



## CONSEILS ET 7 TRUCS CHOUETTES

pour bien gérer la **télé** avec votre enfant  
mais aussi d'autres **écrans**



1- **REGARDEZ** ce qu'il **regarde**.  
Petit ? Choisir pour lui,  
Plus grand, avec lui.

2 – **ÉDUQUEZ**-le au **choix** Il colore ses  
émissions préférées  
. Pourquoi aime-t-il ou n'aime-t-il pas ?  
Discutez-en —IL **JUGE**

3- Développez son **ESPRIT CRITIQUE**  
Emissions enrichissantes ou néfastes ? Quels sentiments y sont  
liés ? Il pourra dire **NON** à ce qui lui est **NOCIF**.

4 - Rendez-le **RESPONSABLE**  
L'enfant bénéficie d'un **quota** : **1h/âge /semaine**

5 - Donnez lui des **LIMITES** et **L'EXEMPLE**,  
**il saura éteindre un écran**  
**Pas de TV dans sa chambre**  
**Pas de TV avant 3 ans**  
Pas avant l'école  
Pas avant les devoirs  
**Éviter**  
la TV en mangeant  
le zapping  
la TV systématique



6 - Créez votre **MEDIATHEQUE FAMILIALE**  
à partir des bonnes émissions enregistrées

7 - Rendez votre enfant **ACTEUR de SA VIE**  
Amenez-le à choisir les activités culturelles et sportives qui lui  
correspondent.

Seules **ANTIDOTES** à la **DÉPENDANCE**  
à la télévision et autres écrans

## QUI EDUQUE NOS ENFANTS ?

1 - La télévision : 1400 h par an

2 - L'école : 850 h par an

3 - Les parents : 33 h par an

de vraie conversation avec leur enfant

**Ecrans : 6 à 8h par jour pour les ados**

**TV, jeux vidéo, recherches scolaires, Internet, téléphones portables**  
(CIEM nov 2009) soit de **2190 h à 2900 h par an**

## TELE et RESULTATS SCOLAIRES

**Après 50 minutes de télé**

! Réussite scolaire **divisée par 3** !

! Mémorisation **divisée par 5** !

! Agressivité **multipliée par 3** !

(Etude du Professeur RUFO, Marseille 1990)

## Plus de 3h par jour : DANGER !

Dessins d'enfants consommant **moins de 1h** de télé par jour



Dessins d'enfants consommant **plus de 3h** par jour



Enquête sur 17 ans et 1900 enfants de 5 ans  
du pédiatre Peter Winterstein Die Welt, mai 2006 Courrier International

Un enfant qui regarde la télé **plus de 3h** par jour a  
**5 fois plus** de risque de commettre **un acte violent**  
qu'un enfant qui la regarde **moins d'1h** par jour

*Etude sur 25 ans rapportée sur France5 le 9 mai 2003*

**violence gratuite**  
**violence reproduite**  
**ASSEZ !**

## PAS DE TELE POUR LES BEBES

## NI D'ECRANS AVANT 3 ANS

Après 3 ans,  
**LIMITEZ le temps**

**Pas plus d'une heure par âge / semaine**  
**Ex : 8 ans =8 heures par semaine**

## CONTROLEZ le contenu

*Le jeune enfant ressent la violence à la TV  
comme une violence réelle. (Claude Allard)*

*Un enfant apprend à la TV des comportements  
qu'il reproduira plus tard. (Claude Allard)*

[contact@enfanceteledanger.fr](mailto:contact@enfanceteledanger.fr)

[SITE: www.enfanceteledanger.fr](http://www.enfanceteledanger.fr)

BP74 62930 WIMEREUX