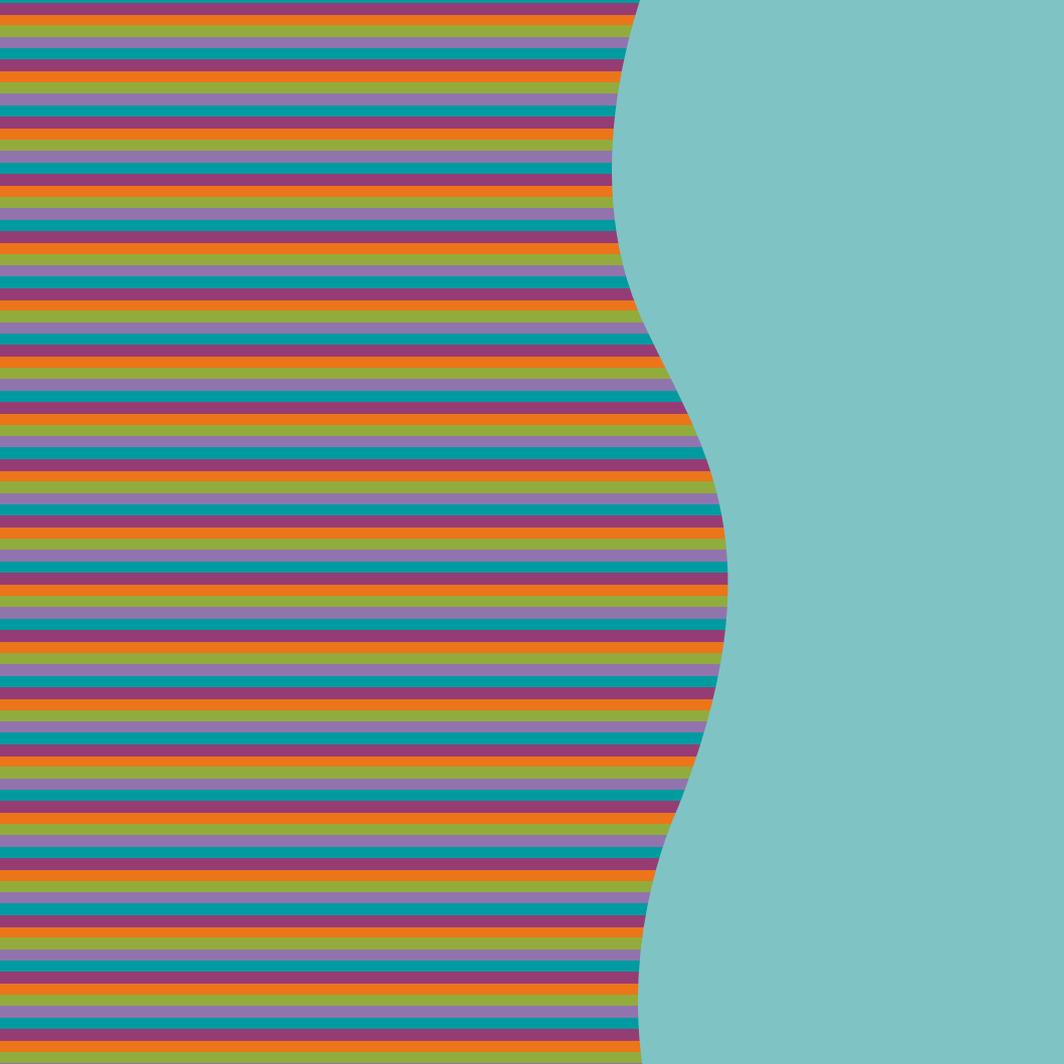




L'enfant et la télévision





L'enfant et la télévision

La télévision a de bons côtés :
elle distrait, informe et documente.

Elle peut être un point de départ à la discussion,
elle permet de mettre des mots et d'aborder des thèmes
comme l'amour, la dispute, la mort, l'intégration
dans un groupe, la maladie, la différence, le rejet ...

Elle peut donc favoriser le dialogue en famille.

mais...

Mal ou excessivement consommée, la télévision
occupe parfois une place trop vaste dans la famille.

Elle empêche de :

- bouger
- jouer
- parler avec les autres
- créer, inventer
- lire ...



