



Vos enfants regardent trop la télévision ? Plutôt que l'interdiction absolue, Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, vous conseille de négocier sur le temps passé devant l'écran, de surveiller le contenu des émissions et de la regarder avec eux

La télévision: une affaire de famille



Les parents doivent négocier avec les enfants le temps passé devant un écran, quel qu'il soit, cela ne concerne pas que la télévision.

la raison pour laquelle je conseille aux parents de négocier avec les enfants, non pas le temps passé devant la télévision, mais le temps passé devant un écran, quel qu'il soit», explique Serge Tisseron.

Pour les moins de 3 ans, 20 à 30 minutes par jour constituent un maximum. La durée peut monter à 1 heure ou 1 heure 30 chez les 3-

Cécile : « pas plus d'1 h 30 par jour »

Cécile, maman d'Alexandre, 9 ans, de Roman, 6 ans et demi, et de Mila, 3 ans et demi, a fixé des règles bien précises. « Les enfants ont le droit de regarder la télévision durant 1 heure à 1 heure 30 par jour, explique-t-elle, généralement après le bain et avant le repas. Et s'ils la regardent l'après-midi, il n'y en a pas le soir, c'est comme ça et ils le savent. » Horaire commun oblige, Mila, la plus jeune, regarde les programmes de ses frères aînés. « Elle adore notamment le dessin animé *Dragon Ball Z* », confie Cécile. Les programmes regardés sont issus, la plupart du temps, des chaînes spécialisées Boomerang et Gully. « Nous enregistrons également des émissions comme *C'est pas sorcier* et nous achetons aussi des DVD », précise Cécile, qui les regarde souvent avec eux.

Quand 99 % des foyers sont équipés d'un téléviseur – voire de plusieurs –, peut-on interdire aux enfants de la regarder ? Serge Tisseron est psychiatre et psychanalyste, directeur de recherche à l'université Paris X et auteur du Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télé (éditions Bayard). Pour lui, « ce serait une grosse bêtise. La télévision offre des émissions très intéressantes qui permettent aux enfants de se construire en découvrant la vie sous tous ses aspects ». Pour autant, l'accès à la télé ne peut être sans limite, au détriment de toute autre activité ou du temps de sommeil nécessaire. Cette activité nécessite un véritable contrôle parental, tant sur la durée et les horaires que sur la nature des émissions regardées.

Compter aussi le temps devant l'ordinateur

Le contrôle du temps passé devant un écran ne concerne pas que la télévision : « Plus les enfants grandissent et plus ils restent devant les consoles de jeux et les micro-ordinateurs. C'est



Un jeune téléspectateur, de 5 ou 6 ans peut rapidement se trouver confronté à un programme destiné à des 8-10 ans, voire des préados.

C'est notamment un problème qui concerne les fratries, lorsque les plus petits regardent les programmes des plus grands.

Les images violentes du journal télévisé

« Il peut arriver qu'un enfant de 10 ans dise "j'ai regardé un programme interdit aux moins de 12 ans et je n'ai même pas eu peur". Cette attitude des enfants, qui consiste à braver les interdits, ne peut être que nuisible », affirme Serge Tisseron.

Il en va de même avec le journal télévisé, porteur d'images parfois violentes. « Contrairement au cinéma, la télé n'est pas un écran que l'on regarde mais un écran devant lequel on parle. Les parents doivent dire, devant des images affreuses, que c'est affreux. Ils doivent montrer qu'ils éprouvent de la pitié, de la compassion, de l'humanisme, et le dire à leurs enfants », précise Serge Tisseron.

Limiter l'accès, s'intéresser aux programmes et les regarder régulièrement, parler des images vues : la télé sollicite impérativement l'attention des parents. Ce n'est certainement pas la nounou idéale à qui l'on peut déléguer le développement de ses enfants.

