

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

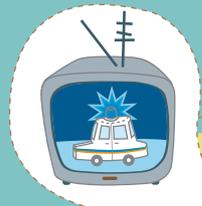


***Pour une meilleure utilisation
pour votre enfant...***

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

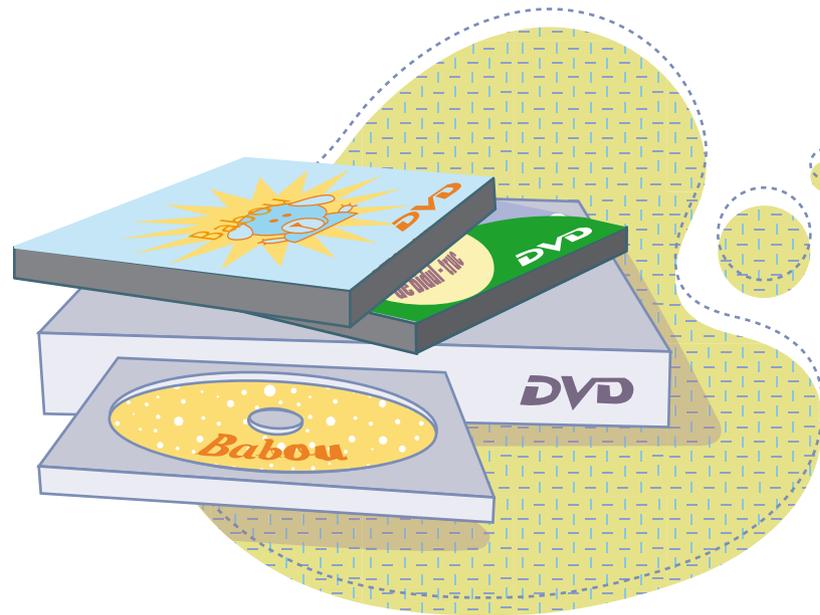
(trop de violence, pas adapté à son âge...)

6

Conservez sur dvd ... ses émissions ou films préférés

que vous aurez sélectionnés

qu'il pourra regarder plusieurs fois



7



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.



ou



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 optimale dépend de plusieurs critères.

*Le rapport entre la distance optimale et la taille de l'écran est toujours à peu près le même quelle que soit la taille de l'écran
(ex. 2.2m pour 40 pouces = 102cm)*



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 !)



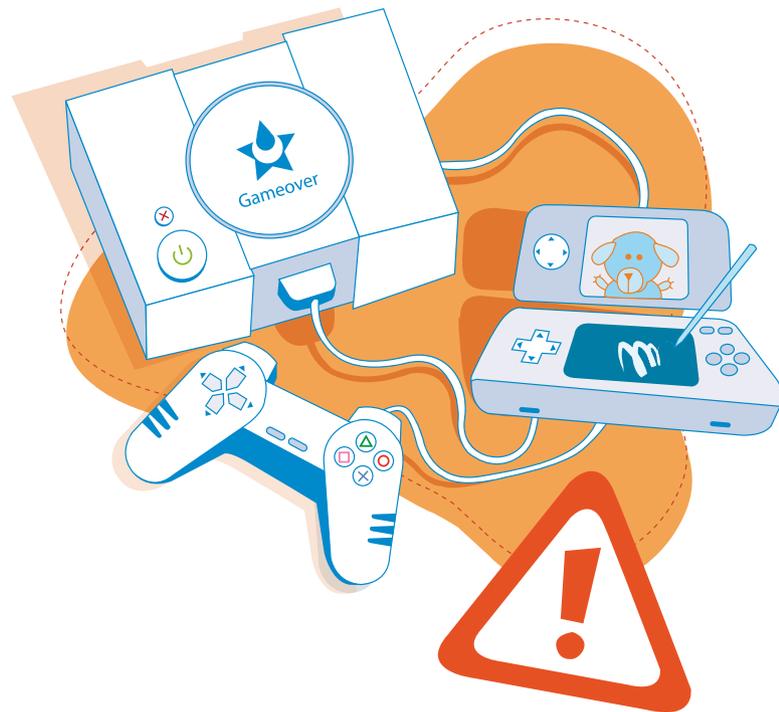
Placez-la hors de la pièce où il joue
ou mettez-la dans une armoire que l'on peut fermer,
cela évitera les tentations pour l'enfant





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

**Les écrans envahissent nos maisons.
Ne remplacez pas la télévision par une activité
de type « écran » : tablette, téléphone,
ordinateur, 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 ;
- 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, ni les écrans, mais pouvoir les 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/2018/74.80/87



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



Rejoignez-nous sur

ONE.be