

## RÉFÉRENCES

### Pour les parents :

- « **Les écrans, ça rend accro** » de M. Stora,  
(Éd. Hachette littérature, 2007)
- **L'enfant et la télévision**  
Education santé, ONE, 2007
- [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

### Pour les enfants :

- « Lili se fait piéger sur internet » de D. Saint Mars,  
(Éd. Calligram)
- « Max est fou de jeux vidéos » de D. Saint-Mars,  
(Éd. Calligram)

## AUTRES DÉPLIANTS DISPONIBLES

● JEU  
M'AMUSE



● L'AUTONOMIE



● LA MORT



● LES LIMITES  
ET REPÈRES



● LE LANGAGE



● LES PEURS



● LE SOMMEIL



**CENTRE PMS LIBRE - Uccle B**

Avenue Coghen, 217 - 1180 Uccle

Tél 02/226 41 30

Texte réalisé par l'équipe des CPMS libres de Liège  
et adapté par l'équipe du CPMS libre d'Uccle B.

Graphisme, illustrations et mise en page - 7<sup>ème</sup> Assistant aux métiers de la Publicité - 2018  
Centre Scolaire de Ma Campagne - Bruxelles

# TV, CONSOLE ET ORDINATEUR



## FAUT-IL DONNER L'ACCÈS À LA TV, LA CONSOLE ET L'ORDINATEUR À MON ENFANT ?

### OUI

La TV, internet, les jeux vidéos font partie de notre quotidien... Ils influencent l'enfant, ses comportements, ses valeurs,...

#### ILS SONT :

- Sources d'enrichissement et d'apprentissage
- Divertissants à vivre en famille ou entre amis.
- Ils apportent quelques moments de calme aux parents.

### MAIS

A quoi faut-il être attentif ?

- Choisir avec lui des jeux ou programmes adaptés à son âge
- Diversifier les styles de jeu et d'émission
- Discuter avec l'enfant de ce qu'il aime, ce qu'il ressent, ce qui est réaliste ou pas, ...
- Préférer le salon ou la salle à manger plutôt que la chambre de l'enfant pour y placer la tv/console
- Jouer, regarder la TV avant de se coucher excite et n'aide pas à l'endormissement

### EN ABUSER PEUT NUIRE

Quelques repères inspirés de Serge Tisseron, psychiatre.

Le tout jeune enfant ne pouvant pas comprendre ce qu'il y voit et n'étant pas prêt à subir des stimulations fortes (bruits, lumières), **évit**ez les écrans avant 3 ans.

Le jeune enfant ayant des difficultés à différencier le réel du virtuel, **évit**ez la console avant 6 ans.

L'enfant n'étant pas toujours capable de discerner les informations correctes de celles erronées, **évit**ez internet sans accompagnement avant 9 ans.

### ET SI ON INSTAURAIT QUELQUES RÈGLES POUR ÉVITER FRUSTRATIONS ET ABUS ?

#### Par exemple :

Etablir un horaire de début et de fin auquel il peut se référer lui-même (horloge, minuterie,...), le prévenir 5 minutes avant la fin pour lui permettre de se préparer à l'arrêt.

Imposer l'arrêt du jeu, de la TV pendant les moments en famille (ex : les repas).

Laisser la console à la maison, elle ne doit pas systématiquement voyager avec votre enfant (magasin, coiffeur, voiture...)

La TV et la console sont attractifs pour les enfants et font partie de notre quotidien, elles leur apprennent certaines choses mais pas tout.

Une partie de console ne remplacera jamais le sport, les jeux de société, une histoire, une ballade ou sortie en famille.

Proposons aux enfants d'autres activités à réaliser ensemble dont il se souviendra bien plus longtemps que sa partie de console.

*N'oublions pas qu'un enfant confronté à des règles dès son plus jeune âge sera plus à même d'accepter des limites à l'adolescence, à bien grandir et à pouvoir « gérer sa vie ».*

