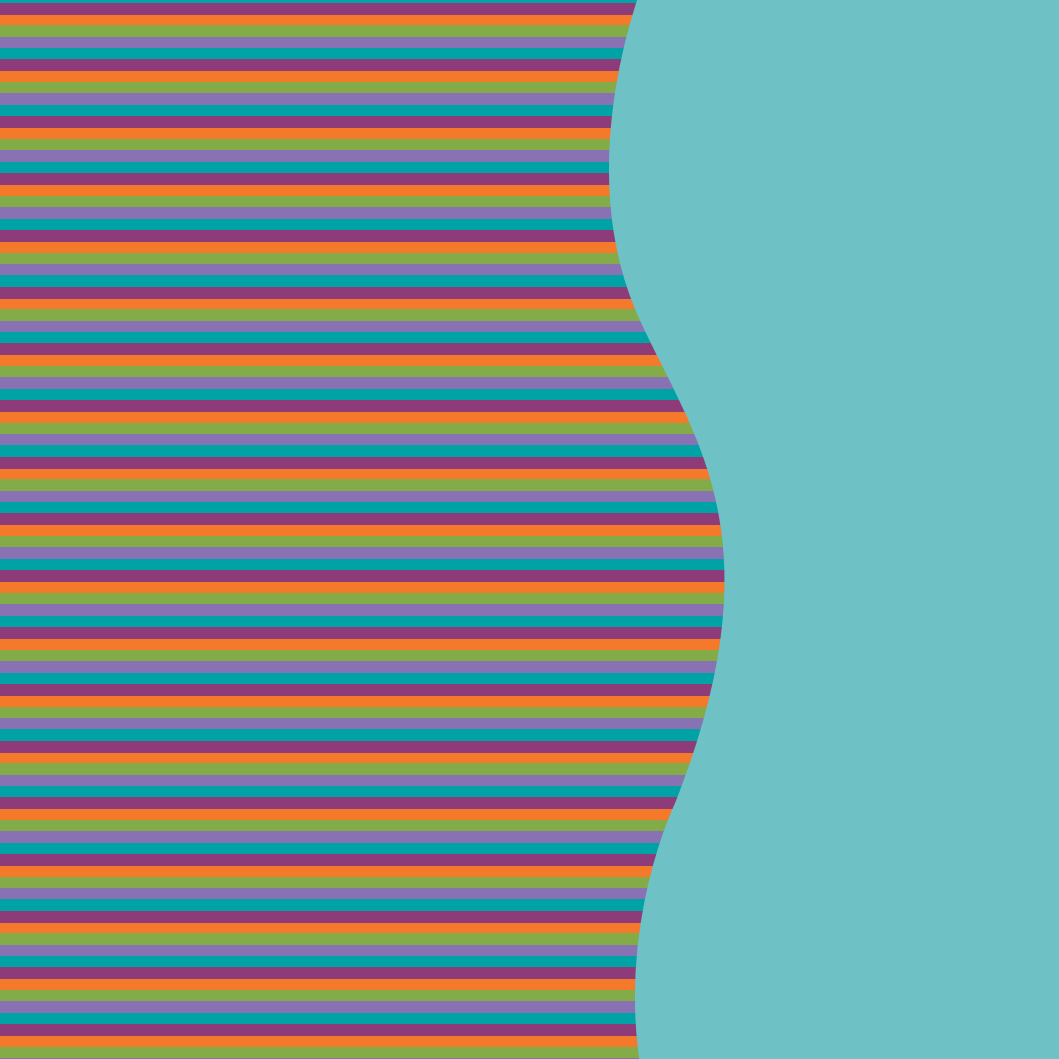


# L'ENFANT ET LA TÉLÉVISION





## **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



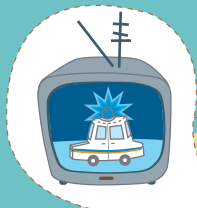
***Pour une meilleure utilisation  
pour votre enfant...***

