

PAUSE

Du temps sans écran

PAUSE est une nouvelle campagne sociétale qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.

Concrètement, PAUSE invite les ados, les jeunes adultes et leurs familles à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits.

La marque PAUSE souligne l'importance de se déconnecter régulièrement de la techno. L'adresse Web Pausetonécran.com rappelle le « réflexe » à acquérir pour garder une saine distance vis-à-vis d'Internet.

Pourquoi une telle campagne?

Internet fait partie de nos vies, et c'est tant mieux! Mais 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.

Malgré le manque de consensus scientifique sur les critères diagnostiques, il est apparent que l'hyperconnectivité peut entraîner des impacts psychologiques, physiques et sociaux négatifs : détérioration des relations interpersonnelles, isolement, anxiété, baisse de l'estime de soi et de la performance, problèmes de sommeil et de posture, etc.

C'est pour répondre à cette nouvelle réalité connectée qui touche la majorité des Québécois, mais plus particulièrement les jeunes, plus exposés aux écrans et plus à risque, que Capsana a conçu PAUSE, une campagne positive et non moralisatrice pour agir en amont avec une approche préventive.

Le truc pour
moins voir un
écran :
le mettre
de côté.




« Internet n'est pas un problème. C'est plutôt la pratique abusive d'activités sur le Web au détriment de la vie hors ligne et d'autres sources d'intérêt 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 % auraient un comportement à risque. C'est donc 1 jeune sur 5 qui aurait une utilisation problématique d'Internet. »

Magali Dufour, Ph. D. (psychologie), professeure agrégée, Département de psychologie de l'UQAM, présidente du comité d'experts de PAUSE



PAUSE Du temps sans écran

Une vaste campagne en 2 volets

JEUNES ADULTES (plus particulièrement les 18-24 ans)

Offensive publicitaire et relations publiques avec influenceurs, novembre-décembre 2018.

Projet-pilote dans 5 milieux (université, cégeps, centre de formation).

OBJECTIFS:

- Inviter les jeunes adultes à faire le point sur leur utilisation d'Internet, les sensibiliser à l'importance de l'autocontrôle et les motiver à revoir leurs habitudes.
- Inviter des milieux de vie fréquentés par les jeunes à créer des environnements favorables à une connectivité équilibrée.

PARENTS D'ADOS

Offensive publicitaire et relations publiques avec influenceurs, avril-mai 2019.

OBJECTIFS:

- Inviter les parents à faire le point sur leur propre utilisation d'Internet et à devenir des modèles positifs.
- Outiller les parents à ouvrir le dialogue, à évaluer l'utilisation d'Internet de leurs ados pour qu'ils les aident ensuite à mieux gérer leurs temps d'écran.
- Inviter les parents à mettre en place des conditions favorisant une utilisation équilibrée d'Internet chez tous les membres de la famille.

Du soutien...sur Internet?

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

LE SITE PAUSETONÉCRAN.COM PROPOSE À L'ANNÉE:

- des conseils et outils pour aider les parents à donner l'exemple et à passer à l'action;
- un quiz et des défis pour les jeunes;
- des ressources d'aide;
- un blogue.

UNE PAGE FACEBOOK



Cell père.
Cell fils.



FAITES CONNAÎTRE LA CAMPAGNE

Découvrez des outils téléchargeables dans la trousse promotionnelle offerte à Pausetonécran.com.



Pausetonécran.com



PAUSE, c'est un mouvement qui invite les Québécois à reprendre le contrôle de leurs habitudes d'utilisation d'Internet pour leur plaisir et leur bien-être. PAUSE, c'est aussi donner priorité aux connexions de qualité qui comptent vraiment, en ligne et hors ligne.