



Guide d'activités de prévention:

retour sur le Défi PAUSE MDJ

PAUSE

Pausetonécran.com



OBJECTIF PRINCIPAL

Les activités suivantes offrent aux ados un espace privilégié pour exprimer ce qu'ils et elles ont vécu pendant ou après le Défi PAUSE MDJ: une difficulté, une découverte surprenante ou encore le plaisir de redécouvrir certaines activités sans écran. Chaque expérience compte et les aide à mieux comprendre leur façon de voir leur relation avec les écrans.

Ce moment de recul permet non seulement de prendre conscience des changements ressentis durant le Défi, mais aussi d'identifier les habitudes qu'ils et elles souhaitent transformer à plus long terme. En partageant leurs stratégies et en s'inspirant de celles des autres, les ados repartent avec des pistes concrètes pour utiliser les écrans de manière plus consciente et tendre vers un meilleur équilibre numérique au quotidien.

CONSIGNES GÉNÉRALES

BONNES PRATIQUES D'ANIMATION:

- Ne pas couper la parole quand un autre ado ou l'intervenant(e) s'exprime.
- Parler avec respect: tant entre les ados que les ados envers l'intervenant(e).
- Respecter les consignes données par l'intervenant(e).
- Encourager la spontanéité des ados.
- Valoriser toutes les réponses, même celles qui sont drôles ou inattendues.
- Ne pas porter de jugement sur l'expérience vécue.
- Expliquer que chaque ado a peut-être expérimenté le Défi différemment. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise expérience.

CHOIX DE 4 ACTIVITÉS

1. Questions à piger
2. Débat
3. « Facile ou difficile? »
4. Œuvre collective

Les affirmations et questions suggérées dans ces activités sont données à titre d'exemples et peuvent être modifiées.

L'intervenant(e) peut choisir une ou plusieurs activités parmi les 4 proposées. Toutes vont permettre d'atteindre l'objectif principal.



CONTEXTE D'ANIMATION:

- **Lieu:** maisons des jeunes
- **Clientèle:** mixte
- **Groupe d'âge:** de 12 à 17 ans
- **Durée:** 60 minutes

ACTIVITÉ QUESTIONS



Matériel requis:

- Cartons ou feuilles plastifiées 8 x 11 (max. 20)
- Crayon
- Balle, ballon ou toutou (au besoin)

Préparation à l'activité:

L'intervenant(e) prend les cartons et inscrit à l'avance une question sur chacun d'eux (voir les questions ci-dessous).

Comme il y a 5 questions par catégorie et 4 catégories au total, il est possible de choisir:

1. toutes les questions d'une seule catégorie;
2. une question par catégorie;
3. toutes les questions de toutes les catégories;
4. ou encore, en ajouter ou en modifier.

C'est à la discrétion de l'intervenant(e).

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir devant lui ou elle et partage brièvement son expérience du Défi PAUSE MDJ afin de normaliser l'expérience (ex.: difficile, surprenante, stressante, etc.).

- Puis chaque ado est invité à piger un carton.
- L'intervenant(e) invite un ou une ado à répondre à la question sur le carton. S'il ou elle ne souhaite pas répondre parce que la question ne l'inspire pas ou qu'il ou elle est mal à l'aise d'y répondre, il ou elle peut choisir d'échanger son carton avec celui d'un ou d'une autre ado ou en piger un autre.
- Quand une émotion a été difficile à vivre ou que l'expérience a été compliquée, l'intervenant(e) peut demander aux autres ados s'ils et elles utilisent des stratégies ou des trucs.
- Si aucune stratégie n'est mentionnée par les ados, l'intervenant(e) propose une piste de solution.

Autre option: Au lieu de faire piger des cartons, l'intervenant(e) peut lancer une balle, un ballon ou un toutou. Celui ou celle qui l'attrape doit répondre à une question piégée au hasard. Une fois la question répondu et les stratégies échangées, l'ado lance la balle, le ballon ou le toutou à une autre personne. Et ainsi de suite.



Conclusion de l'activité:

Une fois que le nombre de questions désiré a été répondu, l'intervenant(e) clôt l'activité en distribuant les stratégies en annexe.



