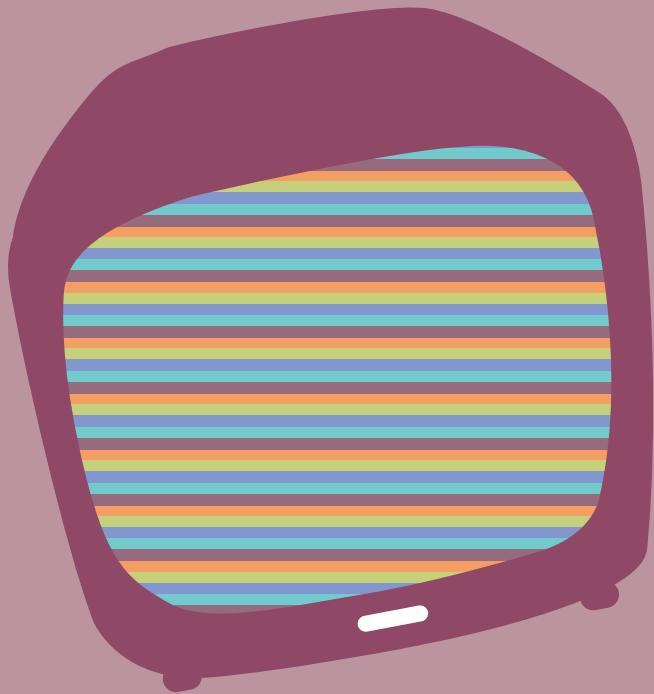


# L'ENFANT ET LA TÉLÉVISION

## POUR EN SAVOIR PLUS





« Aujourd'hui beaucoup de familles se réunissent devant la télévision comme les familles d'antan se rassemblaient au coin du feu »  
Joshua Meyrovitz<sup>1</sup>



La télévision est une des composantes du monde moderne. Elle influence notre vie familiale, nos loisirs, notre culture, notre savoir et même notre système de valeurs.

Si elle présente de nombreux avantages quand elle est utilisée de manière réfléchie, elle peut être nuisible lorsque son usage est abusif ou inadapté. Certains parents s'interrogent sur le rôle que joue la télévision dans la vie quotidienne.

Comment l'utiliser au mieux et faire de cet outil un élément non seulement de distraction mais aussi d'évolution ?

Cette brochure vous propose quelques pistes de réflexion afin d'en optimiser son usage et vous permettre d'instaurer des règles claires.

<sup>1</sup> Théoricien des médias, USA

## A partir de quel âge un enfant peut-il regarder la télévision ?

Tout bébé déjà, l'enfant est attiré par les couleurs et les mélodies. Il est très sensible aux ambiances, cris, pleurs ...

Il vaut mieux donc éviter d'allaiter ou de donner le biberon à son bébé devant la télévision. Cela interfère sur la relation (contact visuel, paroles) et peut susciter ou induire un conditionnement chez le petit : pour boire, la télé doit être allumée.

Devant la télévision, il emmagasine des bruits et des couleurs qui risquent de le perturber dans son sommeil.

S'il est admis qu'avant 18 mois le bébé ne comprend pas le sens des histoires, il arrive régulièrement que des petits passent des heures avec la télévision allumée près d'eux. Il est inutile de laisser la télévision allumée lorsque personne ne la regarde ni l'écoute. Les tout-petits qui se trouvent dans la pièce peuvent inurgiter des images que vous ne contrôlez pas. En plus, cela consomme inutilement de l'électricité.

**Regarder la télévision devrait être une démarche active, le poste devrait être allumé uniquement lorsque le choix d'un programme a été établi avec l'enfant et c'est dès le plus jeune âge que les bonnes habitudes se prennent.**

# 2

## Quel est le bon dosage ?

Tout dépend de l'âge de l'enfant. Il est naturellement attiré par la télévision (les images, les sons...), il faut donc modérer son appétit !

**Pas plus de 30 minutes par jour avant l'âge de 4 ans et pas plus d'une heure par jour jusqu'à 6 ans** serait l'idéal auquel les scientifiques

se réfèrent. Il est évident que dans la pratique, il n'est pas simple de s'en tenir à ces normes mais on peut l'imaginer comme un objectif à atteindre !

