



# KIT D'ACTIVITÉS PAUSE

Pour sensibiliser  
vos jeunes aux bienfaits  
d'une utilisation  
équilibrée des écrans

  [Pausetonécran.com](https://www.pausetonécran.com)

PAUSE



# KIT D'ACTIVITÉS

PAUSE

**Des activités amusantes clés en main**  
à réaliser avec vos jeunes pour encourager une utilisation équilibrée  
des écrans et plus de moments de déconnexion.

- #1** Le coin-coin des défis PAUSE (tous les âges)
- #2** Que la meilleure légende gagne! (les plus vieux)
- #3** Le pac man hors ligne (tous les âges)
- #4** Création d'une affiche « pause ton écran, profite-en » (tous les âges)
- #5** Histoire à la chaîne d'un troll « accro » des écrans (tous les âges)
- #6** Moins de..., plus de loisirs hors ligne (les plus jeunes)
- #7** Devinette en dessin ou en mime d'activités sans écran (les plus jeunes)
- #8** Jeu de la boulette : le bon et le moins bon des écrans (les plus vieux)
- #9** Serpents et échelles pour tester tes connaissances (les plus vieux)
- #10** Le choix de l'animateur (tous les âges)

Le nom PAUSE  
et l'adresse  
**Pausetonécran.com**  
soulignent l'importance  
de **se déconnecter**  
régulièrement de la  
techno.

## À propos de la campagne PAUSE

PAUSE est une campagne sociétale qui fait la **promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet** afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

Concrètement, PAUSE invite **les ados, les jeunes adultes et leurs familles** à faire le point sur leurs habitudes numériques et à **poser des gestes** pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



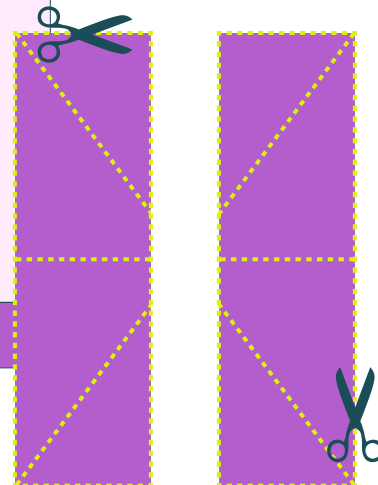
En collaboration avec :



# #1 Le coin-coin des défis PAUSE

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 5 minutes  
(si le défi est le même pour tous)



## Objectif

Ce jeu permet de choisir de façon ludique quels défis PAUSE vous allez relever avec les jeunes.

## Matériel requis

- Schéma du coin-coin (en annexe)
- Imprimante couleur  
(le schéma peut aussi être dessiné à la main)
- Feuille de format 8 ½ x 11 po pour l'impression du coin-coin

Temps de préparation : 5 minutes

## Déroulement

- 1. Préparation :** Le schéma du coin-coin se trouve en annexe, à la dernière page de ce kit d'activités. Découpez-le en suivant les pointillés noirs. Pliez les quatre coins du carré vers l'extérieur en suivant les pointillés rouges. Pliez les quatre nouveaux coins du carré vers l'intérieur en suivant les pointillés verts. Repliez le carré en deux dans les deux sens afin de bien aplatir tous les plis.
- 2. Utilisation :** Le coin-coin peut être utilisé pour choisir le défi PAUSE que vous et vos jeunes allez relever. Le défi peut être le même pour le groupe en entier ou chacun peut le choisir séparément. Ensuite, vous pouvez utiliser le coin-coin autant de fois que vous le désirez pour changer de défi pendant la semaine du Défi PAUSE.
- 3. Jeu :** Demandez à un jeune de choisir un chiffre entre 1 et 10. Avec les mains, il actionne le coin-coin en comptant les mouvements. Il ne reste plus qu'à choisir parmi les quatre images afin de découvrir le défi PAUSE à réaliser.

## Retour sur l'activité

Ce petit jeu vous donne l'occasion de survoler les défis PAUSE, d'introduire le sujet des écrans et d'expliquer l'importance d'en avoir une utilisation équilibrée. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge des jeunes :

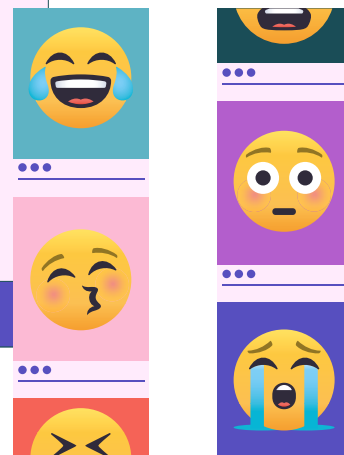
À la maison, y a-t-il des règles à suivre à propos de l'utilisation des écrans, des réseaux sociaux et des jeux vidéo? Par exemple, un nombre d'heures à ne pas dépasser, des moments sans écran à respecter, etc.

