

Prenez votre pause

Appeler un ami

En quoi consiste la pause

Profitez de votre pause pour prendre un café avec une personne qui sait comment vous remonter le moral, lui envoyer un courriel ou lui téléphoner.

Les bienfaits - effet apaisant

Parler à une personne dont vous estimez l'opinion peut vous aider à voir votre situation d'un point de vue plus objectif. Cela peut également vous aider à diminuer votre stress.

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 :

JoAnne Ramos, gestionnaire principale de compte clients, Morneau Shepell.

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.