Lorsque l'enfant regarde la télévision, il ne voit pas le temps passer (les adultes non plus d'ailleurs !). Il est plongé dans un autre monde, dans un état hypnoïde, proche du rêve. Les paroles et les images le pénètrent sans qu'il puisse intégrer les informations ni les digérer. C'est dans ces moments que la télévision peut être néfaste, car l'enfant n'a pas encore la maîtrise cognitive pour comprendre les images et gérer les émotions que ces images suscitent.

Il est donc nécessaire d'établir des règles claires relatives au temps d'utilisation de la télévision, de fixer des limites précises et de choisir ensemble les programmes. Par exemple, il est préférable de fixer à

l'avance une durée et si possible de faire correspondre l'arrêt de la télévision avec la fin de l'émission ou du dessin animé en cours.

On peut également profiter de l'attrait de l'enfant pour ce média pour lui apprendre la notion du temps : la durée d'une émission peut servir « d'étalon de mesure du temps ». Placer une horloge à côté de la télévision pourrait l'aider à se repérer.



## La télévision altère-t-elle la perception du monde réel ?

La télévision peut transformer la vision du monde : perte du sens de la réalité et des règles de vie sociale (têtes coupées qui « repoussent », violence, omnipotence des héros tout-puissants).

**La télévision est une fenêtre ouverte sur le monde mais elle n'en offre qu'une vision et une représentation partielle.**

C'est grâce aux échanges que l'enfant a avec ses parents et son entourage qu'il parviendra à différencier son monde interne, imaginaire, du monde externe.

Dès la maternelle, la grande majorité des enfants comprend que le dessin animé relève de la fiction à condition de recevoir des repères structurants pour appréhender le réel.

Par exemple, il sait que dans la réalité, un papa ne « peut pas » s'envoler dans les airs.

Dans un dessin animé il en perçoit le côté fictif, un peu comme s'il écoutait une histoire. Si par contre il s'agit d'un film, la réalité du personnage (un être humain) entraînerait chez lui une difficulté plus grande à comprendre que c'est impossible.

Vers 5-7 ans l'enfant développe sa personnalité grâce à la relation qu'il établit avec tous les éléments de la réalité qui l'entoure. Pour y arriver, il utilise ses sens et ses capacités motrices. Un excès de télévision induit chez l'enfant une carence d'expérimentation dans son milieu et risque de perpétuer la confusion entre le réel et l'imaginaire.

L'abus de télévision bride l'imagination des enfants. Elle affecte leur capacité de représentation. Par exemple : un enfant qui regarde beaucoup la télévision a une vision plus stéréotypée des images, des personnages et de la réalité. Si la télé formate son monde imaginaire, elle peut porter atteinte à son autonomie psychique et le rendre beaucoup plus influençable.

Le danger serait qu'il choisisse de s'identifier à un personnage non « souhaitable ».

Il vaut donc mieux ménager des transitions entre les programmes et lui. **Prendre le temps de discuter avec lui de ce qu'il a vu, ce qu'il en a retenu ou ressenti l'aide à développer son esprit critique et à prendre du recul par rapport au contenu visionné.**

L'objectif est d'éviter que la télévision empiète sur le temps d'activités propices à son développement : jeux, sports, bricolages, lecture, dessin...

Ces occupations pourront lui apporter plaisir et épanouissement. Elles vont développer ses capacités créatrices et relationnelles.



## La télévision favorise-t-elle l'échec scolaire ?

Le sommeil est la principale condition d'une bonne attention. Il faut donc éviter que l'enfant ne regarde la télévision juste avant d'aller dormir car cela peut troubler la qualité et la quantité de son sommeil.

*« Tout se passe comme si la télé captait l'attention mais ne la rendait pas »*

Docteur Clerget<sup>2</sup>

Il est actuellement prouvé que l'ABUS de télévision nuit au développement cérébral et affecte le comportement et la santé des enfants. Cependant, c'est l'emploi abusif qui nuit, il ne faut pas diaboliser l'outil ! L'excès de télévision altère la capacité des enfants de se concentrer et d'apprendre. C'est pourquoi il est préférable que l'enfant regarde la télévision après l'école plutôt que le matin. Certains parents qui ont un enfant particulièrement remuant peuvent penser en le voyant se calmer devant la télévision que celle-ci favorise ses capacités de concentration, mais c'est un leurre.

<sup>2</sup>Stéphane Clerget, pédopsychiatre, France.

