

# Prenez votre pause

## Entretenir les liens

### En quoi consiste la pause

Prenez un instant pour envoyer un texto ou pour téléphoner à un être cher.

### Les bienfaits - Effet énergisant

Prendre le temps d'entrer en contact avec un proche peut sans contredit avoir un effet positif sur son bien-être général.

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 :*

Valerie Hunter, conseillère principale, Réadaptation et conciliation travail-vie, Université de l'Alberta.

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.