



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Gérer l'écoute de la télévision à la maison

Écouter la télé devrait être amusant et relaxant pour les enfants et les adultes. Trop souvent, toutefois, c'est une source de conflits familiaux.

Interdire la télé n'est pas une solution à vos inquiétudes. Apprenez plutôt à gérer les heures d'écoute et le type d'émissions que regardent vos enfants.

Supervisez les habitudes télévisuelles de votre famille en appliquant ces stratégies :

- Commencez quand vos enfants sont jeunes. Il est sage de développer de bonnes habitudes d'écoute avant que vos enfants n'aillent à l'école. Il vous sera plus difficile d'imposer des restrictions ou d'influencer leurs goûts lorsqu'ils auront vieilli.
- Limitez les heures passées à écouter la télé, particulièrement les soirs de semaine. Assurez-vous que vos enfants s'intéressent à d'autres activités comme les sports, divers passe-temps, ou qu'ils jouent à l'extérieur.
- Surveillez ce que regardent vos enfants. Aussi souvent que possible, écoutez les émissions avec eux et discutez du contenu.
- Les enfants calquent les habitudes de leurs parents. Par conséquent, jetez un regard critique sur vos propres habitudes télévisuelles et modifiez-les au besoin.
- Encouragez vos enfants à écouter des émissions sur des thèmes variés : les sports, la nature, les sciences, les arts, la musique et l'histoire. Il existe d'excellentes émissions qui renseignent sur le monde de manière intéressante et amusante.
- Choisissez le meilleur endroit pour installer votre téléviseur. Quand vos enfants sont petits, appliquez le vieil adage « loin des yeux, loin du cœur » et placez le poste dans une pièce éloignée de l'endroit où votre famille a l'habitude de se réunir, afin qu'ils l'oublient de temps en temps. Lorsque vos enfants grandissent, optez pour un endroit où vous pourrez aisément surveiller. Ne placez jamais un téléviseur dans la chambre de vos enfants.
- Ne laissez pas la télé allumée lorsque vous ne la regardez pas. N'allumez que pour regarder une émission et éteignez lorsque celle-ci prend fin. Votre enfant percevra ainsi l'écoute de la télévision comme un événement spécial.
- Quand les amis de vos enfants leur rendent visite, insistez pour qu'ils aient une période sans télé. N'hésitez pas à interdire l'écoute de certaines émissions, même quand les amis de vos enfants ont la permission de les regarder. C'est votre droit de protéger vos enfants de contenus inappropriés, et ceux-ci accepteront d'autant mieux vos inquiétudes s'ils les considèrent comme une preuve d'affection.
- Assurez-vous que vos enfants savent qu'ils peuvent dire **non** aux émissions qui leur font peur lorsqu'ils sont en visite.



- Informez les parents des amis de vos enfants de vos règles télévisuelles. Il est difficile de contrôler ce que vos enfants écoutent ailleurs, mais si les parents en discutent entre eux, les enfants seront mieux protégés des contenus inappropriés.
- Assurez-vous que votre gardienne connaît et respecte vos règles télévisuelles.
- Essayez de vous passer de télé pendant quelques jours. Cela vous aidera à réévaluer la place qu'elle occupe dans votre vie familiale. Vous pouvez également vous joindre aux milliers de personnes qui renoncent à la télévision pendant une semaine dans le cadre de l'événement annuel *Semaine sans écran* (http://habilomedias.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Semaine_sans_ecran.pdf).
- Familiarisez-vous avec les systèmes de codification canadiens et américain en consultant la fiche-conseils *Comprendre le système de classement de la télévision* (http://habilomedias.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Comprendre_systeme_classement_telelevision.pdf).

