



Campagne de sensibilisation sur les saines habitudes d'utilisation du numérique

Du 20 au 24 octobre, on « **PAUSE** » nos écrans!

Dolbeau-Mistassini, le 7 octobre 2025 – Le Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets (CSSPB) invite ses élèves et les adultes qui les entourent à « pauser » leur écran du 20 au 24 octobre 2025 pour la deuxième édition de la semaine **PAUSE ton écran!**

Cette campagne de sensibilisation, qui se déroulera dans toutes les écoles du CSSPB, vise à :

- Favoriser un usage équilibré des écrans en découvrant des pratiques positives et de saines habitudes;
- Sensibiliser à l'importance de la civilité numérique pour favoriser des interactions respectueuses et bienveillantes.

Au primaire, les élèves seront invités à vivre des animations littéraires et à participer à diverses activités en classe, dont un bingo. Les équipes-écoles recevront d'ailleurs des propositions d'activités facultatives clés en main.

Quant au secondaire, plusieurs éléments seront proposés aux élèves dont un concours d'art sur le thème du numérique et l'atelier « Identité et influence » du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (CIEL) dans les classes de 3^e secondaire. Le midi, il y aura une tournée de kiosques dans les écoles secondaires pour sensibiliser les jeunes sur leur utilisation des écrans, avec le tirage plusieurs prix de participation.

Les parents ne seront pas mis de côté pendant cette semaine spéciale. Ils recevront des courriels informatifs avec des liens vers des ressources, ils pourront faire un bingo à la maison avec des activités sans écran et ils seront invités à la conférence « Mission sécurité » présentée par des policiers de la Sûreté du Québec. La conférence sera offerte gratuitement à Saint-Félicien, le mardi 21 octobre, avec M. Marc St-Amand, ainsi qu'à Dolbeau-Mistassini, le mercredi 22 octobre, avec M. Alain Pelchat.

Une sensibilisation plus importante que jamais

L'actualité des derniers mois, avec le dépôt du rapport de la *Commission spéciale sur l'impact des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* et l'interdiction des cellulaires et autres appareils électroniques à l'école, vient renforcer la pertinence de la semaine **PAUSE ton écran**.

« Depuis la rentrée scolaire, on constate dans nos écoles que l'interdiction des cellulaires est somme toute bénéfique pour les jeunes. Les élèves discutent plus entre eux, le taux de participation aux activités sportives a augmenté et il y a même moins de retardataires dans les cours. Cependant, même s'ils sont interdits à l'école, les écrans sont utilisés ailleurs et sont là pour rester! Dans ce contexte, il est encore plus important, en lien avec notre mission éducative, de sensibiliser les jeunes à ce propos et d'impliquer avec bienveillance les équipes-écoles et les parents dans cette vaste réflexion puisqu'ils en sont des acteurs essentiels », souligne M^{me} Chantale Simard, directrice des Services éducatifs et directrice générale adjointe par intérim.

Origine

La semaine **PAUSE ton écran** a été mise en place en 2024 à la suite d'une demande du comité de parents et d'intervenants du CSSPB. Les parents avaient exprimé leurs préoccupations quant au manque de ressources pour les accompagner dans la gestion des écrans, et aussi concernant les activités numériques non pédagogiques dans les écoles. L'équipe des Services éducatifs a aussitôt pris la balle au bond et mis en place un comité qui a proposé cette campagne de sensibilisation aux saines habitudes d'utilisation du numérique.

Après avoir découvert le site pausetonecran.com et les nombreuses ressources et outils qui s'y trouvent, le comité a retenu le nom **PAUSE ton écran** pour cette semaine de sensibilisation.

Partenaires **PAUSE ton écran**

Pour la tournée des kiosques au secondaire, le CSSPB s'est allié au CIUSSS, à la Sûreté du Québec, à Toxic-Actions et au Service d'intervention de proximité du Domaine-du-Roy. Des représentants de ces organisations accompagneront des membres du personnel du CSSPB afin de rencontrer des élèves et de les informer sur différents aspects d'une saine utilisation du numérique.

Le CSSPB a également sollicité des entreprises et organismes du milieu afin de s'impliquer dans la semaine **PAUSE ton écran**. Grâce à leur collaboration, les élèves et parents qui participeront aux activités et aux conférences courront la chance de remporter plusieurs prix « débranchés ». Voici la liste de ces précieux partenaires (en ordre alphabétique) que nous remercions de tout cœur :

- Bibliothèque municipale de Dolbeau-Mistassini;
- Centre plein air Do-Mi-Ski;
- Escalade Haut Clocher;
- Galerie du jouet;
- KSF Karting & Rigolfeur;
- La Grosse Quille;
- Salon de quilles Roberval;
- Sports Experts;
- Tobo-Ski;
- Village historique de Val-Jalbert;
- Zoo sauvage de Saint-Félicien.

Les bibliothèques municipales du territoire ont aussi été invitées à participer au mouvement et à mettre en valeur, pendant la semaine **PAUSE ton écran**, des livres thématiques à partir d'une liste qui sera transmise aux parents d'élèves afin d'encourager la lecture en famille.

Nous invitons les parents et la population en général à visiter [notre site Internet](#) et à suivre les différentes publications sur [notre page Facebook](#) pendant la semaine afin d'accéder à plusieurs ressources pour de saines habitudes d'utilisation du numérique.

Oui, nous sommes conscients de l'ironie de la situation : surveiller les réseaux sociaux pour avoir des conseils sur la façon de mieux les gérer... mais le tout fait partie de la réflexion!

Source :

Marie-Eve Bernard, conseillère en communication
Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets
Tél. : 418 276-2012 poste 4010
Courriel : bernardme@csspb.gouv.qc.ca
Site Internet : www.csspb.gouv.qc.ca