*Par son contenu elle peut entraîner des réactions
et des comportements négatifs*

- violence
- peur
- mauvais exemples
- achat de produits non nécessaires ou inadaptés
- l'enfant est en effet la cible privilégiée pour la publicité

Elle coupe du monde réel et peut paraître un refuge :

- perte de la notion du temps
- tout y est possible (fiction, effets spéciaux...)
- tout y est permis (on y tue, blesse, on se bagarre sans limites)
- difficulté d'avoir un esprit critique



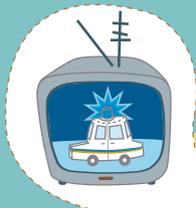
*Pour une meilleure utilisation
pour votre enfant...*

Choisissez avec lui des émissions ou des films
adaptés aux enfants





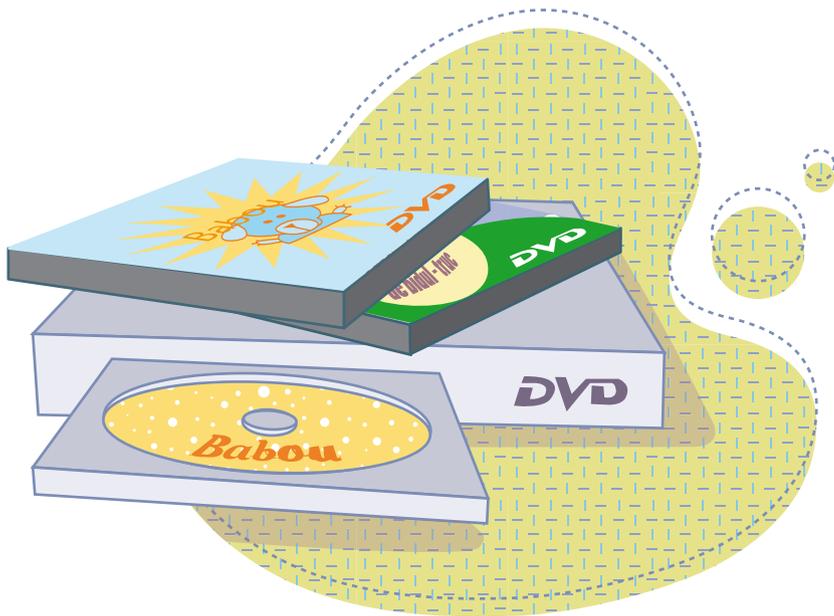
Discutez avec lui de ce qu'il vient de regarder



*Expliquez-lui pourquoi vous lui interdisez certains programmes
(trop de violence, pas adapté à son âge...)*

Conservez sur dvd ses émissions ou films préférés
et sélectionnés par vous

qu'il pourra regarder plusieurs fois





L'idéal serait de ne pas dépasser une demi-heure par jour en dessous de 4 ans, 1 heure au-delà, en évitant d'allumer le poste au moment des repas, avant d'aller dormir ou avant d'aller à l'école.



Évitez les grignotages devant la télévision

(certaines publicités sont spécifiquement conçues pour inciter l'enfant à consommer des friandises ou autres aliments!)

La rupture du contact entre l'enfant et la télévision

sera mieux acceptée

si elle correspond à la fin d'une émission.

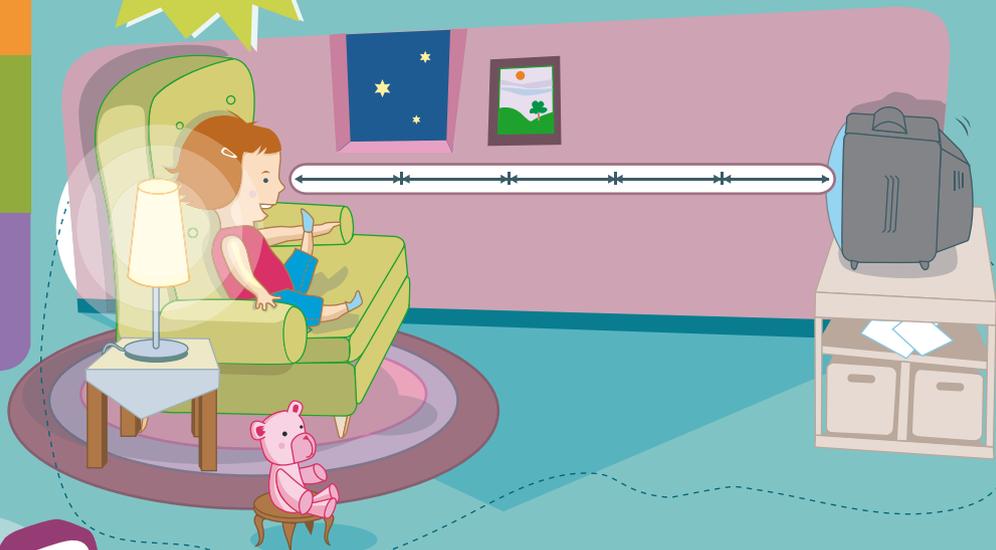
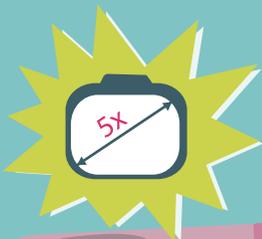




