



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

## Conseils pour gérer le temps passé devant la télévision par les enfants

- **Enregistrez vos émissions préférées afin de pouvoir les regarder plus tard :**  
En les enregistrant d'avance, vous pourrez choisir quand c'est le temps de regarder la télévision sans que cela n'interfère d'autres activités. En enregistrant les émissions de télé, vous diminuez la tentation de faire du zapping il devient plus facile de tenir compte du temps passé devant la télé.
- **Regardez la télévision ensemble autant que possible :**  
De cette façon, vous saurez ce que votre enfant regarde et vous serez là pour répondre à ses questions.
- **Choisissez le plus souvent possible des chaînes sans publicité pour les enfants plus jeunes.**  
Il existe de nombreuses émissions éducatives de grande qualité, où l'on ne retrouve pas de publicité. Évitez en particulier de regarder ces émissions commerciales (infopublicité) qui font la promotion de divers produits pendant des heures.
- **Bâtissez une collection d'émissions préférées :**  
Les jeunes enfants adorent regarder encore et encore le même spectacle. Cela vaut donc le coup d'investir et d'acheter des émissions pour enfants de bonne qualité sur DVD. Vous pouvez aussi agrandir votre collection en échangeant des DVD avec des amis et des voisins.
- **Allez voir ce qui est disponible dans votre bibliothèque publique.**  
La plupart d'entre elles offrent un grand choix de vidéos pour enfants. Plusieurs possèdent également une collection d'œuvres de l'Office national du film, dont beaucoup de productions de haute qualité pour les jeunes.
- **Trouvez vos émissions préférées en ligne et créez-vous des signets pour les retrouver plus tard :**  
Par exemple, saviez-vous que 1, rue Sésame a sa propre chaîne sur YouTube?
- **Servez-vous de votre télécommande pour couper le son.**  
La publicité fait tout pour séduire les enfants. Couper le son durant les messages publicitaires permet de diminuer en partie leur pouvoir de séduction.
- **Mettez à profit les périodes de publicité pour faire autre chose.**  
Profitez-en pour aller manger ou boire quelque chose. Proposez eux enfants d'en profiter pour bouger un peu, courir ou s'amuser à autre chose.



- **Expliquez aux jeunes le fonctionnement et le rôle de la publicité.**  
Faites-leur comprendre que les chaînes de télévision privées sont des entreprises commerciales et qu'elles sont là pour fournir une audience aussi large que possible aux publicitaires. Expliquez-leur que l'industrie de la publicité est prête à dépenser beaucoup d'argent pour convaincre les gens d'acheter un produit : un message publicitaire de 30 secondes coûte souvent plus cher à produire qu'une émission de 30 minutes. Parlez-leur des stratégies les plus couramment employées dans les publicités qui visent les jeunes. Faites-leur remarquer les mots ou expressions qui reviennent constamment. Apprenez-leur à mettre en doute les affirmations contenues dans les messages.

