



# Conseils & 7 Trucs Chouettes

pour bien gérer la **Télé** avec votre Enfant mais aussi d'autres écrans

**1- REGARDEZ** ce que **votre enfant regarde**.

Petit? Choisissez pour lui,  
Plus grand? Choisissez avec lui.

**2 ÉDUQUEZ-** le au **choix**

Il colore ses émissions préférées  
dans le programme TV  
et doit se tenir à son choix.

**3 ÉDUQUEZ-** le au **jugement**

Pourquoi aime-t-il ?  
Pourquoi n'aime-t-il pas?

**4 -Développez** son **ESPRIT CRITIQUE**

Émissions enrichissantes ou néfastes?  
Quels sentiments y sont liés ?  
Il pourra dire **NON** à ce qui lui est **NOCIF**.



**5 Rendez-le RESPONSABLE**

L'enfant bénéficie d'un **quota\***  
A lui de gérer son temps

\* **1 heure par âge et par semaine.**

Ex : **8 ans = 8 h par semaine**

**6 - Donnez** lui des **LIMITES** et **L'EXEMPLE**;  
**il saura éteindre un écran.**

Bannissez **télé-tapisserie** et **zapping**

**Pas avant 3 ans**

**Pas avant l'école**

**Pas avant les devoirs ;**

**Pas en mangeant**

**Pas dans sa chambre**

( ni contrôle, ni limite)



**7 - Constituez** votre **MEDIATHEQUE** et vos programmes familiaux  
à partir des **BONNES EMISSIONS ENREGISTREES**

**RENDEZ-LE ACTEUR DE SA VIE**

Aidez-le à **choisir les activités** culturelles, sportives et récréatives  
qui lui correspondent, seules **ANTIDOTES**  
à la dépendance à la **télévision et autres écrans**