*Négociez à l'avance avec lui le temps qu'il pourra regarder,
placez par exemple une horloge à côté de la télévision
et montrez-lui les chiffres ou les aiguilles*

*La distance idéale serait à minimum 5x
la diagonale de l'écran et laissez une petite lumière allumée*

*Si vous disposez d'un écran plasma ou LED,
la distance est plus courte: 10 cm par pouce.
Par exemple pour un écran de 50cm (20 pouces)
la distance minimum est de 2 mètres.*





Réglez le volume pour pouvoir parler à l'enfant

sans devoir hausser la voix

Évitez de laisser la télévision allumée

dans la pièce où l'enfant joue,

même s'il ne regarde pas, il en reçoit les messages

(même le tout-petit bébé !)



Placez-la hors de la pièce où il joue

ou mettez-la dans une armoire que l'on peut fermer,

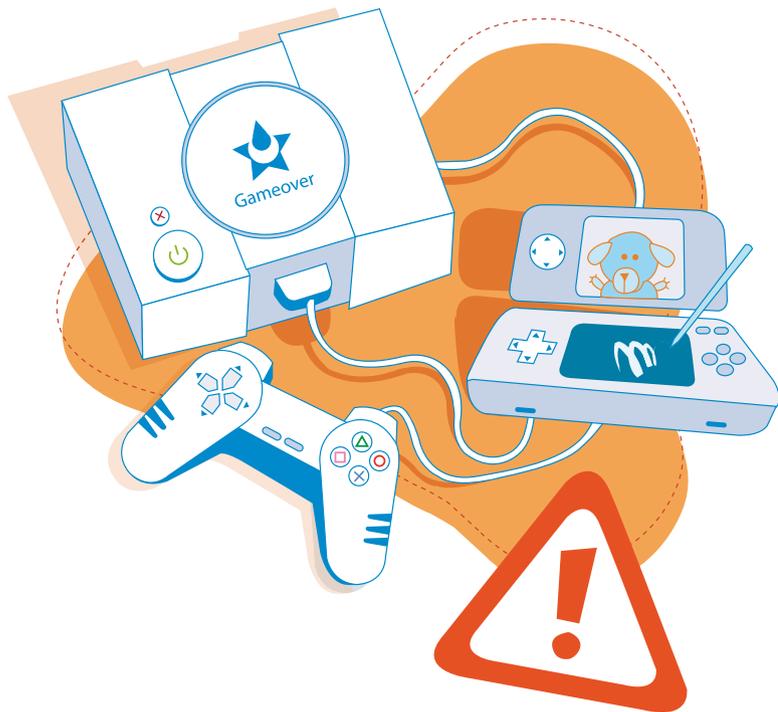
cela évitera les tentations pour l'enfant





*Proposez-lui d'autres activités : racontez lui une histoire,
allez vous promener avec l'enfant
et disposez ses jeux dans la pièce de vie*

*Ne remplacez pas la télévision
par une activité de type « écran »,
jeu vidéo, console ...*



Boîte à idées

- établir vous-même une liste de programmes parmi lesquels l'enfant pourra choisir (émissions, dvd, cassettes...);
- ne pas laisser l'enfant « zapper » ;
- trouver des programmes à regarder en famille ;
- choisir des émissions de qualité ;
- mettre sur pied une vidéo ou dvdthèque ;
- visionner le film, la vidéo... , avec l'enfant, au moins une fois si possible ;
- varier les plaisirs, proposer d'autres activités ;
- profiter de ce média pour aborder des sujets parfois délicats ;
- ne pas oublier que même si l'enfant joue, ou est simplement présent dans la pièce, il est sensible à ce qu'il entend ou voit ;
- ne pas bannir la télévision mais pouvoir l'éteindre ;

- en faire une alliée qui reste à sa place d'outil ;
- lui réserver une place définie dans la maison et dans le temps ;
- la commenter, l'expliquer ;
- répondre aux questions voire même les susciter ;
- discuter avec les autres adultes (grands-parents, accueillantes...) en lien avec l'enfant afin d'instaurer un rythme et des règles à respecter par rapport à l'utilisation de la télévision ;
- éveiller l'esprit critique, discuter de ce que l'enfant a vu, entendu et compris ou interprété, remettre les pendules à l'heure !