Frédéric Constans

6 ans et à 2 heures à partir de 7 ans. Cette limite peut, bien sûr, varier. « Chaque famille a ses propres rituels. Certaines la regardent dès le matin, autour du petit-déjeuner, d'autres dînent en compagnie du journal télévisé. Les parents qui se plaignent que leurs enfants regardent trop la télévision sont d'ailleurs ceux qui la regardent le plus eux-mêmes », précise le médecin.

Les parents doivent se montrer vigilants sur la nature de ce qui passe sur l'écran. Les émissions des chaînes spécialisées sont faites pour des tranches d'âges précises. Mais le jeune téléspectateur, de 5 ou 6 ans par exemple, peut rapidement se trouver confronté à un programme destiné à des 8-10 ans, voire des préados.

Télé pour bébé, non merci !

Le D^r Serge Tisseron est à l'origine d'une pétition contre les chaînes de télé pour bébés, le « Moratoire contre la fabrique des bébés téléphages », accessible sur le site www.nobabytv.org. Cette pétition a recueilli plus de 30000 signatures en un an. Il est également coauteur de l'ouvrage « Les dangers de la télé pour les bébés », librement téléchargeable sur le site www.squiggle.be. A la suite de cette mobilisation, le Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) a tranché : depuis le 1^{er} novembre 2008, les chaînes françaises ont interdiction de diffuser ou de promouvoir des programmes visant spécifiquement les moins de 3 ans.

Cette mesure ne concerne pas, malheureusement, les chaînes qui défraient la chronique et qui émettent depuis le Royaume-Uni : Baby TV, lancée en 2005, et Baby First, lancée en 2007.

Les distributeurs de ces chaînes devront néanmoins diffuser un avertissement du CSA : « Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux. »

Sécurité routière : un site pour mieux protéger les enfants.

Comment installer un bébé en voiture ? A quel âge un enfant peut-il aller tout seul à l'école ? Que faire si votre adolescent demande à avoir un cyclomoteur ? Comment choisir une auto-école ? L'association Prévention routière a mis en ligne le site www.priorite-vos-enfants.fr pour aider les parents à mieux protéger leurs enfants des dangers de la route. Les conseils se déclinent en fonction de l'âge en cinq chapitres de 0 à plus de 16 ans. Le site propose également des jeux éducatifs en ligne ou à imprimer, pour occuper les jeunes passagers lors des longs trajets.

32 24 : un numéro simplifié pour le Fil santé jeune.

Sexualité, contraception, nutrition, drogue... Le ministère de la Santé simplifie le numéro de son service d'information « Fil santé jeune ». Ce dispositif téléphonique est désormais directement accessible par téléphone au 32 24. Accessible 7 jours sur 7, de 8 heures à minuit, il permet aux jeunes de s'entretenir librement et anonymement avec un adulte pour tout besoin d'information, de conseil ou d'orientation. Le Fil santé jeune est également ouvert aux parents.

Drogue au volant : les dépistages comportementaux vont se généraliser.

Se tenir debout sur une jambe en fermant les yeux, incliner la tête en arrière ou estimer une période de trente secondes : les automobilistes vont devoir se soumettre à une série de nouveaux examens comportementaux lors des contrôles routiers. Ces tests visent à repérer les personnes ayant consommé de la drogue. Cette nouvelle technique de dépistage de la gendarmerie doit être généralisée en 2009. En cas de doute ou de refus, un test salivaire sera imposé à l'automobiliste.

70% des Français veulent limiter les tarifs des médecins.

Le ministère de la Solidarité a publié une étude sur l'évolution de l'opinion des Français en matière de santé. Parmi ses résultats, 70 % des participants sont d'accord pour « limiter la liberté des médecins » sur le prix de leur consultation afin de réduire les dépenses de santé. Autre constat : le forfait de 1 euro payé pour chaque consultation recueille de plus en plus d'avis négatifs. « La moitié des personnes interrogées juge que c'est une source d'inégalité d'accès aux soins », notent les auteurs.