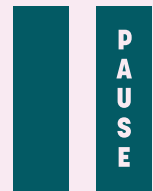


10 DÉFIS



Pour reprendre le contrôle des écrans

Pendant la semaine du DÉFI PAUSE, 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. (*Hay Day, Clash Royale, Fortnite*, etc.). Profites-en donc pour sortir un jeu de société ou un jeu de cartes!

02. Repas sans Wi-Fi

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



03. Créateur 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.

04. Moins d'écrans, plus de temps...

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



05. 100 % présent!

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

06. Coupure de réseaux

Tanné de « scroller »? Va « scorer » à la place! Prends une pause des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, etc.) pour une journée.

07. 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.

09. Défi personnalisé

Nul n'est mieux placé que toi pour savoir quel aspect 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.



10. Le défi INFLUENCEUR

Fais le pas de plus et deviens un influenceur positif 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 encourage une utilisation équilibrée des écrans et plus de moments de déconnexion.

[Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com)



Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