5 questions à poser à l'enfant

- ***Cette émission te plaît-elle ?***

Pour discuter et forger son opinion.

- ***Comment penses-tu que cette histoire va finir ?***

Pour renforcer son esprit créatif, sa perception, susciter des solutions.

- ***Que ressens-tu ?***

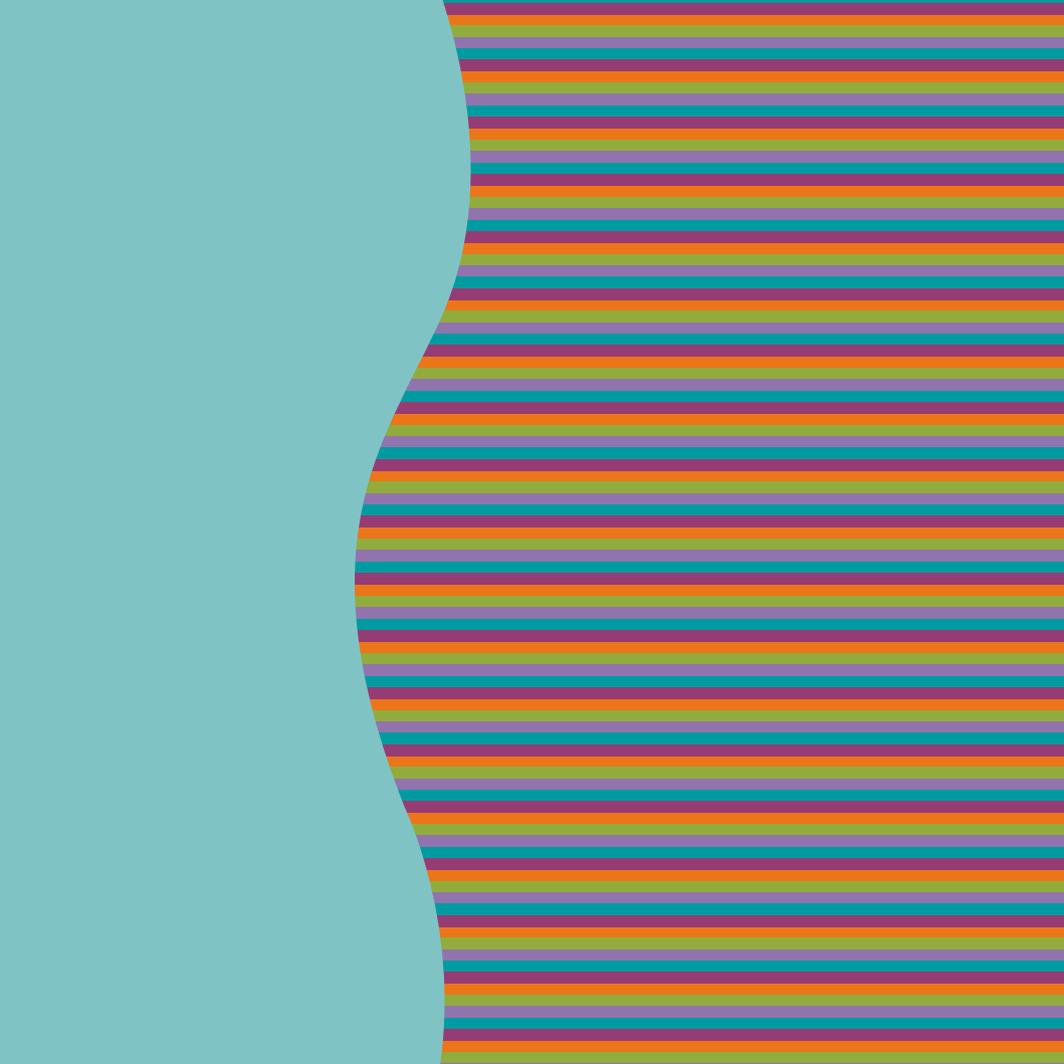
Pour gérer les émotions.

- ***Cela peut-il se passer réellement ?***

Pour faciliter l'ancrage dans la réalité.

- ***Que ferais-tu pour régler ce problème ?***

Pour envisager des solutions réelles.





Editeur responsable

Benoît Parmentier
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

Conception

Education Santé

Illustrations et mise en page

Sarah Roskams

D/2010/74.80/26



Avec le soutien de la Communauté
française Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



Loterie Nationale