

Prenez votre pause

Utiliser son esprit pour apaiser son corps

En quoi consiste la pause

Faites une pause (en silence ou au son d'une musique apaisante) et commencez à vous concentrer sur chaque partie de votre corps. Débutez par le bout des orteils et remontez jusqu'à la racine des cheveux. Concentrez-vous afin d'arriver à un état de relaxation dans chaque partie de votre corps que vous analysez. Pensez à ce que vous ressentez, entendez et sentez. Vous pourrez ainsi oublier les tensions de la journée et entrer en contact avec vos sens.

Les bienfaits - effet apaisant

Parfois, nous ne nous rendons pas compte du stress qui a envahi notre corps. Une fois que nous savons comment identifier ce que nous ressentons, nous sommes mieux à même d'évacuer le stress que nous éprouvons physiquement et mentalement.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Bailey Vaez, fondateur de Proactive Movement - Simple at Work Wellness Program;
Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.