**TEXTE POUR VOS COMMUNICATIONS :**

**24h PAUSE – Le 17 novembre, on se décolle de nos écrans!**

De nos jours, il est difficile d’avoir la paix avec la panoplie de notifications et de textos qui envahissent notre quotidien. Et si on se donnait le droit de ne pas être joignable en tout temps? De ne pas répondre instantanément à chaque message? De profiter d’une journée pour ralentir, réduire son stress, se reposer, lire, bouger, voir des gens ou faire des activités qu’on aime?

C’est ce que vise l’événement 24h PAUSE, qui invite les jeunes à s’offrir une journée loin des écrans afin de reconnecter avec leur monde. Le dimanche 17 novembre, les participantes et participants auront le choix de relever l’un de ces quatre défis : 24 heures sans écran (cell, ordi, tablette, console, télé), sans réseaux sociaux, sans jeux vidéo ou sans *streaming*. Cette formule personnalisable est conçue pour intéresser le plus d’ados et de jeunes adultes possible selon leurs habitudes numériques.

**Pour s’inscrire, il suffit de se rendre à** [**Pausetonécran.com**](https://pausetonecran.com/24h-de-pause/inscription-jeunes/). En plus de recevoir des conseils pratiques pour que leur 24h se déroule bien, les personnes inscrites courront la chance de gagner un grand prix de 1 000 $!

**LA VOIX DE NOS JEUNES**

L’événement 24h PAUSE est né d’un réel besoin puisque beaucoup de gens se questionnent sur la place des écrans dans leur vie. D’ailleurs, ce sont plus de 90 % des jeunes adultes qui considèrent que les écrans affectent négativement leur bien-être général et 95 % d’entre eux aimeraient réduire leur temps d’écran.

Cela dit, l’idée n’est pas d’éliminer la techno de leur vie! Le 24h vise plutôt à les aider à avoir une meilleure relation avec leurs appareils et leurs usages dans le but de favoriser leur bien-être. Oui aux écrans, mais en les utilisant plus consciemment que par réflexe, en misant sur des activités en ligne qui font du bien et en s’offrant plus de moments de déconnexion. **Pour s’inscrire :** [**Pausetonécran.com**](http://www.pausetonécran.com)

Voici quelques raisons qui ont motivé des jeunes à vivre l’expérience de déconnexion l’an dernier :

« Parce que je suis consciente que mon utilisation des écrans ne me fait pas du bien et que prendre une pause sera bénéfique pour ma santé mentale. »

« Pour me permettre de faire un *reset*. Le 24h était un moment clé qui m’a encouragée à enlever les applications nuisibles et à réduire mon temps d’écran à long terme. »

« Pour commencer une routine plus saine. Si je peux le faire pour 24h, je peux continuer d’intégrer de saines habitudes sans écran dans mon quotidien. »

« Pour me déconnecter et me concentrer sur des activités créatives. »

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX :**

**FACEBOOK**

Avec tous les textos et notifications qu’on reçoit, difficile d’avoir la paix! Et si on se donnait le droit de ne pas être joignable en tout temps? De profiter d’une journée pour relaxer, réduire notre stress, lire, bouger, voir des gens et faire des activités qu’on aime? Le 17 novembre, le 24h PAUSE t’invite à te décoller de ton écran pendant une journée afin de reconnecter avec ton monde. En participant, tu pourrais même mettre la main sur un grand prix de 1 000 $ en argent! Inscris-toi dès maintenant 👉 [www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)

**INSTAGRAM**

Le 17 novembre prochain, @pausetonecran t’invite à te décoller de ton écran pendant une journée en relevant 1 des 4 défis proposés. Tu pourras en profiter pour lire, bouger, te reposer et reconnecter avec ton monde. Participer au 24h PAUSE, c’est choisir de prendre soin de toi, en plus de courir la chance de gagner 1 000 $ en argent! Inscris-toi dès maintenant 👉 [www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)