



Prendre une pause sans écran.



Pausetonecran.com



PAUSE

Chers parents,

Le camp d'été auquel votre enfant est inscrit propose cette année, parmi ses activités, le DÉFI PAUSE. Durant une semaine, les jeunes seront invités à relever des défis avec les animateurs, puis à participer à des activités visant à promouvoir une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans ainsi qu'à rappeler l'importance de se déconnecter régulièrement.

PAUSE, C'EST QUOI?

PAUSE est une campagne sociétale qui est réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec et qui collabore avec Tremplin Santé pour le volet dans les camps d'été. Concrètement, PAUSE invite les ados, les jeunes adultes 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 LES DÉFIS PAUSE?

Depuis le début de la pandémie, en raison des mesures de confinement, le temps d'écran de tout le monde a considérablement augmenté. En effet, du jour au lendemain, nos ordinateurs, téléphones intelligents et tablettes sont devenus, dans bien des cas, la seule façon de continuer à étudier et à travailler ainsi que de rester en contact avec nos proches. C'est pourquoi savoir mettre les écrans sur pause régulièrement est plus essentiel que jamais pour essayer de garder un équilibre entre notre vie en ligne et celle hors ligne. L'approche du DÉFI PAUSE est sympathique, réaliste et pas du tout anti-techno. L'idée derrière tout ça : aider nos jeunes à reprendre le contrôle pour que la techno soit à leur service, et non l'inverse. Aussi, les aider à apprivoiser la déconnexion et à en apprécier les bienfaits.

UN DÉFI PAUSE EN FAMILLE?

Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour relever un défi en famille? Voici quelques suggestions :

- 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.

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

POUR PLUS D'INFORMATION :

Carolanne Campeau

Coordonnatrice du volet jeunes adultes Campagne PAUSE

ccampeau@capsana.ca | 514 941-1346

Rebecca Uhland

Fondation Tremplin Santé

ruhland@tremplinsante.ca | 450 775-0039

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