Avez-vous déjà pris une pause des écrans? À l'école? En famille?

## #2 Que la meilleure légende gagne!

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 30 à 45 minutes



### Objectif

Amener les jeunes à réfléchir aux différences qui peuvent exister entre ce que l'on voit comme photos sur les réseaux sociaux et la réalité des personnes qui y figurent. Réfléchir au fait que les images ne sont pas toujours représentatives de la réalité, qu'on ne doit pas s'en servir à des fins de comparaison et qu'il faut réfléchir aux impacts possibles avant d'émettre des commentaires en dessous.

### Matériel requis

- Feuilles de papier
- Crayons

Temps de préparation : 5 minutes

### Déroulement

1. Formez des équipes de deux ou trois jeunes.
2. À tour de rôle, les membres d'une même équipe doivent aller en avant et, après s'être consultés, prendre une pose, comme s'ils allaient être pris en photo, puis la garder pendant une ou deux minutes.
3. Pendant ce temps, les autres équipes doivent se consulter et écrire une légende, soit une phrase qui explique ce qui se passe dans cette « photo », comme un exemple de ce qui l'accompagnerait si elle était vue sur Instagram ou Snapchat. Les jeunes peuvent utiliser leur imagination et trouver quelque chose de cocasse, de réfléchi ou de surprenant. Il est important d'insister sur la notion de respect dans la phrase choisie, d'autant plus que celle-ci sera mentionnée à haute voix.
4. Chaque équipe doit lire sa phrase à haute voix. Dans ce jeu, l'équipe qui fait la pose a aussi le rôle de juge et, après consultation, donne le point à l'équipe qui a trouvé la meilleure phrase (la plus drôle, la plus originale ou la plus intelligente).
5. L'équipe qui était en avant se rassoit, puis une autre équipe se lève pour aller en avant et ainsi de suite. Il peut y avoir autant de rondes que le temps le permet (trois rondes ou plus).
6. L'équipe gagnante est celle qui aura accumulé le plus de points à la fin du jeu.

### Retour sur l'activité

Ce jeu met en lumière le fait que les images publiées en ligne peuvent être interprétées de différentes manières et que les apparences sont parfois trompeuses. Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge des jeunes :

Que peut-on savoir sur les gens en regardant leurs photos? Qu'est-ce qu'on ne sait pas?

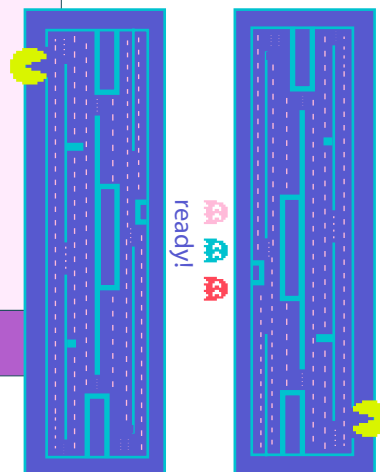
Qu'est-ce qu'on devrait garder en tête si on décide de commenter la photo ou la vidéo de quelqu'un sur les réseaux sociaux?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux comme Instagram, Snapchat, Facebook et TikTok peuvent apporter de positif dans nos vies? Et de négatif?

# #3 Le Pac Man hors ligne

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 15 à 30 minutes



## Objectif

Ce jeu permet d'expérimenter un jeu vidéo, mais en grandeur nature et hors ligne.

