



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Mettre les écrans de côté pour prendre soin de soi **PAUSE invite les jeunes à profiter des bienfaits de se déconnecter**

Montréal, le 28 octobre 2021 – La campagne PAUSE, réalisée avec le soutien du gouvernement du Québec et de Cogeco, est de retour et souhaite rappeler aux jeunes l'importance de s'offrir des moments sans écran afin de redécouvrir les bienfaits de se déconnecter de la techno. Et pour faire vivre une expérience de déconnexion aux jeunes, PAUSE les met au défi de participer au 24h de PAUSE, qui aura lieu le 21 novembre prochain.

Le pouvoir insoupçonné des moments sans écran

La campagne « PAUSE ton écran. Profites-en. » est de retour afin d'inspirer les jeunes à intégrer à leur quotidien plus de pauses sans techno. Que ce soit pour quelques minutes ou quelques heures, se déconnecter entraîne de nombreux bénéfices sur les plans de la santé physique et mentale, mais également sur celui des relations sociales. Les moments passés hors ligne sont des occasions en or pour ralentir, loin de la surstimulation des écrans, mais aussi pour faire des activités qui nous font plaisir ou qu'on veut redécouvrir.

« Encourager les jeunes à apprivoiser la déconnexion est une habitude clé pour les aider à prendre soin d'eux et à garder l'équilibre dans notre monde hyperconnecté. Et c'est pour les accompagner dans l'action et leur permettre de réaliser leur plein potentiel que le gouvernement a décidé d'investir dans les stratégies d'action jeunesse et de soutenir la campagne PAUSE. Avec son approche positive et bienveillante, celle-ci s'inscrit en cohérence avec d'autres grandes initiatives gouvernementales telles que le Plan d'action jeunesse 2021-2024, mené par le Secrétariat à la jeunesse », précise Samuel Poulin, adjoint parlementaire du premier ministre (volet jeunesse).

24 heures de déconnexion

Le 21 novembre prochain aura lieu le 24h de PAUSE, un événement de déconnexion s'adressant aux ados et aux jeunes adultes. Qu'ils soient à l'école, en formation ou au travail, ces derniers peuvent personnaliser leur expérience pour tenir compte de leur réalité, en choisissant de relever l'un des quatre défis proposés. Simple et non compétitif, le 24h de PAUSE est l'occasion de vraiment mettre les écrans de côté et de mesurer la place que prend la techno dans son quotidien. C'est aussi l'occasion de se reconnecter plus consciemment par la suite – plutôt que par réflexe – et en misant sur des activités de qualité en ligne qui nous font du bien.

Pour se motiver, les participants courent la chance de gagner un grand prix de 1 000 \$ en argent ou encore une soirée VIP à l'Amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières pour aller voir un spectacle du Cirque du Soleil. Un prix d'une valeur de plus de 500 \$, gracieuseté de Cogeco. L'inscription se fait à [Pausetonécran.com](https://pausetonécran.com) à partir du 4 novembre.

Nouveau: le quiz « Es-tu futé 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 quiz intitulé « Es-tu futé avec ton cell? ». Son objectif? Aider les jeunes à évaluer leur utilisation de cet appareil qui les connecte pratiquement partout et en tout temps. Plus concrètement, les cinq questions du questionnaire permettent d'aborder 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.

« À partir des réponses, un petit profil est généré et des conseils personnalisés sont proposés aux participants afin de les aider à tendre vers une utilisation qui favorise leur bien-être. Avec un ton ludique et accessible, le quiz a été inspiré de 10 recommandations démontrées efficaces pour réduire l'utilisation du cellulaire, d'après une recherche soutenue par le Fonds d'excellence en recherche Apogée Canada, décerné à l'initiative Cerveau en santé, gage d'une vie en santé de l'Université McGill », ajoute le Dr Samuel Veissière, professeur adjoint au Département de psychiatrie de l'Université McGill.

Le nouvel outil interactif est offert sur le site Pausetonécran.com, lequel a subi une refonte complète. L'espace Jeunes propose divers défis, ainsi que des outils et des ressources d'aide.

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 aux parents d'enfants d'âge scolaire, 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.

– 30 –

Sources:

Pausetonécran.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