



UNPLUG

Ce projet, mené par l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive et l'Institut universitaire de formation et de recherche en soins a inclus 35 jeunes et 27 parents et a permis de mettre en évidence plusieurs stratégies de gestion des écrans au sein des familles:

Proposer un cadre souple

(qui évolue avec la maturité, le caractère, l'âge et la maîtrise des jeunes, etc.)

Poser rapidement un cadre

(avant l'achat d'un appareil, discuter et établir des règles pour son usage, etc.)

Maîtriser les technologies (se former aux TIC, se tenir informé-e des nouveautés d'Internet, des activités des jeunes, etc.)

Montrer l'exemple

(demander à tous les membres de la famille de déposer le téléphone à un endroit pour la nuit, d'éviter de répondre ou de manipuler son téléphone à table, devant la TV, etc.)

Placer l'échange et la communication au centre

(participer à leurs activités en ligne, co-visionner des documentaires sur Internet en famille, etc.)

Impliquer les jeunes dans la négociation des règles

(discuter des bons et moins bons côtés d'Internet, leur demander leur avis, chercher des solutions ensemble, etc.)



© <http://www.internetalamaison.be/>

Favoriser des stratégies interparentales et interfamiliales (fixer des règles avec d'autres parents, réguler leur comportement en ligne via un autre adulte, avoir un consensus entre parents sur les règles à respecter, etc.)

Promouvoir l'autonomisation

(laisser les jeunes se gérer avec une minuterie, s'instaurer des pauses où le téléphone est utilisé, etc.)

Encourager un équilibre avec d'autres centres d'intérêt

(proposer des hobbies et activités concrètes sans technologie, telle que le vélo ou la lecture, etc.)

Hiérarchiser les activités

(faire passer l'école en premier, réaliser les devoirs sans téléphone portable, etc.)

Fixer des lieux où les écrans sont interdits

(placer les appareils dans une pièce commune à une certaine heure, etc.)