**24h PAUSE en famille 2025**

**TEXTES POUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX :**

**Texte 1**

24h PAUSE en famille: le dimanche 25 mai, on met les écrans de côté et on reconnecte avec notre monde! Courez la chance de remporter 5 000 $ en prix Club Piscine en participant à cette expérience de déconnexion. Inscrivez votre famille ici👉 <https://pausetonecran.com/inscription/>

Une initiative présentée par @[**clubpiscine**](https://www.instagram.com/clubpiscine?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3OW5bMWY6lggKoBfUpJQHrnPV3R94G8YBhYOdSCGAcE5NcPMKlvEd_6zg_aem_RRJ64_MMc2Q1JCZDkNkJlw) et réalisée par Capsana, avec le soutien de @GouvQc.

**Texte 2**

Le dimanche 25 mai, on s’offre une journée en famille sans écran pour profiter du plaisir d’être (vraiment) ensemble. Inscrivez-vous au 24h PAUSE en famille et courez la chance de remporter 5 000 $ en prix Club Piscine👉 <https://pausetonecran.com/inscription/>

Une initiative présentée par @[**clubpiscine**](https://www.instagram.com/clubpiscine?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3OW5bMWY6lggKoBfUpJQHrnPV3R94G8YBhYOdSCGAcE5NcPMKlvEd_6zg_aem_RRJ64_MMc2Q1JCZDkNkJlw) et réalisée par Capsana, avec le soutien de @GouvQc.

**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :**

**24h PAUSE en famille: le 25 mai, on s’offre une journée sans écran**

Cette année encore, PAUSE convie les familles de partout au Québec à une expérience de déconnexion – le 24h PAUSE en famille – le dimanche 25 mai. Cette initiative encourage parents et enfants à mettre de côté tout écran à des fins de loisirs dans le but de passer du temps ensemble loin des distractions numériques. Plus qu’un simple défi sans écran, c’est aussi le parfait prétexte pour souffler un peu et surtout pour s’amuser tout en étant (vraiment) ensemble, plus attentifs l’un à l’autre. Les familles participantes courent la chance de gagner 5 000 $ en prix Club Piscine pour profiter du plaisir d’être ensemble à l’extérieur.

Pour s’inscrire: 👉 <https://pausetonecran.com/inscription/>

L'événement, présenté par Club Piscine, est réalisé par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec.

**Ce que les participants en disent…**

Le temps passé devant les écrans est devenu une source d’inquiétude pour de nombreux parents. Un récent sondage réalisé auprès des participants au 24h PAUSE en famille 2024 révèle ceci:

* Chez les 54% des parents qui ont trouvé difficile le défi d’une journée sans écran:
* 81 % utilisent les écrans par automatisme;
* 57 % trouvent que les écrans prennent beaucoup de place dans leur vie.
* Chez les 46 % des parents qui ont trouvé facile de relever le 24h:
* 64 % considèrent que de se déconnecter de la techno leur permet de passer de bons moments en famille;
* 59 % trouvent facilement des activités à faire sans écran.

Autre donnée encourageante: 88 % des parents prévoient planifier d’autres pauses de déconnexion en famille au cours de la prochaine année. Et parmi les commentaires, certains parents ont rapporté s’être sentis moins stressés et plus présents, tandis que d’autres ont remarqué moins d’anxiété et plus d’attention chez leurs enfants.

Goûter à la déconnexion, c’est l’adopter! Cette expérience va au-delà d’un simple défi d’une journée: elle peut donner, par la suite, l’élan aux familles de changer certaines de leurs habitudes afin de tendre vers une gestion plus équilibrée des écrans.