



**COMMUNIQUÉ**  
Pour diffusion immédiate

## **24h de PAUSE: le 22 novembre, on «PAUSE» nos écrans!**

**Montréal, 9 novembre 2020** – Le 22 novembre prochain, PAUSE propose aux jeunes de vivre une expérience de déconnexion pour prendre soin d’eux et profiter des bienfaits de la mise de côté de leurs écrans: le 24h de PAUSE. **L’inscription se fait, dès le 9 novembre, à [Pausetonecran.com/inscription](https://pausetonecran.com/inscription).**

Pour tenir compte de leur réalité, les participants peuvent choisir de relever un des 4 défis suivants:

- 24 heures sans écran (cell, ordi, tablette, console) pour les loisirs
- 24 heures sans réseaux sociaux
- 24 heures sans jeux vidéo
- 24 heures sans *streaming* (incluant YouTube)

Les participants courent la chance de gagner un grand prix de 1000 \$ afin de réaliser un rêve en mode déconnexion. D’autres prix sont également offerts grâce à nos partenaires: Beside, Kamik, Montréal B-Board et Pack It Up.

En participant, les jeunes officialisent leur engagement et se donnent le droit de ne pas être connectés pendant 24 heures et de profiter de l’occasion pour faire des activités qu’ils aiment ou qu’ils souhaitent essayer. Un réel exploit pour plusieurs, alors qu’ils n’ont d’autres choix que d’être branchés presque en continu pour les études, le travail, les loisirs et pour entretenir leur vie sociale. Et pour une dose de motivation supplémentaire, pourquoi ne pas tenter l’expérience avec des amis... ou même en famille?

### **À propos de PAUSE**

PAUSE fait la promotion d’une utilisation équilibrée d’Internet afin de prévenir les risques liés à l’hyperconnectivité tout en profitant des avantages de la techno. Cette campagne, qui s’adresse aux jeunes adultes, aux ados et à leurs parents, est réalisée par Capsana avec le soutien du Secrétariat à la jeunesse et la collaboration d’un comité d’experts et d’un réseau d’appuis. Pour en savoir plus, visitez [Pausetonecran.com](https://pausetonecran.com).

### **À propos de Capsana**

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

**Source:**

[Pausetonécran.com](http://Pausetonécran.com) | [facebook.com/pausetonecran](https://facebook.com/pausetonecran) | [instagram.com/pausetonecran](https://instagram.com/pausetonecran)  
[capsana.ca](http://capsana.ca) | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

**Renseignements et demandes d'entrevues:**

Camille Gagnon

Conseillère aux communications

514 985-2466, poste 277