que j'avais un trouble d'apprentissage, m'a permis de me concentrer sur mes forces. »

C'est ce qu'ont fait également ses parents et ses enseignants, qui ont vu en lui un garçon persévérant et travaillant, doué pour l'organisation et doté d'une grande intelligence émotionnelle. Ils l'ont aidé à aligner des petits succès qui, peu à peu, ont forgé sa confiance en lui-même. « Je crois fortement à la théorie des petits pas », pense Martin Lajeunesse.

De ses petits succès, Martin Lajeunesse se rappelle, entre autres, ses sorties en mobylette. « Mon père me l'a achetée et m'a encouragé à partir seul, même si je me perdais tout le temps, dit-il. J'ai même fait le chemin de Montréal jusqu'à notre chalet dans le nord de Lanaudière! » Responsable et autonome, il prenait l'autobus



PEDRO RUIZ LE DEVOIR

Apprendre les dialogues de l'émission *Quelle famille!* lui a donné un coup de pouce supplémentaire pour prendre confiance en lui, raconte Martin Lajeunesse.

en solo pour se rendre au mont Saint-Sauveur où il allait skier. Le petit Martin n'avait alors que 12 ans. « J'étais pourri en dictée, mais j'étais capable de faire ça! » se remémore-t-il avec fierté.

La mémorisation des dialogues de l'émission *Quelle famille!* – série télé populaire des années 1970 dans laquelle il jouait avec ses parents et ses sœurs – lui a donné un coup de pouce supplémentaire. « D'une part, cela m'a obligé à travailler fort parce qu'il fallait que je livre la marchandise et de l'autre, ça m'a rapproché de mon père, avec qui je n'ai jamais eu une relation simple », indique Martin Lajeunesse.

Il y a aussi cet enseignant de mathématiques au cégep qui l'a pris sous son aile et grâce à qui il a obtenu le seul 100% de sa carrière

d'étudiant. Enfin, il y a ce premier patron qui l'a soutenu et incité à développer ses habiletés de communicateur. À tel point que cette expérience professionnelle lui a donné le courage de lancer sa propre entreprise, ce qu'il a fait en 1990. À la tête de Persuasion Communications, Martin Lajeunesse offre de la formation pour la vente au détail à des clients comme Rona, Réno-Dépôt, Sport Experts, Sail et la Banque de développement du Canada.

## Le droit à la différence

Martin Lajeunesse affirme que l'amour inconditionnel de sa famille est l'un des facteurs qui lui ont sauvé la mise. « Vous ne pouvez pas imaginer ce que je leur ai fait endurer, dit-il en riant. J'étais tellement tannant et je faisais toutes sortes de mauvais coups. Néanmoins, ils ne m'ont jamais laissé tomber. »

Être différent chez les Lajeunesse était de toute façon presque la norme. « Mes parents étaient des artistes, signale celui qui était le benjamin de la famille. Les pères de mes amis avaient des horaires réguliers, alors que le mien partait à 16h pour jouer au théâtre. Les mères de mes amis étaient des femmes au foyer, tandis que ma mère était sur le marché du travail. Dans ce contexte, la différence était normale, voire valorisée. »

Jamais ses parents ne lui ont reproché ses faiblesses afin de ne pas entamer sa confiance en lui, ce qui a porté ses fruits. Fils d'avidés lecteurs, Martin Lajeunesse préférait lire des bandes dessinées, un type de littérature plus accessible pour lui. Un jour, toutefois, il a ouvert un livre de Georges Simenon que son père avait abandonné sur la table de la cuisine. « J'ai immédiatement adoré le commissaire Maigret et j'ai dévoré toute la série. Résultat : je lis désormais des bouquins de plus de 1500 pages sans problème. »

Aujourd'hui, Martin Lajeunesse a appris à vivre avec ses troubles d'apprentissage. « C'est toujours là, comme une seconde nature, remarque-t-il. Je connais mes forces, mais je m'accepte aussi tel que je suis et cela comprend toutes mes faiblesses. Je n'hésite pas à demander de l'aide s'il le faut. Par exemple, je fais relire les documents que je rédige dans le cadre de mon travail pour m'assurer qu'il n'y ait aucune faute. »

## LA DYSLEXIE

La dyslexie est un trouble d'apprentissage, un trouble neurologique, donc permanent. La dyslexie se caractérise par une difficulté à apprendre à lire. Il ne s'agit pas d'un manque de capacité à apprendre ou de motivation, non plus le résultat d'un milieu moins favorisé. Il s'agit de la difficulté à traiter les mots écrits, notamment associer la lettre b au son produit dans le mot bulle. Il ne s'agit pas seulement des inversions de lettres b-d mais de tout le traitement de ce qui est écrit. Les manifestations varient grandement d'une personne à l'autre. La dyslexie est fréquemment associée à d'autres problèmes, comme le déficit d'attention. Bien que la dyslexie soit permanente, on peut en atténuer les manifestations et être fonctionnel en lecture.

Source : Institut des troubles d'apprentissage.