

# **PAUSE – Minilexique pour le volet Parents**

## Textes promo et complément d'information pour la diffusion

### **La campagne PAUSE: pourquoi et pour qui?**

Nous vivons dans un monde «branché». Avec les écrans et les activités en ligne qui se multiplient, notre connectivité s'accroît rapidement, ce qui augmente le risque que notre utilisation d'Internet devienne problématique et nuise à notre santé et à notre bien-être. C'est pour aider les Québécois à mieux composer avec la nouvelle réalité «hyperconnectée», qui les touche pour la plupart, et particulièrement les jeunes, plus exposés aux écrans et plus à risque, que Capsana a conçu la campagne PAUSE avec le soutien du Secrétariat à la jeunesse.

Après avoir interpellé les jeunes adultes à l'automne 2018, PAUSE invite maintenant les parents à s'investir pour favoriser une saine utilisation des écrans par tous les membres de la famille et ainsi qu'ils profitent tous des avantages d'Internet sans en subir les désavantages.

PAUSE rappelle l'importance de se déconnecter et de mettre les écrans de côté régulièrement. Son site Web, [Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com), et sa page Facebook fournissent de l'info et des conseils pratiques pour y arriver.

### **PAUSE: pour une utilisation équilibrée d'Internet**

Internet fait partie de nos vies, et c'est tant mieux! Mais les écrans, lorsque trop utilisés ou mal utilisés, peuvent nuire à notre santé et à notre bien-être. PAUSE est la première campagne sociétale québécoise 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:

- prendre conscience de leur utilisation d'Internet et à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques;
- redécouvrir les bienfaits des moments sans écran et sans Internet;
- donner priorité aux connexions de qualité qui comptent vraiment, autant en ligne que hors ligne.

Information, conseils et outils à [Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com).

### **PAUSE: pour aider les parents à donner l'exemple**

Avec un taux de branchement à Internet qui est passé de 56 % à 98 % entre 2004 et 2017, il n'est pas étonnant que l'utilisation des écrans soit un sujet de préoccupation (et de tension) dans beaucoup de familles. PAUSE propose un coup de pouce pratique pour aider les parents à favoriser une utilisation équilibrée des écrans par tous les membres de la famille.

Plusieurs gestes concrets peuvent être posés par les parents pour mieux gérer les écrans à la maison. Comme ces derniers ont une grande influence sur leur enfant ou leur ado, montrer l'exemple est le premier geste et probablement le plus important pour demeurer crédible auprès de lui. Tout comme ils devraient le faire pour ce qui est de manger mieux et bouger plus! Établir des règles claires, parler avec leur jeune et adopter une attitude ouverte (non pas de confrontation!) vis-à-vis d'Internet sont d'autres stratégies suggérées aux parents. Plus de trucs et conseils à [Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com).

# PAUSE – Minilexique pour le volet Parents

## Textes promo et complément d'information pour la diffusion

### Du soutien... sur Internet?

Malgré l'invitation de PAUSE à se déconnecter régulièrement, Internet reste un incontournable pour joindre les parents et les jeunes.

- **Le site Web [Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com)** propose à l'année:
  - un manifeste sympathique qui résume la vision de PAUSE,
  - des conseils et des outils pour aider les parents à donner l'exemple et à passer à l'action,
  - un quiz ludique et des défis pour les jeunes,
  - des ressources d'aide et un blogue,
  - une trousse promotionnelle pour les milieux fréquentés par les jeunes;
- **Une page [Facebook](#)** s'adresse aux parents.

### L'équilibre: plus qu'une question de temps d'écran

Alors qu'il est irréaliste et certainement non souhaitable de «couper la techno», PAUSE recommande de tendre vers une utilisation équilibrée qui repose sur

- **un temps limité**
  - On vise moins de temps d'écran, tous écrans confondus, que ce soit à l'école, au travail ou dans les loisirs.
- **un contenu de qualité**
  - On opte plus souvent pour des contenus rassembleurs, éducatifs, interactifs et moins pour des contenus qui isolent, sont passifs ou constituent des «calories vides numériques».
- **des moments appropriés**
  - On évite les écrans à des moments inappropriés, comme pendant les repas en famille, une conversation en personne, les études ou le travail (usage perso), etc.

