



24h PAUSE — Volet jeunes adultes

Textes promotionnels 2025

TEXTE POUR VOS COMMUNICATIONS :

24h PAUSE – Le 23 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 23 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 pausetonecran.com. 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 :** www.pausetonecran.com

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

« Pour reposer mon cerveau des stimulations et diminuer l’impact sur mon état d’âme. »

« Pour avoir le temps pour mes loisirs qu’habituellement je remplace par mon téléphone. »



24h PAUSE — Volet jeunes adultes

Textes promotionnels 2025

« Parce que ça fait du bien de se déconnecter! »

« Pour voir à quel point je pourrais mieux prioriser mes journées et mon temps. »

« Pour mon bien-être et pour avoir une occasion encourageante de le faire avec d'autres personnes en même temps lors d'un premier essai. »

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 profiter d'une journée pour relaxer, réduire notre stress, lire, bouger, voir des gens et faire des activités qu'on aime? Le 23 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

INSTAGRAM

Le 23 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

#pausetonecran #24hPAUSE #deconnexion