

# 10 DÉFIS

## POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DES ÉCRANS

PAUSE

Pendant la semaine du DÉFI PAUSE – camps d'été, essaie de relever un défi par jour avec ton groupe de jeunes.

### 01. Pause de jeu

Pas de jeux vidéo sur console ni sur ton cell. Profites-en donc pour sortir un jeu de société ou de cartes!



### 02. Pleine présence

Ne consulte pas tes écrans la prochaine fois que tu passeras du temps avec tes camarades. Lève les yeux et porte-leur attention... vraiment.

### 03. Repas sans Wi-Fi

À la maison comme au camp, prends une (vraie) pause pour manger et mets les écrans de côté.

### 05. Création de contenu

Plutôt que de regarder le contenu des autres en ligne, laisse aller ta créativité et utilise ton cell pour créer ton propre contenu photo ou vidéo.

### 07. Moins d'écrans, plus de temps...

pour lire, dessiner, danser, cuisiner, jardiner, nager, etc. Ce soir, mets tes écrans de côté et prévois de faire une activité hors ligne.

### 09. Défi personnalisé

Tu sais mieux que personne quelle facette de la techno prend trop de place dans ta vie et celle de tes jeunes. Trouve le meilleur défi PAUSE à relever avec ton groupe de jeunes.



Pauseetonécran.com



### 04. Coupure de réseaux

Tu en as assez de *scroller*? Va scorer à la place! Prends une pause des réseaux sociaux comme Instagram, TikTok, Snapchat, etc., pour une journée.



### 06. Dodo sans techno

Ferme tous tes écrans au moins une heure avant de te coucher et attends une heure après ton réveil avant de te connecter.

### 08. Défi ultime

Ne pas toucher à aucun écran durant 24 heures pour tes loisirs. Pas de cellulaire, de tablette, d'ordinateur, de télé, ni de console de jeux.

## LE DÉFI INSPIRATION PAUSE

Fais le pas de plus et deviens un modèle inspirant en invitant tes jeunes à participer à une ou plusieurs activités PAUSE au courant de la semaine.

Consulte le **kit PAUSE** pour trouver des suggestions d'activités amusantes, clés en main qui encouragent une utilisation équilibrée des écrans et plus de moments de déconnexion.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

