

# POUR UN USAGE DES ÉCRANS

QUI NOUS FAIT DU BIEN.

PAUSE

Pausetonécran.com  

Madame,  
Monsieur,

Votre camp est invité, encore cet été, à participer au Défi PAUSE d'une durée d'une semaine. Initiative réalisée par Capsana grâce au soutien du gouvernement du Québec, ce défi est un appel lancé à tous les camps d'été pour inviter les enfants et les équipes d'animation à adopter de bonnes habitudes d'utilisation des écrans, au moyen de défis et d'activités amusantes. L'objectif est de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

## POURQUOI RELEVER LE DÉFI PAUSE?

Internet fait partie de notre quotidien et c'est tant mieux! Mais les écrans mal ou trop utilisés peuvent être liés à certains méfaits, particulièrement chez les jeunes, qui sont plus à risque. Puisque le temps d'écran de plusieurs d'entre nous a considérablement augmenté dans les dernières années, il devient plus essentiel que jamais de mettre nos écrans sur pause régulièrement et de redécouvrir les bienfaits des moments hors ligne. L'objectif est d'essayer d'améliorer nos habitudes d'utilisation afin de garder le contrôle sur la techno, et ainsi d'avoir un usage des écrans qui nous fait du bien. Le Défi PAUSE est une façon d'expérimenter la déconnexion dans une formule amusante et positive.

## COMMENT ÇA MARCHE?

Inscrivez votre camp et invitez votre équipe d'animation à relever le défi avec les groupes de jeunes! Pour se préparer, les animateurs et animatrices peuvent réaliser un [quiz ludique](#) qui, à travers cinq mises en situation, leur permet de mieux comprendre leur utilisation des écrans, en plus de leur offrir un profil ainsi que des pistes possibles et concrètes d'amélioration.

Par la suite, quelques outils sont disponibles pour les aider à réaliser le défi ainsi qu'à en faire la promotion :

- **kit de 10 activités** amusantes clés en main que les animateurs et animatrices peuvent réaliser avec leurs groupes de jeunes (selon leur intérêt et leur programmation);
- fiche présentant **10 choix de défis à relever**;
- matériel promotionnel (affiche et lettres).

**INSCRIVEZ VOTRE CAMP :** <https://portail.tremplinsante.ca/boutique/campagne-defis-pause/>

## COMMENT EN FAIRE LA PROMOTION?

C'est simple! Partagez l'info à votre équipe d'animation. Une lettre a spécialement été écrite à leur intention.

## PRIX DE PARTICIPATION

Les camps participants auront une chance de remporter l'un des trois appareils photo Paper Shoot.

## POUR PLUS D'INFORMATION :

### Frédérique Brazeau

Conseillère en prévention des dépendances et en santé  
Campagne PAUSE  
[fbrazeau@capsana.ca](mailto:fbrazeau@capsana.ca)

### Valentina Nieto

Fondation Tremplin Santé  
[vnieto@tremplinsante.ca](mailto:vnieto@tremplinsante.ca)

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

