

PAUSE : Aider les parents à trouver l'équilibre numérique à la maison

PAUSE

L'hyperconnectivité en chiffres*

Les ados

1/5 se divertit devant un écran 35 heures et + / semaine

1/4 se divertit devant un écran 1-2 heures / jour de semaine

77% ont leur téléphone intelligent avec Internet

1/4 plus à risque de développer une utilisation problématique des écrans

Les adultes

40,5 heures / semaine en ligne

Près de

2 heures / jour sur un téléphone intelligent

1/2 parent a essayé de réduire le temps-écrans



L'hyperconnectivité, c'est le contexte dans lequel on vit aujourd'hui : omniprésence des écrans, téléphones intelligents, accès élargi au wifi, multiplication des applications...

Une 1^{re} campagne au Québec !

PAUSE invite les parents à réfléchir

à leurs habitudes numériques et à passer à l'action pour profiter d'Internet, sans ses désavantages, et favoriser les moments sans écrans.



PAUSE n'est pas contre les écrans, on dit juste que **ça fait du bien** de les mettre de côté de temps en temps.



Les écrans mal ou trop utilisés

- Augmentation du risque d'anxiété et de dépression.
- Augmentation du risque de nuire à la qualité du sommeil, voire d'occasionner des pensées suicidaires.
- Lien entre la nature de l'utilisation de certains médias sociaux et le stress psychologique et physiologique.

L'équilibre en 3 points

- 1 Un temps limité
- 2 Un contenu de qualité
- 3 Des moments appropriés

Parents : des modèles pour les jeunes

- Donner l'exemple
- Établir des règles
- Parler avec son jeune
- Avoir une attitude ouverte et positive



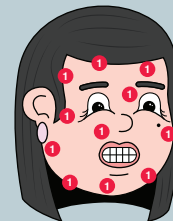
Cell père.
Cell fils.

6 trucs pour passer à l'action

- 1 Évaluer ses habitudes et se fixer des objectifs
- 2 Oser éteindre ses appareils
- 3 Se poser 2 questions avant de consulter son cell :
Est-ce vraiment important? Est-ce que ça peut attendre?
- 4 Éliminer les notifications visuelles et sonores
- 5 Configurer ses écrans en tons de gris
- 6 Se fixer des moments sans écran
Ex. : pendant les repas ou 1 heure avant d'aller au lit

Pausetonécran.com

- Conseils et outils pour les parents
- Quiz et défis pour les jeunes
- Blogue
- Ressources d'aide
- Et bien plus!



**Si vos notifications vous donnent des boutons...
Lâchez votre cell.**