



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

PAUSE invite les familles à partager plus de moments sans écran

Un nouveau volet s'adressant aux parents s'ajoute à la campagne

Montréal, le 23 septembre 2021 – De nombreux parents sont confrontés chaque jour au défi des écrans qui envahissent la bulle familiale, une situation qui s'est exacerbée avec la pandémie. Fort du succès du 24h de PAUSE – Édition famille en mai dernier, PAUSE cible une fois de plus les parents d'enfants d'âge scolaire avec une nouvelle offensive publicitaire, réalisée avec le soutien du gouvernement du Québec et de Cogeco. Celle-ci, déployée jusqu'au 24 octobre prochain, invite les familles québécoises à intégrer régulièrement à leur quotidien des moments hors ligne, tant à la maison qu'à l'extérieur.

Se déconnecter selon sa réalité

Avec son slogan évocateur, la campagne «Moins d'écrans. Plus de moments ensemble.» encourage les parents et les enfants à mettre leurs écrans de côté plus souvent pour faire des activités ensemble qu'ils aiment ou juste pour relaxer, en étant plus attentifs à l'autre. Que ce soit pour quelques minutes, quelques heures ou même une journée, les bienfaits de se déconnecter sont nombreux sur le corps, la tête et les relations interpersonnelles. Le concept publicitaire de la campagne vise à inspirer les parents d'enfants de 6 à 12 ans en leur présentant une série de moments sans écran que les familles peuvent vivre au fil des saisons en toute simplicité: sortie à la piscine, marche en nature, glissade sur la neige, casse-tête, jardinage, cuisine; il y a tout un monde de possibilités.

«Plus branchées que jamais, les familles ont besoin de soutien pour trouver un meilleur équilibre numérique afin de profiter des avantages de la technologie, sans subir ses méfaits. La rapidité avec laquelle les technologies qui nous entourent évoluent ainsi que la multiplication des outils de communication utilisés nous amènent à remettre en question notre rapport aux écrans et à l'utilisation qu'on en fait. Le gouvernement du Québec s'investit donc pleinement dans la promotion d'un mode de vie équilibré et est fier de soutenir financièrement PAUSE, qui vise à encourager une utilisation raisonnable des écrans et à prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. La campagne, avec son approche bienveillante et positive, informe et outille les parents afin qu'ils posent, selon leur réalité, des gestes pour améliorer les habitudes d'utilisation d'Internet et des écrans de toute la famille», ajoute Lionel Carmant, Ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux.

C'est cette volonté profonde de soutenir les familles à faire un bon usage des écrans dans un monde de plus en plus numérique qui a incité Cogeco à appuyer PAUSE. «Internet est un formidable outil pour s'éduquer, s'informer, travailler et rester en contact. Mais il importe de trouver un équilibre en sachant mettre les écrans de côté afin de partager des moments avec ceux qu'on aime. Ce temps passé ensemble sans distraction numérique permet de tisser de précieux liens tant avec nos familles que de nos communautés qui en ressortent plus fortes et unies. Cogeco est fière de s'associer à PAUSE qui reconnaît les avantages d'Internet à condition que la techno reste à notre service et que

nos connexions contribuent à notre bien-être» ajoute Philippe Jetté, président et chef de la direction de Cogeco.

Des familles ouvertes à la déconnexion

Les résultats à un sondage, réalisé en mai 2021 auprès de participants à l'événement de déconnexion le 24h de PAUSE – Édition famille, confirment que les parents sont ouverts à se déconnecter davantage en famille. «Les chiffres sont éloquent; 44 % ont rapporté avoir retrouvé du temps libre en famille en fermant leurs écrans, alors que près de 80 % ont prévu d'autres pauses de déconnexion au cours des prochains mois. Et ces pauses du numérique permettent également de prendre conscience de la relation qu'on entretient avec la techno et de sa place dans notre vie. Cela donne l'occasion par la suite de se reconnecter plus consciemment, moins par automatisme.», mentionne pour sa part Julie Mayer, coordonnatrice de la campagne PAUSE – Volet familles.

Pausetonécran.com, l'allié des parents

Pour encore mieux aider les parents qui font face au défi de gérer les écrans, le site Pausetonécran.com a subi une refonte importante. Le contenu a été bonifié afin de répondre aux besoins des parents d'enfants d'âge scolaire et d'ados. Les informations et conseils, validés par un comité d'experts, permettent entre autres de mieux comprendre l'hyperconnectivité et l'attrait des activités en ligne, de connaître les risques liés à un usage déséquilibré, d'évaluer où son enfant se situe par rapport aux recommandations ainsi que de mieux reconnaître les signaux qui pourraient indiquer un usage problématique d'Internet. La plateforme Web inclut une section de trucs et conseils pratiques pour passer à l'action, en plus de proposer des outils, des ressources, et des espaces dédiés aux jeunes et aux intervenants des milieux.

À propos de PAUSE

PAUSE 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. Cette campagne, qui s'adresse aux jeunes adultes, aux ados et à leurs parents, est réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec, de Cogeco ainsi qu'avec la collaboration d'un comité d'experts et d'un réseau d'appuis. Pour en savoir plus, visitez Pausetonécran.com.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est liée à l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

À propos de Cogeco

Cogeco inc. est une société de portefeuille diversifiée qui exerce ses activités dans les secteurs des communications et des médias. Sa filiale Cogeco Communications inc. fournit aux clientèles résidentielle et d'affaires des services Internet, de vidéo et de téléphonie au moyen de ses réseaux de fibres bidirectionnels à large bande. Elle exerce ses activités au Québec et en Ontario, au Canada, sous le nom Cogeco Connexion et sur la côte Est des États-Unis, sous la marque Atlantic Broadband dans 12 États. Sa filiale Cogeco Média détient et exploite 23 stations de radio offrant une programmation complémentaire et une couverture étendue, desservant un large éventail d'auditoires, principalement dans la province de Québec, ainsi qu'une agence de nouvelles, Cogeco Nouvelles.

Sources:

Pausetonecran.com | facebook.com/pausetonecran | instagram.com/pausetonecran
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues:

Camille Gagnon
Conseillère aux communications
514 985-2466, poste 277
cgagnon@capsana.ca