QUESTIONS OUISES



1re catégorie: AVANT DE VIVRE LE DÉFI PAUSE MDJ

1. Avant de participer, est-ce que tu stressais un peu ou te sentais-tu en confiance?
2. Qu'est-ce que tu pensais qui serait le plus difficile?
3. As-tu hésité à participer?
4. Y avait-il des choses que tu avais envie de découvrir sur toi?
5. Y avait-il de nouvelles activités sans écran que tu voulais essayer?

2e catégorie: PENDANT L'EXPÉRIENCE

1. Quelle a été la plus grande difficulté rencontrée?
2. Est-ce que les difficultés rencontrées sont celles que tu avais prévues ou c'en étaient d'autres?
3. Qu'as-tu trouvé facile ou moins pire que tu pensais?
4. Qu'est-ce que tu as fait pour passer le temps sans ton cell ou ta console?
5. Comment ça s'est passé avec ta famille ou tes amis et amies?



3e catégorie: RESSENTEI

1. Quelle(s) émotion(s) as-tu ressentie(s)? Calme, irritabilité, ennui, liberté, soulagement etc.?
2. As-tu remarqué un changement par rapport à comment tu te sens habituellement?
3. Est-ce qu'il y a eu des moments où tu as ressenti de l'ennui? Si oui, qu'as-tu fait?
4. Y a-t-il eu des moments où tu as vécu de l'anxiété? Si oui, qu'as-tu fait?
5. Si tu avais à choisir un mot pour résumer ton ressenti, ce serait lequel?

© Capsana 2025



ACTIVITÉ

DÉBAT

no.2



Matériel requis:

- Ruban adhésif
- Ciseaux
- Crayon feutre
- Tableau à feuilles avec feutres ou tableau avec des craies



Préparation à l'activité:

- L'intervenant(e) installe trois bandes de ruban adhésif sur le sol, sur lesquelles il ou elle écrit *En désaccord*, *Neutre*, et *En accord*.
- Il ou elle fait 3 colonnes au tableau: une colonne *Arguments en désaccord*, une colonne *Arguments en accord* et une colonne *Stratégies*.

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir et partage brièvement son expérience du Défi PAUSE MDJ afin de normaliser l'expérience (ex.: difficile, surprenante, stressante, etc.).
- L'intervenant(e) lit une des affirmations (voir liste ci-dessous) et demande aux ados de réfléchir afin de voir s'ils et elles sont en désaccord, n'ont pas vraiment d'opinion

(neutre ou je ne sais pas) ou sont en accord. Une fois leur réflexion faite, ils et elles vont s'installer derrière le ruban correspondant à leur opinion.

- L'intervenant(e) demande alors aux ados qui sont en désaccord pourquoi ils et elles le sont et inscrit l'information dans la colonne appropriée.
- Même chose avec ceux et celles qui ont mentionné être en accord.
- L'intervenant(e) interroge alors ceux et celles qui ont mentionné être neutres afin de voir si, finalement, ils ou elles penchent d'un côté ou de l'autre et pourquoi.
- Une fois que tout le monde a parlé, l'intervenant(e) invite les ados à se rasseoir, puis les invite à nommer des stratégies afin qu'ils et elles aient un meilleur équilibre numérique ainsi qu'un usage plus conscient. L'intervenant(e) les inscrit au fur et à mesure dans la colonne appropriée.
- Évidemment, il ou elle peut aussi les aider en en nommant quelques-unes.
- L'intervenant(e) peut choisir de lire autant d'affirmations qu'il ou elle le désire.



Conclusion de l'activité:

L'intervenant(e) clôture l'activité en distribuant les stratégies en annexe.



AFFIRMATIONS

1. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans de façon raisonnable.
2. J'avais plus de temps pour moi, car je n'étais pas sur les écrans.
3. C'était facile pour moi de trouver des activités à faire sans écran.
4. J'ai trouvé que je vivais moins de stress que d'habitude.
5. J'ai eu plus de moments en face à face avec mes amis et amies.
6. J'ai aimé le fait de ne pas pouvoir être joignable tout le temps.
7. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans par automatisme.
8. J'ai besoin des écrans pour relaxer.
9. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans pour me désennuyer.
10. J'ai trouvé ça difficile de ne pas pouvoir communiquer avec mes amis et amies par texto.
11. Je me suis rendu compte que j'avais arrêté de faire des activités que j'aime.
12. Je me rends compte que certains contextes (soir, attente, pluie, etc.) influent sur mon envie d'utiliser les écrans.
13. Si je réduisais mon temps d'écran chaque semaine, j'aurais plus de temps pour autre chose qui compte pour moi.
14. Certaines applications et certains contenus m'attirent «par automatisme» plus que d'autres.