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**

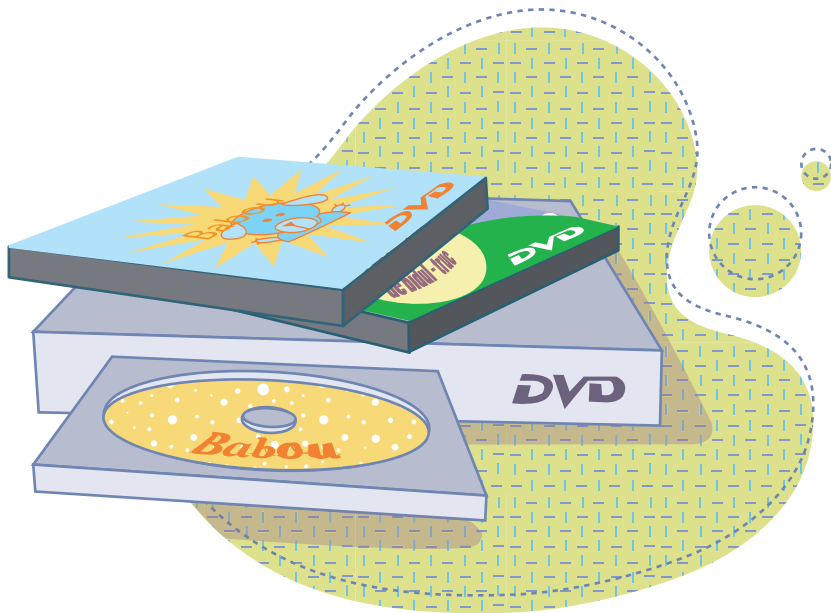
*(trop de violence, pas adapté à son âge...)*



Conservez sur dvd ses émissions ou films préférés

*que vous aurez sélectionnés*

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

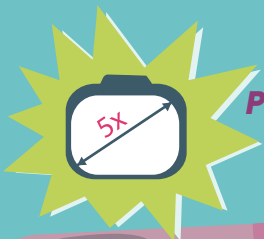
si elle correspond à la fin d'une émission.



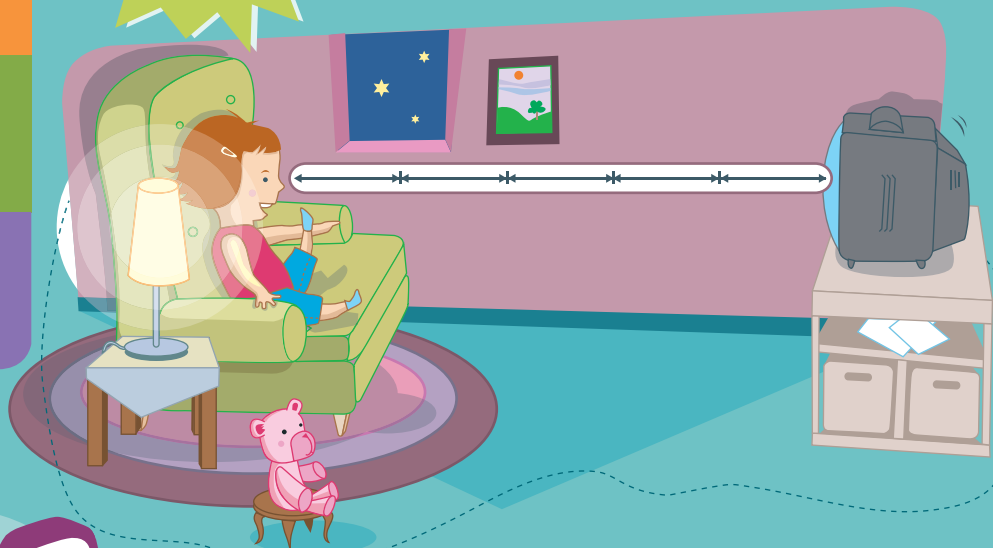


**Négociez à l'avance avec lui le temps qu'il pourra regarder,  
placez par exemple une horloge à côté de la télévision  
et montrez-lui les chiffres ou les aiguilles**

**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 LCD,  
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,

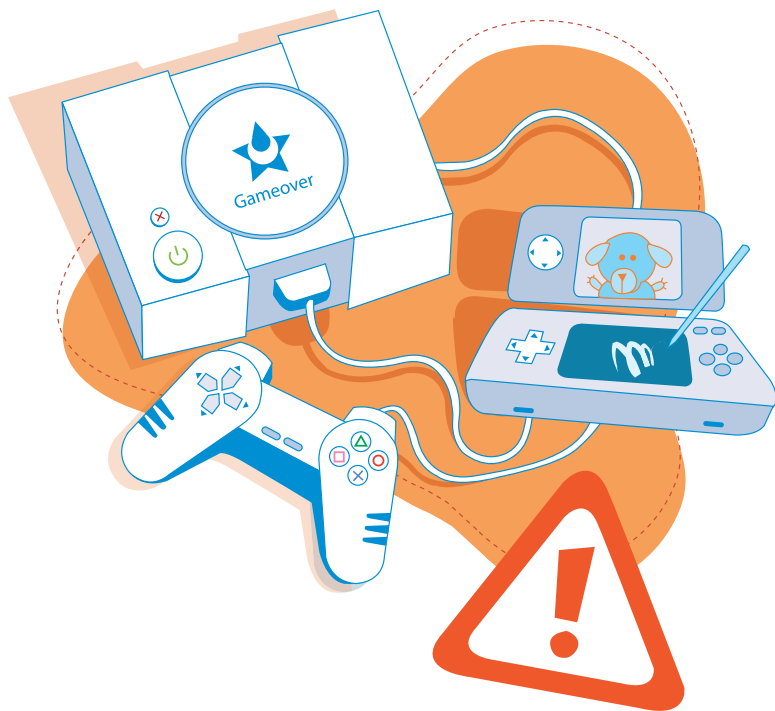
cela évitera les tentations pour l'enfant