### Internet n'est pas le problème

- Internet n'est pas un problème en soi. C'est plutôt la pratique abusive d'activités sur le Web au détriment d'autres sources d'intérêt et de la vie hors ligne qui l'est et qui peut démarrer le cycle de la dépendance.
- Au Québec, la cyberdépendance toucherait 1,3 % des 15-18 ans, mais 18 % de ces derniers auraient un comportement à risque. C'est donc 1 jeune sur 5 qui aurait une utilisation problématique d'Internet (UPI)<sup>1</sup>.
- PAUSE souhaite devenir un vaste mouvement qui nous amène à reprendre le contrôle de notre utilisation d'Internet et à développer une saine relation avec les écrans, pour notre bien-être et notre plaisir.
- PAUSE n'est pas contre la techno, mais pour la techno qui nous fait du bien et qui est à notre service (et non l'inverse).

---

1. Dufour, M., Gagnon, S. R., Nadeau, L., Légaré, A.-A., Laverdière, E. (2018). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64 (2), 136-144. <https://doi.org/10.1177/0706743718800698>

# PAUSE – Minilexique pour le volet Parents

Textes promo et complément d'information pour la diffusion

## PAUSE // COMPLÉMENTS D'INFORMATION

### HYPERCONNECTIVITÉ – QUELQUES CHIFFRES\*

- Dans les résidences familiales au Québec, le taux de branchement à Internet est passé de 56 % à 98 % entre 2004 et 2017.
- Au Canada, 42 % des enfants de moins de 9 ans, 55 % des jeunes entre 10 et 13 ans et 77 % des ados de plus de 14 ans possèdent leur propre téléphone intelligent avec une connexion Internet.
- Parmi les Québécois de 12 à 24 ans, 1 sur 5 passe 35 heures ou plus par semaine devant les écrans pour se divertir seulement.
- Au Québec, la cyberdépendance toucherait 1,3 % des jeunes du secondaire, mais 18 % auraient un comportement à risque. C'est donc 1 jeune sur 5 qui aurait une utilisation problématique d'Internet.
- Au Canada, les adultes passent en moyenne 40,5 heures par semaine en ligne sur un ordinateur, une tablette ou un téléphone mobile.
- Au Canada, un utilisateur moyen se sert de son téléphone intelligent 1 heure 42 minutes par jour.
- Selon l'Institut de la statistique du Québec, 1 jeune sur 5 (de 12 à 19 ans) se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine, sans compter le temps qu'il y passe pour ses études.

*\*Références sur demande*

#### LE MANIFESTE PAUSE

«On n'est pas contre les écrans, mais on est pour les mettre de côté de temps en temps.

On n'est pas contre Internet et la technologie, mais pour des connexions qui enrichissent la vie.

On ne dit pas de se déconnecter, mais on rappelle que le contrôle, on devrait le garder.

Et si vous avez tendance à l'oublier, on est là pour vous aider à prendre une pause sans écran.»

[Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com)

# PAUSE – Minilexique pour le volet Parents

Textes promo et complément d'information pour la diffusion

## 6 TRUCS PAUSE POUR PASSER À L'ACTION

1. **Évaluez vos habitudes d'utilisation de votre cell et fixez-vous des objectifs d'utilisation** en téléchargeant une application comme [Moment](#) ou [Space](#), ou en réglant la fonctionnalité «temps d'écran» de votre appareil si celui-ci l'offre.
2. **Osez éteindre vos appareils**, que ce soit pendant quelques minutes, quelques heures ou toute une journée... Prenez l'occasion de vous demander si c'est essentiel d'être joignable 24 heures sur 24, 7 jours sur 7!
3. **Avant de consulter votre téléphone, demandez-vous:** «Est-ce vraiment important?» et «Est-ce que ça peut attendre?» Attachez à votre cell un élastique pour vous rappeler de réfléchir à ces questions avant de l'activer.
4. **Éliminez toutes les notifications visuelles et sonores** qui ne sont pas essentielles.
5. **Configurez vos écrans en tons de gris** à l'aide de leurs paramètres ou en téléchargeant une application comme [Go Gray](#).
6. **Fixez des moments sans écran:**
  - **Pendant les repas:** pensez à fermer tous les écrans avant de vous mettre à table pour vous assurer qu'ils ne deviendront pas une source de distraction.
  - **1 heure au lever du lit:** entendez-vous sur une routine matinale en famille qui exclut l'usage des écrans (y compris la télé).
  - **1 heure avant d'aller au lit:** établissez une «zone de recharge» où les membres de la famille déposent leurs écrans une heure avant de se coucher.

Plus de trucs et de conseils à [Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com).