ACTIVITÉ FACILE OU DIFFICILE

no.3



Matériel requis:

- Grand carton
- Feutre
- Post-it et crayons
(1 paquet et un crayon par jeune)

Préparation à l'activité:

- L'intervenant(e) prend le grand carton et fait 4 colonnes titrées comme suit: *Très ou assez difficile*, *Très ou assez facile*, *Ce que j'ai appris sur moi*, *Mon conseil*.

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir devant lui ou elle et partage brièvement son expérience du Défi PAUSE MDJ afin de normaliser l'expérience (ex.: difficile, surprenante, stressante, etc.).
- L'intervenant(e) donne à chaque ado un paquet de post-it et un crayon.
- Il ou elle les invite à utiliser les post-it sur lesquels ils et elles vont écrire un mot ou

une phrase qui reflète 1) ce qui s'est avéré difficile, 2) facile, 3) ce qu'ils et elles ont appris sur soi et 4) un conseil qu'ils et elles souhaitent donner aux autres à la suite du Défi PAUSE MDJ.

- Les jeunes peuvent utiliser plus d'un mot ou phrase par colonne, donc un ou plusieurs post-it par colonne.
- Au fur et à mesure qu'ils et elles écrivent un mot ou une phrase, ils et elles vont coller le post-it dans la colonne appropriée.
- Une fois que tout le monde a participé, l'intervenant(e) lit quelques contributions à voix haute, regroupe celles qui se ressemblent et invite les jeunes à réagir («Qui d'autre a vécu ça?», «Est-ce que quelqu'un veut ajouter quelque chose?»).
- Le résultat peut ensuite être photographié et envoyé à l'équipe PAUSE.

Conclusion de l'activité:

L'intervenant(e) clôt l'activité en distribuant les stratégies en annexe.



ACTIVITÉ ŒUVRE COLLECTIVE

no.4



Matériel requis:

- **Grande toile**
- **Feutres**
- **Peinture**
- **Vieux journaux ou magazines**
- **Ciseaux**



Préparation à l'activité:

- L'intervenant(e) dispose la toile à plat sur une grande table afin que les jeunes puissent circuler autour pour créer debout ou s'asseoir pour se concentrer sur un espace précis, puis installe à proximité le reste du matériel.
- Il ou elle invite alors les jeunes à utiliser le matériel disponible pour créer une fresque collective qui représente leur expérience de déconnexion.
- Chacun et chacune illustre un moment marquant à l'aide de dessins, de mots, de collages ou de symboles.
- L'intervenant(e) circule pour encourager la créativité et rappeler que toutes les formes d'expression sont bienvenues.
- Une fois l'œuvre terminée, le groupe se rassemble pour observer le résultat et partager ce qu'ils et elles y voient ou reconnaissent de leur expérience commune.
- La toile peut ensuite être affichée à la MDJ comme trace visuelle et valorisation de leur participation. Une photo de l'œuvre peut également être transmise à l'équipe PAUSE.

STRATÉGIES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DES ÉCRANS

Modifier ses habitudes liées aux écrans

1. **Identifier des moments sans techno:** attendre 1 heure au réveil, fermer 1 heure avant de se coucher, pas pendant les repas (à la maison ou au resto), etc.
2. **Identifier des lieux sans techno:** pas dans la chambre à coucher, pas dans la salle de bain, etc.
3. **Se concentrer sur un seul écran à la fois:** cellulaire OU tablette OU télé OU ordi ... cela aide à la détente et permet de profiter davantage de l'activité en ligne.
4. **Fermer ses écrans quand ils ne sont pas utilisés,** y compris la télévision, pour éviter qu'ils deviennent une source de distraction visuelle et sonore. Cela peut paraître anodin, mais se replonger dans une tâche qui a été interrompue par une notification peut prendre quelques minutes.
5. **Immobiliser son cellulaire,** que ce soit en le laissant dans une autre pièce à la maison ou en l'oubliant volontairement en sortant de la maison.
6. **Faire une pause:** régler son téléphone en mode Avion, mettre une alarme pour la durée de pause souhaitée (15 min, 30 min, 45 min, etc.).
7. **Oser éteindre!** Penser à l'option de carrément fermer le cellulaire pendant quelques minutes, quelques heures ou même une journée.
8. **Opter pour des options papier:** par exemple, utiliser un agenda papier au lieu d'un agenda numérique ou encore des livres imprimés pour la lecture (lorsque possible). Cela réduit les moments où l'on consulte un écran.
9. **Noter ses expériences après un moment de déconnexion:** noter comment on se sent après un certain temps sans écran. Cette pratique de réflexion peut aider à prendre conscience des bénéfices de la déconnexion et à ajuster ses habitudes.