## La violence télévisuelle laisse-t-elle des traces ?

Les images ne sont pas innocentes : devant des images violentes, le cerveau réagit comme s'il était exposé à une situation réelle, il se met en état d'alerte. Il mobilise son système limbique, siège des émotions. A force de visionner ce genre d'images, ce système d'alerte se désensibilise. Le danger est que peu à peu les enfants s'habituent à la violence, la banalisent et parfois la reproduisent sans émotion.

Certains enfants vont subir des actes de violence sans avoir l'idée de s'en plaindre auprès d'un adulte.

Plus l'enfant est jeune, plus il a une confiance aveugle en ce qu'il voit à la télévision. Il est aussi plus perméable à la violence. Face à la télévision l'enfant ne peut se défendre physiquement, seules ses défenses psychiques sont opérantes mais pas toujours suffisantes.

L'enfant est soumis à la violence mais il ne peut soulager sa tension : il peut se montrer prostré ou au contraire agressif, violent ou tendu... La vigilance des parents est primordiale.



Le climat familial et social dans lequel évolue l'enfant influence l'impact de la violence télévisuelle. Plus l'ambiance familiale est tendue, plus l'impact des émissions violentes ou angoissantes sera important. Par contre, dans une ambiance familiale détendue, l'enfant pourra plus facilement prendre du recul par rapport à ce qu'il vient de voir, d'autant plus si on en discute avec lui. Il reste toutefois indispensable, quelle que soit l'ambiance, de lui sélectionner les programmes !

Le rôle des parents est de protéger l'enfant en servant de filtre et en apportant, par le dialogue, des éléments d'explications à ce qu'il voit.

Une bonne transmission des interdits fondamentaux (inceste - meurtre - cannibalisme) et des règles de vie sociale est indispensable tant en paroles qu'en actes.

# 6

## Où placer la télévision ?

Le meilleur emplacement est une armoire ou une pièce particulière si possible ni dans les lieux de vie, ni de repas et ni de repos. Il vaut mieux éviter qu'elle ne « trône » dans la maison.

La distance idéale pour la regarder est de calculer +/- 5 fois la diagonale de l'écran. Dans le cas d'un écran LCD ou plasma, la distance est inférieure : 10 cm par pouce. Donc pour un écran de 20 pouces (50 cm) la distance sera de 2 mètres, 26 pouces (65 cm), 2,6 mètres ... Idéalement la télévision sera également placée à hauteur des yeux.

La lumière ambiante doit être suffisante : ni trop ni trop peu.

D'un point de vue sonore, un bon repère serait de ne pas devoir élever la voix pour s'entendre.

Et surtout... ne pas oublier de l'éteindre si on ne la regarde plus !



## La télévision influence-t-elle le comportement alimentaire ?

La télé est une « bouillie » d'informations visuelles et sonores qui s'avale sans effort. Manger devant la télé ne permet pas à l'enfant de découvrir la variété des aliments, les saveurs et les goûts. Le placer devant la télé pour manger, c'est le mettre dans une situation où son attention est détournée, où il ne goûte rien, ne voit rien et avale n'importe quoi. Elle nous prive du côté convivial du repas qui est un moment de rencontre et d'échanges.

Des études ont démontré que la télé peut favoriser l'obésité chez les enfants. Surtout chez les enfants de 8 à 15 ans qui passent plus de 4 heures par jour devant la télé. Ils grignotent, ils manquent d'exercices et sont influencés par la publicité vantant des aliments souvent trop riches. Ils souffrent aussi d'un manque de sommeil qui affecte directement les mécanismes de digestion et d'assimilation des graisses.

La télévision maintient les enfants inactifs alors qu'ils ont besoin d'exercice. Il est démontré que regarder la télé ralentit le métabolisme (consommation d'énergie) plus encore que dormir, lire ou rêver. De plus en plus d'enfants sont seuls devant la télé et ils compensent cette solitude en nourrissant leurs émotions et remplissant leur estomac de tout ce qu'ils peuvent ingurgiter. Il ne faut pas oublier non plus que la télé peut manipuler : la publicité occupe au moins 20% du temps de diffusion.

