

# Prenez votre pause

## Faire tourner un cerceau

### En quoi consiste la pause

Il n'y a rien comme un bon cerceau pour nous faire bouger et avoir du plaisir. On peut faire tourner le cerceau autour de la taille ou le faire bouger avec les bras en position assise.

### Les bienfaits - effet énergisant

Faire attention à son niveau d'énergie au travail est important parce que cela peut avoir une incidence sur la capacité à demeurer concentré, productif et positif. Le rire est un bon remède!

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) 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 :*

Sharon Stodel, Gestion comptable, New Vista Society; Tracey Hawthorn, coordonnatrice du programme de réintégration et d'accommodement au travail, UBC Okanagan; Mirjana Jotovic, coordonnatrice du programme de retour au travail, Université de la Colombie-Britannique; Sandra Kokorudz, conseillère en ressources humaines, Engagement et mieux-être, Coastal Community Credit Union.

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.