Tirer profit de son entourage

1. **Expliquer pourquoi:** quand on prend son téléphone en présence d'autres personnes, expliquer pourquoi on le fait. Mais aussi, est-ce qu'on le fait par automatisme ou parce que c'est important? Quel message cela envoie aux autres?
2. **Sondre son entourage:** demander à sa famille ou à ses amis et amies ce qu'ils et elles pensent de notre utilisation des écrans. Est-ce qu'on est vraiment disponible quand on est avec eux et elles?
3. **Faire des défis sans écran entre amis et amies:** par exemple au café, mettre tous les cellulaires en mode *face down* et faire payer la facture à la première personne qui prend son téléphone.
4. **Donner 100 % de son attention:** que ce soit quand on parle à quelqu'un, quand on partage un repas, on doit être pleinement présent ou présente en éteignant son cellulaire.
5. **Être là où l'on souhaite vraiment être!** Plutôt que de se connecter par automatisme pour jouer en ligne ou aller sur les réseaux sociaux, on peut se poser la question: Est-ce vraiment ce dont j'ai envie? Cela permet de pratiquer la pleine présence.

Porter attention à son humeur

1. **Se poser des questions avant** de consulter son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Est-ce dans un but précis? Est-ce par ennui ou pour calmer une anxiété? Est-ce vraiment important? Est-ce que ça peut attendre?
2. **Se poser des questions après** avoir utilisé son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Qu'est-ce qu'on ressent? A-t-on une sensation de satisfaction, de détente ou plutôt d'anxiété, de déprime?
3. **Viser des connexions qui font du bien**, que ce soit par le choix des applications, des sites Web, des influenceurs ou influenceuses que l'on suit, des réseaux sociaux, etc.
4. **Éviter de retoucher** ses photos et d'appliquer des filtres sur son visage, car cette habitude peut amener à se comparer avec une version modifiée de soi-même, cela pouvant entraîner une insatisfaction par rapport à sa réelle image.



Configurer ses écrans à son avantage

1. **Prioriser ses notifications:** par exemple, conserver ses notifications et alertes uniquement pour son agenda ainsi que pour des appels et textos afin que les autres puissent nous rejoindre en cas d'urgence. Éliminer toutes les autres notifications visuelles ou sonores.
2. **Désactiver la lecture automatique** sur ses comptes Netflix et YouTube par exemple, afin que le visionnement s'arrête après un seul épisode ou une seule vidéo.
3. **Évaluer le temps que l'on passe sur son cellulaire chaque jour** à l'aide de l'application intégrée du téléphone ou d'une autre application, puis se fixer un objectif par jour pour un usage plus équilibré et conscient.
4. **éviter le à volonté:** régler les paramètres de certains réseaux sociaux pour qu'ils s'arrêtent après une durée de visionnement pré définie (ex.: YouTube après 15 minutes de visionnement).

Se donner des moments sans écran

1. **Profiter des files d'attente:** pendant que l'on attend en file à dépanneur ou à l'arrêt d'autobus, on essaie de résister et on ne sort pas son cellulaire. On profite plutôt du moment pour respirer, relaxer, observer, écouter et laisser son imagination nous divertir un peu...
2. **Profiter de son plaisir:** une bonne recette? Un moment comique? Un arc-en-ciel hallucinant? Résister à la tentation de sortir son cellulaire et de le partager, puis profiter pleinement du moment présent.
3. **Trainer dans son sac un livre ou un magazine** pour s'offrir une solution de recharge.
4. **Planifier des activités sans écran:** sortir prendre l'air, passer du temps avec un ami ou une amie, ou s'accorder un moment sans technologie.