## Matériel requis

- Ruban adhésif pour peinture, craie, cordes à sauter ou autre
- Surface de jeu

**Temps de préparation : 15 minutes**

## Déroulement

1. **Préparation :** Si vous n'avez pas accès à un gymnase avec des lignes prédéfinies, il suffit de créer votre surface de jeu en labyrinthe avec l'aide de ruban adhésif à peinture, de craie, de corde à sauter ou de n'importe quel matériel qui est disponible dans votre environnement.
2. Choisissez le jeune qui deviendra le premier PAC-MAN. Vous pouvez l'identifier de la manière qui vous plaît ou simplement lui demander d'ouvrir et de fermer ses bras pour imiter la bouche du PAC-MAN.
3. Demandez aux autres jeunes de se déplacer sur les lignes du labyrinthe et de faire leur possible pour éviter d'être touché par le PAC-MAN.
4. Le PAC-MAN doit essayer de toucher aux autres joueurs en circulant sur les lignes.
5. Lorsqu'un joueur est touché, il doit se mettre en petite boule sur la ligne et bloquer le passage aux autres. Les autres joueurs doivent donc faire demi-tour lorsqu'ils rencontrent un joueur en petite boule.
6. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont été touchés sauf un. Le survivant devient le prochain PAC-MAN.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet d'aborder la différence entre les types de jeux qui font bouger les doigts seulement et ceux qui font bouger le corps au complet. Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

Comment vous sentez-vous quand vous bougez?

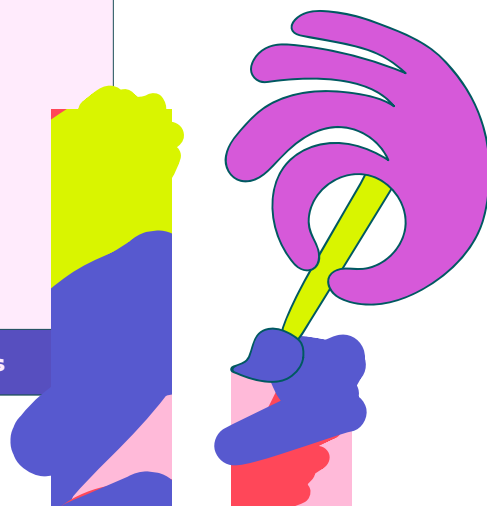
Quelle est la différence entre ce jeu et un jeu vidéo?



# #4 Création d'une affiche « pause ton écran, profites-en »

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 60 minutes



## Objectif

Ce jeu permet aux jeunes de laisser aller leur imagination et d'exploiter leur créativité.

## Matériel requis

- Crayons de couleur, craies, gouache, etc.
- Papier

Temps de préparation : 5 minutes

## Déroulement

1. Expliquez au groupe que chaque participant doit créer une image, une affiche ou une bande dessinée qui fait comprendre l'importance de mettre de côté les écrans afin de faire autre chose de temps en temps, en s'inspirant du slogan « Pause ton écran, profite-en ». Profites-en pour faire quoi? À eux de l'imaginer!
2. **Autres suggestions :** Cette activité peut être réalisée de plusieurs façons selon le matériel disponible et l'âge des participants.
  - Créer une œuvre au sol sur le même thème avec des craies de couleur, si l'espace le permet.
  - Réaliser une œuvre collective plutôt que des œuvres individuelles.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet de mettre l'emphasis sur les activités hors ligne. Elle encourage la discussion si l'image, l'affiche ou encore la bande dessinée a été créée en groupe et que les jeunes en ont discuté au préalable. Si les jeunes ont créé de façon individuelle, cela permet d'encourager la réflexion, car vous pouvez leur demander d'expliquer leur dessin. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

Parmi toutes ces activités, lesquelles préférez-vous ou avez-vous envie d'essayer?

Pourquoi est-ce important de s'accorder des moments sans écran de temps en temps?

# #5 Histoire à la chaîne d'un troll accro des écrans

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Créer une histoire à la chaîne qui décrit avec humour et de manière exagérée la vie d'un troll accro des écrans.

## Matériel requis

- Aucun

Temps de préparation : Aucun

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle (s'assurer qu'il y a 2 mètres entre chaque enfant).
2. Commencez le jeu avec une ou deux phrases mettant en scène l'histoire, par exemple : « Il n'y a pas si longtemps, dans un monde lointain, il y avait un troll qui passait tout son temps en ligne. »
3. Chacun leur tour, les jeunes ajoutent une ou deux phrases pour continuer l'histoire.
4. Encouragez-les à utiliser leur imagination et leur talent de conteur ou d'improvisation.
5. Continuez le jeu aussi longtemps que souhaité. Avertissez les jeunes lors du dernier tour afin qu'ils puissent trouver une drôle de conclusion à l'aventure du troll.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet d'aborder les effets négatifs liés à l'utilisation d'Internet et des écrans de même que les difficultés qu'une personne peut avoir à garder le contrôle. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

Connaissez-vous certains trucs qui peuvent aider à garder le contrôle par rapport aux écrans?

Lequel avez-vous déjà utilisé?

