

## L'enfant et la télévision

Avant 3 ans :

Il est difficile d'empêcher votre enfant de la regarder.

Elle peut devenir instructive, éducative et ludique.

Après 2 ans, la télévision favorise l'augmentation des connaissances de votre enfant si celle-ci suscite dialogues et échanges,

La télévision permet d'initier et d'intégrer votre enfant au monde qui l'entoure,

Dans de bonnes conditions d'utilisation (éclairage, distance et temps) et avec une vue corrigée si nécessaire, la télévision ne présente pas de risques pour les yeux de votre enfant,

Intégrée dans la vie quotidienne, limitée et critiquée, la télévision trouve ainsi un vrai rôle auprès de votre enfant. Votre enfant et la télévision: les "Contre"

Chez le tout petit, le visionnage passif sur des temps prolongés sur-stimule ses sens: bébé est fatigué, irritable et peut présenter des problèmes d'endormissement,

Lorsque votre enfant abuse de la télévision, il condamne en parallèle ses élans créatifs hors, votre enfant a surtout besoin de rêver, de jouer et de se dépenser,

La télévision, mais surtout son contenu, peut entraîner des troubles du sommeil, de la fatigue et de l'anxiété,

La télévision favorise l'apparition de migraines ou de fatigues visuelles dues à une présence prolongée de votre enfant devant l'écran,

La télévision altère les capacités de concentration de votre enfant

L'étalage de la violence à la télévision peut heurter et perturber psychologiquement votre enfant si cette violence n'est pas dosée

Un enfant qui n'est pas à l'aise dans la lecture, risque de se laisser entraîner vers une lecture uniquement télévisuelle

La télévision et votre enfant c'est pas trop tôt, pas trop longtemps et avec vous.

Pas plus de 30 minutes de télévision par jour avant 4 ans puis pas plus d'une heure jusqu'à ses 6 ans,

Favorisez de bonnes conditions d'éclairage et de distance (au moins 2,5 mètres),

Ne laissez pas votre enfant zapper et choisissez des programmes de façon adaptée,

Décidez avec votre enfant des temps télé: mieux vaut un moment précis plutôt qu'un peu tout le temps.

Montrez l'exemple et évitez de toujours vous précipiter devant la télé dès que vous avez 5 minutes,

Évitez de couper sa séance télé au milieu de l'histoire. Précisez lui plutôt qu'une fois le film terminé, la télé sera éteinte et qu'il sera l'heure de se doucher, par exemple,

Essayez de rester auprès de votre enfant durant le moment télé afin de lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter ou le questionner,

Veillez à ce que la télévision ne devienne pas un moyen d'occuper votre enfant au dépend d'autres activités. Elle doit intégrer les autres activités sans en prendre le dessus.

Eviter d'allumer la télévision durant des moments de partage tels que le repas. Cette habitude vous prive d'un moment d'échange et de dialogue:

Expliquez à votre enfant que la télé ne dit et ne sait pas tout. Dites lui que ce n'est qu'une machine. Éveillez son esprit critique en discutant avec lui de ce qu'il a vu.