Les produits alimentaires les plus annoncés sont souvent ceux qui sont les plus porteurs de calories. Dans certaines publicités les enfants sont « rois ». Ce sont eux qui possèdent le savoir ou l'autorité. A long terme cela peut affecter le climat familial et saper l'autorité parentale. Les agences de marketing ont trouvé chez les enfants un public cible particulièrement porteur. Non seulement ils sont des consommateurs potentiels mais en plus ils incitent les parents à acheter.



## Comment tirer parti de la télévision ?

La télévision n'est pas une baby-sitter, même si parfois elle peut soulager quelques minutes, le temps d'un dessin animé choisi avec attention.

Pour se construire, l'enfant a besoin de temps afin de comprendre, imaginer et déchiffrer le monde. Le jeu permet d'assimiler, au moyen d'un langage qui lui est propre, la réalité qui entoure l'enfant. Par contre le spectacle télévisuel, lui, ne laisse pas d'espace à une activité symbolique et bloque ses expériences créatrices.

La télévision peut créer des liens entre ceux qui regardent les mêmes programmes.

Les téléspectateurs parlent ensemble des émissions, commentent le dernier épisode de la série ou du dessin animé et partagent alors les mêmes références...

La télévision exclut dès lors ceux qui ne la regardent pas.

Elle doit donner lieu à des échanges et ne pas imposer le silence, elle permet aussi de passer du temps ensemble. C'est une source de distraction mais aussi d'apprentissages.

Elle peut être un élément catalyseur pour aborder des sujets qui intéressent l'enfant (école, jalousie, peur, mort, amour...) et qui sont parfois délicats à aborder pour l'adulte.

Elle véhicule des valeurs auxquelles on adhère ou non, des stéréotypes comme le rôle de la femme, de l'homme, la façon de se comporter, de parler, etc.

Cela ne correspond pas nécessairement aux valeurs que les parents veulent transmettre à leurs enfants. Il est donc important d'en parler avec eux.

La télévision apporte également un plaisir qu'il ne faut surtout pas nier. L'idéal serait qu'elle fasse partie d'un ensemble des petits plaisirs de la vie, comme toute autre activité culturelle, sportive ou ludique et pas l'unique source de plaisir.



## Boîte à idées pour une bonne gestion de la télévision :

- 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 !

voici par exemple 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 ?**

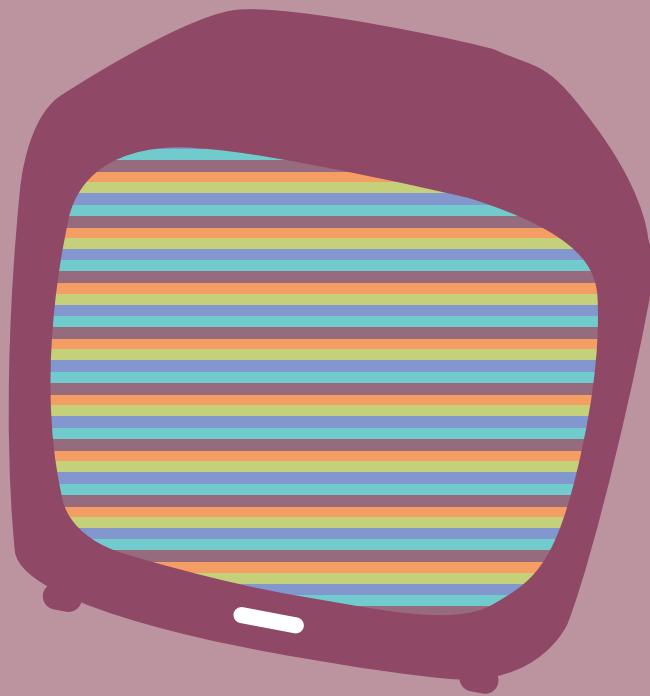
*Pour envisager des solutions réelles.*



En conclusion :

Le plus important est de dialoguer avec les enfants.  
Plus les enfants réfléchissent et parlent, moins la télévision pourra les influencer.  
Ils auront ainsi plus de moyens pour devenir des téléspectateurs actifs et avertis.





# L'ENFANT ET LA TÉLÉVISION

## POUR EN SAVOIR PLUS

**EDITEUR RESPONSABLE**  
Benoît PARMENTIER

**RÉALISATION**  
ONE

**ILLUSTRATION**  
Sarah ROSKAMS

D/2016/74.80/38



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



Loterie Nationale

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

ONE.be