



# Prendre une pause sans écran.



PauseTonEcran.com



Cher animateur,  
Chère animatrice

Ton camp participe au DÉFI PAUSE, lequel fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

Pendant une semaine, amuse-toi à relever plusieurs petits défis PAUSE avec ton groupe de jeunes. PAUSE te suggère également des activités amusantes pour t'aider à aborder le sujet des écrans avec tes jeunes. Les activités proposées sont diversifiées et peuvent être adaptées selon l'âge et les besoins de ton groupe.

## 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, tablettes et consoles de jeux sont devenus, dans bien des cas, la seule façon de continuer à étudier, à travailler et à s'amuser ainsi que de rester en contact avec nos proches. C'est pourquoi savoir mettre nos écrans sur pause régulièrement est plus essentiel que jamais. Aussi, il est important d'améliorer nos habitudes d'utilisation afin de garder le contrôle sur la techno et nous assurer qu'elle est à notre service, et non l'inverse.

## COMMENT ÇA MARCHE?

En tant qu'animateur, tu as une grande influence sur tes jeunes. Deviens un modèle positif et profite de la semaine du DÉFI PAUSE pour aborder avec ton groupe les différentes façons de garder un équilibre entre la vie en ligne et celle hors ligne.

Voici les outils qui te sont proposés :

- Fiche de **10 choix de défis** à relever avec ton groupe de jeunes
- Fiche de **10 faits sur les écrans** (information additionnelle)
- **Kit de 8 activités** clés en main que tu peux réaliser avec ton groupe

## PRIX DE PARTICIPATION

En participant au DÉFI PAUSE, ton camp court la chance de gagner une sangle d'équilibre (*slackline*). De quoi aider à combler vos moments sans écrans cet été!

## POUR PLUS D'INFORMATION :

### Carolanne Campeau

Coordonnatrice du volet jeunes adultes Campagne PAUSE  
[ccampeau@capsana.ca](mailto:ccampeau@capsana.ca) | 514 941-1346

### Rebecca Umland

Fondation Tremplin Santé  
[ruhland@tremplinsante.ca](mailto:ruhland@tremplinsante.ca) | 450 775-0039

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

