**24h de PAUSE – Édition famille**

Textes pour les réseaux sociaux

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX:**

**FACEBOOK**

**1.** Après plus d’un an de pandémie dans un quotidien hyperconnecté, prendre régulièrement des pauses d’écran, ça fait du bien. Mais se déconnecter pendant une journée complète, c’est encore mieux! Le 23 mai, on « PAUSE » nos écrans! Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de @pausetonecran avec le soutien de @GouvQc. À gagner: un séjour au Village Vacances Valcartier! <https://bit.ly/3guqUif>

**2.** Prendre des pauses sans écran, c’est une façon simple de se redonner du temps pour relaxer ou faire des activités qu’on aime. Le 23 mai prochain, @pausetonecran, avec le soutien de @GouvQc, invite les familles des quatre coins du Québec à ne pas utiliser d’écran (télé, ordinateur, tablette, cellulaire) à des fins de loisirs pendant 24 heures. Un beau défi pour les enfants... et les parents! De plus, il y a des prix à gagner. Inscrivez votre famille! <https://bit.ly/3guqUif>

**3.** Le dimanche 23 mai, @pausetonecran, avec le soutien de @GouvQc, invite les familles du Québec à vivre une expérience de déconnexion pour ralentir (un peu!) et passer de bons moments ensemble... vraiment ensemble. À gagner: plusieurs prix, dont un séjour de deux nuitées pour quatre personnes (deux adultes et deux enfants) au Village Vacances Valcartier. <https://bit.ly/3guqUif>

**4.** Vélo, rando, soccer, cuisine, jardinage, bricolage, lecture, casse-tête... que ce soit pour s’activer ou juste relaxer en famille, profitez d’une journée de déconnexion le 23 mai afin de passer de bons moments ensemble loin des écrans. Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de @pausetonecran, avec le soutien de @GouvQc. À gagner: un séjour au Village Vacances Valcartier! <https://bit.ly/3guqUif>

**INSTAGRAM**

**1.** Après plus d’un an de pandémie dans un quotidien hyperconnecté, prendre régulièrement des pauses d’écran, ça fait du bien. Mais se déconnecter pendant une journée complète, c’est encore mieux! Le 23 mai, on « PAUSE » nos écrans! Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de PAUSE, avec le soutien du Gouvernement du Québec, à Pausetonécran.com/24h/inscrivez-vous. À gagner: un séjour au Village Vacances Valcartier!

**2.** Prendre des pauses sans écran, c’est une façon simple de se redonner du temps pour relaxer ou faire des activités qu’on aime. Le 23 mai prochain, PAUSE, avec le soutien du Gouvernement du Québec, invite les familles des quatre coins du Québec à ne pas utiliser d’écran à des fins de loisirs pendant 24 heures. Un beau défi pour les enfants... et les parents! De plus, il y a des prix à gagner. Inscrivez votre famille à Pausetonécran.com/24h/inscrivez-vous.

**3.** Le dimanche 23 mai, PAUSE, avec le soutien du Gouvernement du Québec, invite les familles du Québec à vivre une expérience de déconnexion pour ralentir (un peu!) et passer de bons moments ensemble... vraiment ensemble. À gagner: plusieurs prix, dont un séjour de deux nuitées pour quatre personnes (deux adultes et deux enfants) au Village Vacances Valcartier. Inscription à Pausetonécran.com/24h/inscrivez-vous.

**4.** Vélo, rando, soccer, cuisine, jardinage, bricolage, lecture, casse-tête... que ce soit pour s’activer ou juste relaxer en famille, profitez d’une journée de déconnexion le 23 mai afin de passer de bons moments ensemble loin des écrans. Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de PAUSE, avec le soutien du Gouvernement du Québec, à Pausetonécran.com/24h/inscrivez-vous. À gagner: un séjour au Village Vacances Valcartier!

**TWITTER**

**1.** Après plus d’un an de pandémie dans un quotidien hyperconnecté, prendre des pauses d’écran, ça fait du bien. Le 23 mai, on « PAUSE » nos écrans! Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de PAUSE, avec le soutien de @GouvQc: <https://bit.ly/3guqUif>

**2.** Prendre des pauses sans écran, c’est une façon simple de se redonner du temps. Le 23 mai, PAUSE, avec le soutien de @GouvQc, invite les familles du Québec à ne pas utiliser d’écran à des fins de loisirs pendant 24 heures. Inscrivez votre famille: <https://bit.ly/3guqUif>

**3.** Le 23 mai, PAUSE, avec le soutien de @GouvQc, invite les familles du Québec à vivre une expérience de déconnexion pour ralentir (un peu!) et passer de bons moments ensemble... vraiment ensemble. Inscription à <https://bit.ly/3guqUif>

**4.** Que ce soit pour s’activer ou juste relaxer en famille, profitez d’une journée de déconnexion le 23 mai afin de passer de bons moments ensemble. Inscrivez-vous au 24h de PAUSE – Édition famille, une initiative de PAUSE, avec le soutien de @GouvQc: <https://bit.ly/3guqUif>

**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS:**

**PAUSE POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE**

PAUSE, réalisée avec le soutien du Gouvernement du Québec, est une campagne qui fait la promotion d’une utilisation équilibrée d’Internet afin de prévenir les risques liés à l’hyperconnectivité tout en profitant des avantages de la techno. Concrètement, PAUSE invite les jeunes adultes, les ados et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques. Elle les invite également à redécouvrir les bienfaits de se déconnecter régulièrement.

**24H DE PAUSE – ÉDITION FAMILLE: LE 23 MAI, ON « PAUSE » NOS ÉCRANS!**

Le dimanche 23 mai, PAUSE invite les familles du Québec à vivre une expérience de déconnexion. Après plus d’un an de pandémie dans un quotidien hyperconnecté, prendre une pause des écrans est certainement une bonne idée pour ralentir et passer des moments ensemble... vraiment ensemble. Les familles s’engagent à passer 24 heures sans écran (cellulaire, ordinateur, tablette, console, télé) à des fins de loisirs. Un beau défi pour les enfants… et les parents!

Sans compter qu’il y a plusieurs prix à gagner, dont un séjour pour quatre personnes (deux adultes et deux enfants) au Village Vacances Valcartier! Inscrivez votre famille à [Pausetonécran.com/24h/inscrivez-vous](https://pausetonecran.com/24h/inscrivez-vous/).

**DES PAUSES QUI FONT DU BIEN!**

Apprivoiser la déconnexion est une habitude clé à intégrer pour prendre soin de soi et garder son équilibre dans un monde hyperconnecté. C’est encore plus vrai en temps de pandémie, où tout se passe en ligne. Se déconnecter régulièrement, que ce soit pour quelques minutes ou quelques heures, est bénéfique. Mais le faire pour une période plus prolongée comme une journée complète, c’est encore mieux et ça nous donne du temps pour faire des activités que l’on aime.

Le 24h de PAUSE – Édition famille est un pas de recul qui permet de mesurer la place des écrans dans la vie de sa famille pour ensuite se reconnecter autrement, de façon plus consciente – plutôt que par réflexe – et en misant sur des activités de qualité en ligne qui nous font du bien.

**DU SOUTIEN... SUR INTERNET?**

Malgré l’invitation de PAUSE à se déconnecter plus souvent, Internet reste un incontournable pour joindre parents et jeunes. Le site Web propose de l’information, des conseils, des ressources et un blogue pour les parents ainsi qu’un quiz, des défis et une nouvelle section 24h. Pour en savoir plus, visitez [Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com/) et suivez PAUSE sur Facebook.