**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, ...) ;
- ne pas laisser l'enfant « zapper » ;
- trouver des programmes à regarder en famille ;
- choisir des émissions de qualité ;
- mettre sur pied une dvdthèque ;
- visionner le film..., 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 ?***

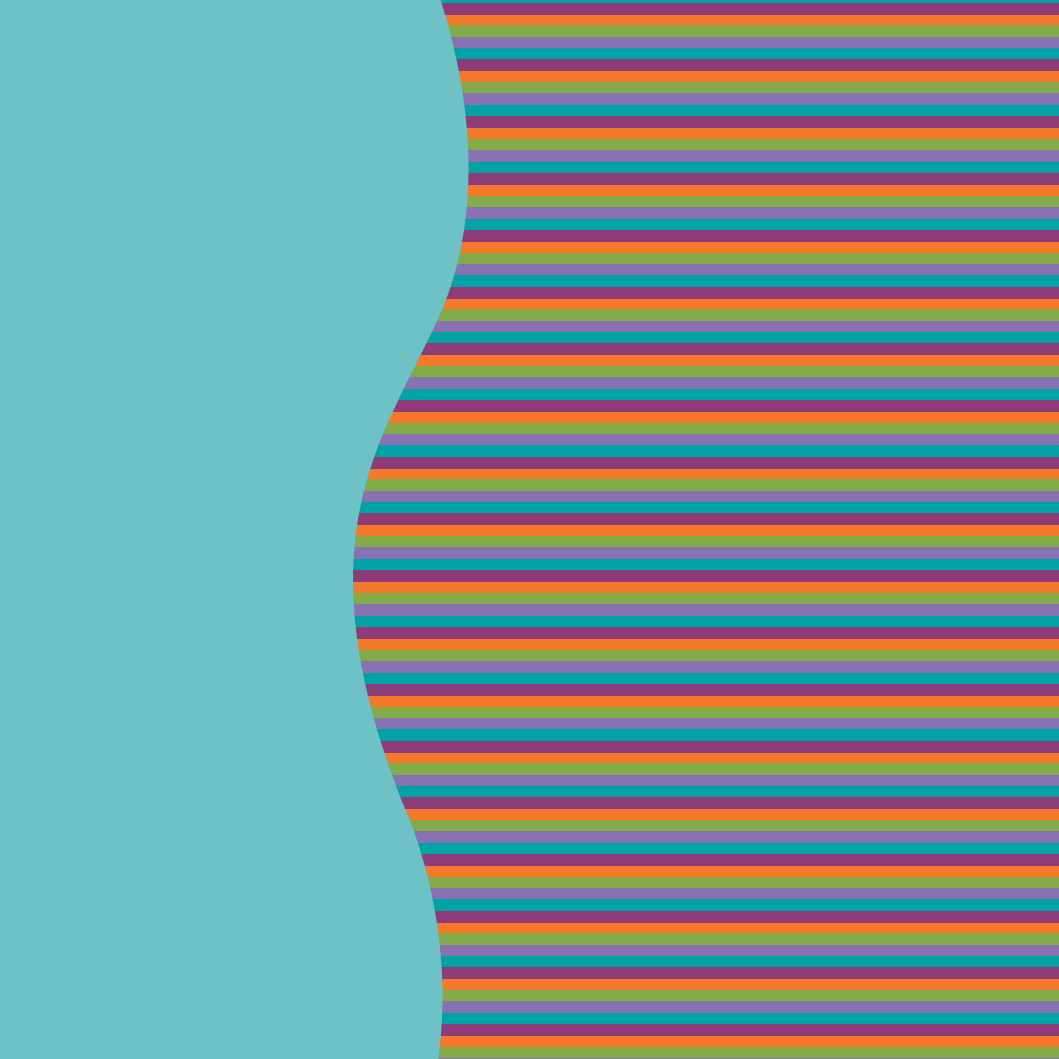
Pour gérer les émotions.

- ***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.



# L'ENFANT ET LA TÉLÉVISION

EDITEUR RESPONSABLE  
Benoît PARMENTIER

RÉALISATION  
ONE

ILLUSTRATIONS  
Sarah Roskams

EDSBR0430  
D/2013/74.80/39



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale

ONE.be