



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. Il est devenu très facile de regarder une douzaine d'épisodes de leurs émissions préférées un après l'autre, en une séance. Établissez une limite de temps **avant** que les enfants commencent à regarder la télé, et assurez-vous que celle-ci comprenne le temps passé devant tous les écrans – la télé, les jeux vidéo, etc. Les plus jeunes, en particulier ceux de moins de deux ans, devraient passer le moins de temps possible devant un écran.
- Surveillez ce que regardent vos enfants. Aussi souvent que possible, écoutez les émissions avec eux et discutez du contenu. Consultez notre fiche-conseils [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) pour obtenir davantage de conseils sur comment saisir des occasions d'apprentissage lorsque vous regardez la télé avec vos enfants.
- 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'oublie 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. Lorsque les enfants commencent à regarder la télé ou les vidéos sur des appareils portables, assurez-vous de les ranger au moins une heure avant l'heure du coucher.



- 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.

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. Lorsque vous regardez des vidéos pour enfants en ligne, attendez que les publicités d'avant programme aient terminé de jouer avant de laisser vos enfants regarder.
- **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.
- **Servez-vous d'un service de diffusion en continu :**
Les services de diffusion en continu tels que Netflix, Shomi et CraveTV peuvent être une excellente façon d'obtenir de la programmation sur demande pour enfants, sans publicités. Assurez-vous de créer un profil différent pour vous et pour vos enfants pour que le service ne recommande que des émissions appropriées. La plupart des services de diffusion en continu ont également des paramètres de contrôle parental :
 - ⇒ Netflix: <https://help.netflix.com/en/node/264?locale=fr-CA>
 - ⇒ Shomi: <https://community.shaw.ca/docs/DOC-3642#parentalcontrols> (en anglais seulement)
 - ⇒ CraveTV: <http://www.bellaliant.ca/fr/soutien/controle-parental/3302>



- **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? Lorsque vous vous servez de YouTube, assurez-vous de désactiver l'option de lecture automatique (elle se trouve dans le coin supérieur droit de l'écran et elle est en gris lorsque désactivée)
- **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.

Passer à l'action : Télévision

Donnez votre avis

- Si vous désirez déposer une plainte au sujet d'un contenu télévisuel, faites parvenir une lettre à la station ou au réseau de télévision concerné.
- Si vous n'obtenez pas une réponse satisfaisante, faites parvenir une plainte écrite au :
 - Conseil canadien des normes de la radiotélévision (CCNR) (<http://www.ccnr.ca/francais/index.php>)
 - Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC) (<http://www.crtc.gc.ca/rapidscm/register.asp?lang=f>)
- Les préoccupations à propos de la publicité à la télévision canadienne doivent être adressées aux organismes suivants :
 - Les normes canadiennes de la publicité (<http://www.adstandards.com/fr/>)
 - Conseil canadien des normes de la radiotélévision (<http://www.ccnr.ca/>)



- Pour la télévision diffusée en continu, adressez vos plaintes directement au service de diffusion en continu.

Engagement communautaire

- Organisez une semaine sans écran à l'école de votre enfant ou par le biais de votre groupe scout ou guide. Cet événement nord-américain se tient deux fois par année et touche des centaines d'écoles, de bibliothèques et de personnes. Pour obtenir des suggestions sur la façon d'organiser une semaine sans écran, consultez notre fiche-conseils *Semaine sans écran* (http://habilomedias.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Semaine_sans_ecran.pdf).
- Célébrez la Journée internationale de la radio et de la télévision en faveur des enfants (http://www.unicef.org/french/videoaudio/video_icdb.html), organisée chaque année par l'UNICEF. Demandez à votre station de télé communautaire si la classe de votre enfant – ou votre groupe scout ou guide – peut produire une émission (ou un segment d'émission) qui serait diffusée le jour de l'événement. Sollicitez l'aide de parents de votre quartier qui ont de l'expérience en production télé.
- Demandez aux magasins de jouets de cesser de vendre des jouets pour les jeunes enfants inspirés d'émissions de télé violentes et de films conçus pour les adolescents.

