

# POUR UN USAGE DES ÉCRANS

## QUI NOUS FAIT DU BIEN.

PAUSE

Pausetonecran.com  

Cher parent,

Le camp d'été dans lequel vous avez inscrit votre enfant cette année propose, parmi ses différentes activités, le Défi PAUSE. Durant une semaine préétablie à l'avance, les jeunes pourront relever des défis de déconnexion avec les animateurs et animatrices, puis participer à des activités visant à promouvoir une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans.

### PAUSE, C'EST QUOI?

PAUSE est une initiative réalisée par Capsana grâce au soutien du gouvernement du Québec qui collabore avec Tremplin Santé pour son volet des camps d'été. Concrètement, PAUSE invite les ados, les jeunes adultes, les enfants et leurs familles à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes simples pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits.

### 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. 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. L'approche du Défi PAUSE est sympathique, réaliste et pas du tout anti-techno. Aussi, elle permet d'approvoiser la déconnexion et d'en apprécier les bienfaits.

### UN DÉFI PAUSE EN FAMILLE?

Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour relever un défi en famille? Voici deux suggestions que vous pouvez essayer à la maison pour passer de bons moments sans écran :

- Lors de votre prochain repas ensemble, mettez les membres de votre famille au défi de laisser les écrans de côté. Profitez-en pour échanger et vous raconter votre journée!
- Lors de votre prochaine activité familiale, mettez chaque membre de votre famille au défi de laisser son cellulaire ou sa tablette à la maison... ou, du moins, loin des yeux (en mode silencieux) dans une poche ou un sac.

### POUR VOUS INFORMER, VOUS OUTILLER ET VOUS INSPIRER :

Visitez le [www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com).

Abonnez-vous à notre page Facebook <https://www.facebook.com/pausetonecran>.

### 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 :

