

Ados

# Qu'est-ce qu'une pause pour toi ?

Cette question a été posée à une classe  
de niveau secondaire.

Voici quelques-unes des réponses obtenues :

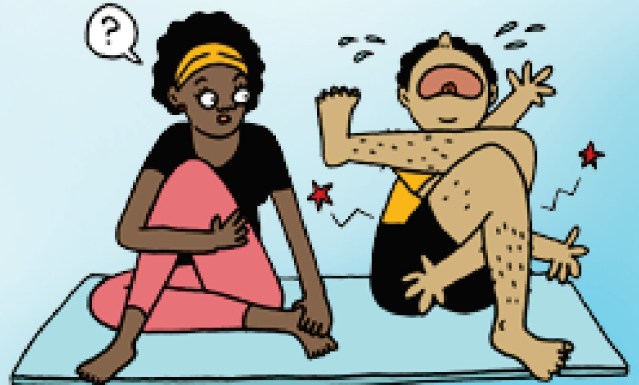
- « Pour moi, une pause, c'est être libre. »
- « C'est avoir un moment de calme, de tranquillité, toute seule. »
- « Je reprends de l'énergie quand je fais une pause. »
- « Je me repose de mon travail et de l'école. »
- « C'est un temps pour faire des choses que j'aime. »
- « C'est quand je rêve et me détends. »
- « Une pause, c'est quand j'arrête de bouger. »
- « C'est quand je prends mon temps pour faire mes affaires. »
- « C'est un moment où je me relaxe avec ma famille ou mes amiEs. »



À chacun sa  
**pause,**  
une pause pour tous !

Anis hait le yoga. Ça le stresse terriblement.  
Il préfère jouer de la guitare. Audrey fait du yoga  
depuis trois ans. Elle adore.

La pause qui fait du bien à ton amiE n'est pas  
forcément celle qui te convient.



Décris ta pause préférée  
ou dessine-la dans la case vide.

Ta pause ?

## À toi de jouer !

Peut-être aurais-tu eu les mêmes réponses !  
Coche celle(s) que tu aurais pu écrire.  
Puis, donne trois autres réponses.

Pour moi, une pause...

c'est :

c'est :

c'est :