**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS:**

**PAUSE INVITE LES JEUNES À PROFITER DES BIENFAITS DE SE DÉCONNECTER**

PAUSE, réalisée avec le soutien du gouvernement du Québec et de Cogeco, est la seule campagne québécoise qui porte sur 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 enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques. Elle les invite également à s’offrir plus de moments sans écran pour (re)découvrir les bienfaits de se déconnecter au niveau du corps, de la tête et aussi des relations. Et c’est sur ce dernier point que porte la nouvelle offensive publicitaire « PAUSE ton écran. Profites-en », qui vise les jeunes adultes et qui sera déployée du 27 octobre au 2 janvier 2022.

**DES PAUSES QUI FONT DU BIEN!**

Inviter à la déconnexion, c’est loin d’être anti-techno! On ne parle pas de se déconnecter en permanence, mais plutôt de mettre les écrans de côté plus souvent, tout en tenant compte de ses obligations et de sa réalité. Et les jeunes sont ouverts à cette invitation: selon un sondage 92% d’entre eux aimeraient diminuer le temps qu’ils passent sur Internet.

PAUSE présente les moments sans écran comme des instants privilégiés de plaisir où l’on peut en profiter pour faire des activités qu’on aime ou qu’on veut découvrir. Sport, plein air, musique, art, cuisine... À chacun de trouver ce qui lui fait du bien! Se déconnecter peut aussi être l’occasion de ralentir et de simplement relaxer loin de la surstimulation des écrans et du stress de manquer quelque chose en ligne.

**NOUVEAU QUIZ « ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL? »**

Au-delà de les encourager à développer le réflexe de se déconnecter plus souvent, PAUSE souhaite inciter les jeunes à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques lorsqu’ils sont en ligne, notamment lorsqu’ils utilisent leur cellulaire.

En collaboration avec l’équipe de chercheurs du Département de psychiatrie de l’Université McGill, PAUSE a développé un nouveau questionnaire interactif intitulé « Es-tu futé(e) avec ton cell? ». Son objectif? Aider les jeunes à évaluer leur utilisation de cet appareil qui les connecte pratiquement partout et en tout temps. Les cinq questions du quiz permettent d’aborder sur un ton ludique des thèmes tels que l’impact du téléphone intelligent sur la concentration des jeunes, leur sommeil et leurs relations, son rôle dans leurs contacts sociaux et sa place dans leur vie.

**Pour accéder au quiz:** [**Pausetonécran.com/quiz-cell**](https://pausetonecran.com/quiz-cell)

**PAUSETONÉCRAN.COM, L’ALLIÉ POUR TROUVER L’ÉQUILIBRE**

Malgré l’invitation de PAUSE à se déconnecter, Internet reste un incontournable pour joindre parents et jeunes. Le site Web, qui a subi une refonte importante, propose de l’information et des conseils validés par un comité d’experts, une section de trucs 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. Pour en savoir plus, visitez [Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com/) et suivez PAUSE sur Facebook et Instagram.

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX:**

**FACEBOOK**

**1.**PAUSE invite les jeunes à mettre les écrans de côté plus souvent et à profiter de ces moments de déconnexion pour ralentir, prendre du temps pour eux et faire des activités qu’ils aiment. À chacun de trouver ce qui lui fait du bien! À découvrir: des conseils pour se déconnecter et un nouveau quiz ludique pour faire le point sur son utilisation du cellulaire. [[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)](https://pausetonecran.com/)

**2.** PAUSE t’invite à t’offrir plus de moments de déconnexion hors du travail et de l’école et à saisir ainsi l’occasion de faire des activités que tu aimes ou que tu souhaites essayer. Cuisine, dessine, médite, fais du sport, joue de la musique... Ou fais juste relaxer. Fais ce qui t’inspire, selon ta propre réalité! Ça fait du bien! [[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)](https://pausetonecran.com/)

**3.** Prendre des pauses sans écran, c’est la chance de découvrir la joie de ne pas être soumis aux multiples notifications des réseaux sociaux, au flux incessant d’informations et au stress de manquer quelque chose en ligne. PAUSE ton écran. Tu le mérites. Profites-en. [[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)](https://pausetonecran.com/)

**4.** As-tu une relation zen, équilibrée ou fusionnelle avec ton cell? Pour le savoir, réponds à 5 questions qui te feront réfléchir à l’impact de cet appareil sur tes relations, ta concentration et ton sommeil. Tu obtiendras ton profil et des conseils personnalisés pour utiliser moins (et mieux) ton cellulaire… Tu pourras ainsi mieux profiter de ton temps libre tout en prenant soin de toi!  <https://bit.ly/3jrKIDG>

**INSTAGRAM**

**1.** @pausetonecran invite les jeunes à mettre les écrans de côté plus souvent et à profiter de ces moments de déconnexion pour ralentir, prendre du temps pour eux et faire des activités qu’ils aiment. À chacun de trouver ce qui lui fait du bien! À découvrir: des conseils pour se déconnecter et un nouveau quiz ludique pour faire le point sur son utilisation du cellulaire. [Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com/)

**2.** @pausetonecran t’invite à t’offrir plus de moments de déconnexion hors du travail et de l’école et à saisir ainsi l’occasion de faire des activités que tu aimes ou que tu souhaites essayer. Cuisine, dessine, médite, pratique du sport, joue de la musique... Ou fais juste relaxer. Fais ce qui t’inspire, selon ta propre réalité! Ça fait du bien! [Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com/)

**3.** @pausetonecran te rappelle que de prendre des pauses sans écran, c’est la chance de découvrir la joie de ne pas être soumis aux multiples notifications des réseaux sociaux, au flux incessant d’informations et au stress de manquer quelque chose en ligne. PAUSE ton écran. Tu le mérites. Profites-en. [Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com/)

**4.** As-tu une relation zen, équilibrée ou fusionnelle avec ton cell? Pour le savoir, @pausetonécran te propose de répondre à 5 questions qui te feront réfléchir à l’impact de cet appareil sur tes relations, ta concentration et ton sommeil. Tu obtiendras ton profil et des conseils personnalisés pour utiliser moins (et mieux) ton cellulaire… Tu pourras ainsi mieux profiter de ton temps libre tout en prenant soin de toi!  Pausetonécran.com/quiz-cell

**TWITTER**

**1.** PAUSE invite les jeunes à mettre les écrans de côté plus souvent et à profiter de ces moments pour prendre du temps pour eux À découvrir: des conseils et un nouveau quiz pour faire le point sur son utilisation du cellulaire. [[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)](https://pausetonecran.com/)

**2.** As-tu une relation zen, équilibrée ou fusionnelle avec ton cell? PAUSE te propose de répondre à 5 questions pour faire le point sur l'utilisation que tu en fais et obtenir des conseils personnalisés pour utiliser moins (et mieux) ton cellulaire. <https://bit.ly/3jrKIDG>