



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Le 25 mai, on s'offre une journée en famille sans écran! *Le 24h PAUSE en famille : pour le plaisir d'être pleinement ensemble*

Montréal, le 28 avril 2025. – Le dimanche 25 mai, les familles de partout au Québec sont invitées à expérimenter la déconnexion dans le cadre d'un défi sympathique : le 24h PAUSE en famille. L'an dernier, c'est plus de 25 000 familles qui y ont participé! La formule est simple et accessible : les parents et les enfants s'engagent à ne pas utiliser d'écrans pendant une journée complète pour profiter du plaisir d'être ensemble. En plus, les familles participantes courent la chance de gagner 5 000 \$ en prix **Club Piscine!** L'inscription se fait à pausetonecran.com.

Se déconnecter, c'est bon pour toute la famille

On parle régulièrement des impacts des écrans sur la santé des enfants, mais les parents aussi sont de plus en plus nombreux à en ressentir les effets sur leur propre santé. Dans notre sondage¹ réalisé en 2024, **92 % d'entre eux avaient l'impression que leur utilisation des écrans affectait négativement leur niveau de bien-être général.** Or, une utilisation équilibrée et plus consciente des écrans passe entre autres par notre habileté à les mettre régulièrement sur pause afin de profiter des nombreux bienfaits de la déconnexion, que ce soit pour le corps, la tête ou les relations. Et cela est vrai tant pour les enfants que pour les parents!

« J'encourage les familles du Québec à relever le 24h PAUSE en famille lancé par Capsana et à partager des moments de qualité. C'est une belle occasion pour les parents de montrer l'exemple à leurs enfants en prenant une pause loin des écrans. Bien que ces appareils soient fort utiles, les conséquences qui peuvent découler de leur utilisation sont de plus en plus préoccupantes. Mieux accompagner la population, et notamment les jeunes, dans une utilisation équilibrée des écrans est d'ailleurs une volonté du gouvernement du Québec. Profitons de toutes les occasions pour mettre les écrans de côté et nous reconnecter les uns aux autres! »

Lionel Carmant, ministre responsable des Services sociaux

Pour ne plus être « seuls » ensemble

Savoir mettre les écrans de côté est particulièrement important pour les familles qui sont plus connectées que jamais et dans lesquelles petits et grands sont trop souvent « seuls ensemble », chacun derrière leur écran. « On évolue quotidiennement avec plusieurs interruptions dans les interactions interpersonnelles ou dans le temps passé ensemble en raison des écrans. Le problème, c'est que ça arrive tous les jours, plusieurs fois par jour – souvent sans même qu'on le réalise – et que ça affecte nos relations. Des recherches ont d'ailleurs démontré que ces

¹ PAUSE (2024). Sondage auprès de 3 604 personnes participantes au 24h PAUSE en famille.

interruptions ont des impacts réels sur la qualité de la relation parent-enfant », soutient Carollane Campeau, conseillère en prévention des risques liés à l’usage des écrans pour PAUSE.

Douceur, légèreté, rire et complicité au programme

Le 24h PAUSE permet aux familles de faire l’expérience d’une journée sans écran à leur façon, sans pression et selon leur réalité. En s’inscrivant, elles ont accès à des conseils pour se préparer à leur journée, puis à un accompagnement pour améliorer leurs habitudes numériques après l’évènement.

Cette pause des écrans est le parfait prétexte pour souffler un peu et, surtout, pour s’amuser tout en étant (vraiment) ensemble, plus attentifs aux autres. Partager des moments simples en famille fait tellement de bien. Il est important de se rappeler que c’est souvent dans des moments « ordinaires » que naissent de beaux échanges et de précieux souvenirs. Il faut donc être disponible – sans écran – pour les apprécier!

Cette année, **Club Piscine** s’associe à l’évènement. D’ailleurs, les familles courent la chance de gagner 5 000 \$ en prix **Club Piscine** pour profiter du plaisir d’être ensemble à l’extérieur.

À propos de PAUSE

PAUSE fait la promotion d’une utilisation équilibrée et plus consciente des écrans afin de prévenir les risques liés à l’hyperconnectivité tout en profitant des avantages de la technologie. Cette initiative invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à avoir un usage des écrans qui leur fait du bien tout en se déconnectant régulièrement. PAUSE est réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec et la collaboration d’un comité d’experts et d’expertes ainsi que d’un réseau d’appuis. Pour en savoir plus, visitez pausetonecran.com.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC et par la Fondation PSI qui sont liées à l’Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission est d’aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

– 30 –

Sources :

pausetonecran.com | facebook.com/pausetonecran | instagram.com/pausetonecran
capsana.ca |

Renseignements et demandes d’entrevue :

Edwige Micard

Chargée de projets

438 883-3606

edwige.micard@citoyen.com