

POUR UN USAGE DES ÉCRANS

QUI NOUS FAIT DU BIEN.

PAUSE

Pausetonécran.com  

Chère animatrice,
Cher animateur,

Cet été, ton camp participe au Défi PAUSE, une initiative qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

Pendant la semaine de ton choix, on t'invite à aborder le sujet des écrans avec ton groupe et à lancer des défis à tes jeunes pour leur faire vivre des moments excitants, sans écran! Les activités proposées sont diversifiées et peuvent être adaptées selon l'âge et les besoins de ton groupe.

POURQUOI RELEVER LE DÉFI PAUSE?

Internet et les écrans font partie de notre quotidien, et c'est tant mieux! Mais même s'ils sont utiles pour étudier, se divertir ou rester en contact avec nos proches, les écrans peuvent avoir des répercussions négatives sur nos vies s'ils sont trop ou mal utilisés. Puisque le temps d'écran de plusieurs d'entre nous a considérablement augmenté au cours des dernières années, il est plus essentiel que jamais de mettre nos écrans sur pause régulièrement et de redécouvrir les bienfaits des moments hors ligne. L'objectif du Défi PAUSE est de prendre conscience de la place de la techno dans nos vies et d'essayer d'améliorer nos habitudes d'utilisation afin d'avoir un usage des écrans qui fait du bien.

COMMENT ÇA MARCHE?

En tant qu'animateur ou animatrice, tu as une influence importante auprès du groupe que tu accompagnes, car les jeunes reproduisent ce qu'ils et elles voient. Le Défi PAUSE peut être une bonne occasion pour toi aussi de laisser tomber les écrans quelques instants! Dans un premier temps, on t'invite, si tu le désires, à réaliser un [quiz ludique](#) qui te permettra de connaître ton profil, puis de voir comment tu peux améliorer tes habitudes. En utilisant ton cell de manière plus consciente et positive, tu deviens ainsi un modèle positif pour tes jeunes. Tu peux ensuite profiter de la semaine du Défi PAUSE pour aborder avec ton groupe les différentes façons de garder un équilibre entre la vie en ligne et celle hors ligne. Puisque tu sais mieux que personne quelle facette de la techno prend trop de place dans ta vie et celle de tes jeunes, on te laisse choisir le meilleur défi à relever avec ton groupe.

VOICI LES OUTILS QUI TE SONT PROPOSÉS :

- **kit de 10 activités** clés en main que tu peux réaliser avec ton groupe;
- **fiche** présentant **10 choix de défis** à relever avec ton groupe de jeunes.

PRIX DE PARTICIPATION

En participant au Défi PAUSE, ton camp court la chance de gagner l'un des trois appareils photo Paper Shoot. De quoi vous aider à capter vos moments sans écran cet été!

POUR PLUS D'INFORMATION :

Frédérique Brazeau
Conseillère en prévention des dépendances et en santé
Campagne PAUSE
fbrazeau@capsana.ca

Valentina Nieto
Fondation Tremplin Santé
vnieto@tremplinsante.ca

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