# #6 Moins de... Plus de loisirs hors ligne

Groupe d'âge : les plus jeunes

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Grâce à un jeu de mémoire, amener les jeunes à nommer des activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) qui se font hors ligne.

## Matériel requis

- Aucun

Temps de préparation : Aucun

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle (s'assurer qu'il y a 2 mètres entre chaque enfant).
2. À vous de commencer le jeu pour donner le bon exemple.  
Remplissez la phrase « Moins de \_\_\_\_\_, plus de \_\_\_\_\_ » avec les mots de votre choix, par exemple : moins de temps d'écran, plus d'activité physique; moins de réseaux sociaux, plus de musique; moins de TikTok, plus d'impro; etc.
3. Le prochain à participer doit nommer à nouveau ce que vous avez dit et ajouter sa propre phrase.
4. Le troisième participant doit nommer ce que le premier a dit, ce que le deuxième a dit puis ajouter sa propre phrase, et ainsi de suite.
  - Si un participant oublie un énoncé, il perd son tour.
  - Lorsque trois jeunes se trompent, on recommence le jeu.
  - **Autre suggestion** : Pour les groupes plus vieux, il peut être amusant de faire en sorte que la phrase rime, par exemple : moins de cell., plus d'aquarelle; moins de jeux vidéo, plus de vélo; moins de tablettes, plus de boulette; etc.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de prendre conscience de l'importance des loisirs sans écran et propose différentes activités qu'ils pourraient expérimenter. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

Parmi toutes ces activités, est-ce qu'il y en a une que vous aimeriez essayer?

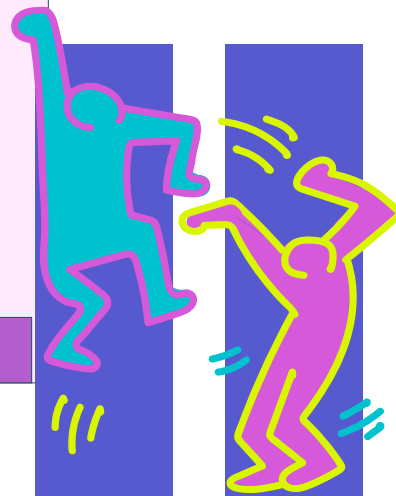
Pourquoi est-ce important de prendre des moments sans écran de temps en temps?



# #7 Devinette en dessin ou en mime d'activités sans écran

Groupe d'âge : les plus jeunes

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Amener les jeunes à identifier des idées d'activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) à faire sans écran grâce à un jeu de devinettes à partir de dessins ou de mimes.

## Matériel requis

- Crayon et papier dans le cas des dessins

**Temps de préparation : 5 minutes**

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle (s'assurer qu'il y a 2 mètres entre chaque enfant).
2. Commencez le jeu pour donner le bon exemple ou choisissez le jeune qui fera le premier dessin ou mime.
3. Les autres jeunes lancent des hypothèses afin de deviner ce que représente le dessin ou le mime.
4. Le participant qui devine l'activité devient le prochain dessinateur ou mime.

## Retour sur l'activité

Cette activité donne l'occasion aux jeunes de prendre conscience de l'importance des loisirs sans écran et propose différentes activités qu'ils pourraient expérimenter. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

Pourquoi est-ce important de s'accorder des moments sans écran de temps en temps?

Parmi toutes ces activités, lesquelles préférez-vous?

# #8 Jeu de la boulette : le bon et le moins bon des écrans

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 20 à 60 minutes



## Objectif

Amener les jeunes à identifier des idées d'activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) à faire sans écran grâce à un jeu de devinettes à partir de dessins ou de mimes.

## Matériel requis

- Papier
- Ciseaux
- Crayons
- Minuteur ou sablier

Temps de préparation : 5 minutes

## Déroulement

1. Les joueurs prennent quatre bouts de papier et écrivent un mot sur chacun, soit deux mots qu'ils considèrent être des bons côtés des écrans et deux mots qu'ils considèrent être des moins bons côtés des écrans. Ils chiffonnent ensuite leurs bouts de papier en boulettes, puis les mettent toutes dans un grand bol. Séparez le groupe en deux, trois ou quatre équipes (trois à six joueurs par équipe).
2. Pour la première ronde, la première équipe désigne un joueur qui doit piger les boulettes et essayer de faire deviner le mot grâce à des indices. Lorsque son équipe a deviné, il garde le mot dans ses mains et en pige un autre. Il a 1 minute pour faire deviner le plus de mots possible. S'il ne sait pas de quoi il s'agit, le joueur a le droit de dire « passe » et de choisir une autre boulette.
3. Lorsque la minute s'est écoulée, on passe le bol à l'équipe suivante, qui doit faire la même chose. Dites à vos jeunes d'être bien à l'écoute, car ces mots reviendront à la deuxième ronde. Lorsqu'il ne reste plus de mots, l'équipe ayant le plus de boulettes gagne!
4. La deuxième ronde se joue en remettant les mêmes mots en boulettes dans le bol. On recommence le jeu en ayant droit de dire seulement un mot pour faire deviner son équipe. La troisième ronde se joue en mimant seulement, sans son et sans paroles bien sûr.
5. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à deviner le plus grand nombre de mots dans chaque ronde.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet de faire réfléchir les jeunes sur les bons et les moins bons côtés des écrans. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

