



# Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Une initiative du Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West

## Prenez votre pause

### Étirements au poste de travail

#### En quoi consiste la pause

Voici quelques activités que vous pouvez faire à votre poste de travail :

1. Adaptez votre espace de travail de façon à pouvoir vous étirer et bouger en travaillant.
2. Levez les bras en soulevant une agrafeuse ou un presse-papiers d'un bon poids.
3. En position assise, levez les jambes.

Certains milieux de travail offrent également des plans de travail équipés d'un tapis roulant, d'un ordinateur, d'un téléphone, etc. afin que vous puissiez marcher tout en travaillant.

#### 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.

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 :

Jennifer Krueger, directrice régionale canadienne, Global Corporate Challenge (GCC); Jennifer Workman, promotrice de la santé, Région de Peel; Nicole Rusling, promotrice de la santé en milieu de travail, Bureau de santé publique de la région de Niagara; Morris Lowe, infirmière de santé publique, Bureau de santé publique de Toronto; Andrea Hamblin, directrice, Gestion de comptes clients PAE, Morneau Shepell.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/dirigeant. 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.