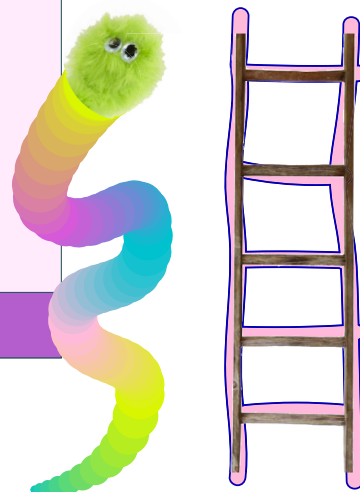
De ce que nous avons dit, selon vous, quels sont les plus grands avantages et les plus grands désavantages des écrans?

Et pour toi, quel est le plus grand avantage et le plus grand désavantage des écrans?

# #9 Serpents et échelles pour tester tes connaissances

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 30 à 45 minutes



## Objectif

Ce jeu permet d'expérimenter un jeu de société en grandeur nature et de tester les connaissances des jeunes.

## Matériel requis

- Un dé (peut être construit avec 6 feuilles de carton et du ruban adhésif)
- Ruban adhésif pour peinture ou craie (pour créer le tableau, les échelles et les serpents)

Temps de préparation : 15 minutes



## Déroulement

1. **Préparation :** Dessinez la planche de jeu sur le sol à l'aide de ruban adhésif pour peinture ou d'une craie. Cette planche peut contenir le nombre de cases que vous voulez, par exemple 7 sur 7 pour un total de 49 cases. Écrivez un numéro par case (de 1 à 49) en inversant le sens à chaque ligne du bas jusqu'en haut de la planche. Placez vos serpents et vos échelles pour relier les cases de vos choix. Les échelles permettent aux joueurs de se rendre à la fin plus rapidement contrairement aux serpents qui les ramènent au début du jeu.
2. Divisez le groupe en deux équipes. Chaque équipe doit choisir un pion humain qui prendra place sur la première case de la planche de jeu.
3. Les deux équipes roulent le dé et celle obtenant le chiffre le plus élevé commence.
4. À chaque tour, demandez de manière aléatoire à l'équipe qui joue de nommer un risque ou un bienfait lié à certains types d'activités en ligne ou d'appareils technologiques. Voici quelques exemples de catégories : Instagram, Snapchat, jeux vidéo, diffusion en continu (streaming), cellulaire, etc.
5. Si l'équipe réussit à nommer un risque ou un bienfait, elle peut rouler le dé et faire avancer son pion. Si l'équipe ne trouve pas de réponse, l'autre équipe peut voler le tour, rouler le dé et faire avancer son pion.
6. Le jeu se termine quand un des pions humains atteint la dernière case de la planche de jeu.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de nommer les bienfaits et les risques en lien avec les écrans. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes :

C'est quoi le bon côté d'Internet et des écrans dans vos vies?

Avez-vous déjà vécu des situations désagréables sur Internet ou en raison de la présence des écrans?

# #10 Le choix de l'animateur

Groupe d'âge : \_\_\_\_\_

Durée : \_\_\_\_\_

## Objectif

Créer une activité de sensibilisation à votre goût, à vos couleurs et qui répond aux besoins de votre groupe. Amenez vos jeunes à prendre conscience des bienfaits et des risques concernant une activité en ligne qu'ils aiment ou l'utilisation d'Internet et des écrans en général.

## Matériel requis

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Déroulement

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Retour sur l'activité

Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez également poser quelques questions supplémentaires plus complexes selon le niveau de compréhension et l'âge de vos jeunes.

GROUPE D'ÂGE : TOUS LES ÂGES

# COIN-COIN DES DÉFIS PAUSE

Découvre des défis à réaliser avec ton groupe.

