

# Prenez votre pause

## Faire une promenade dans la nature en ville!

### En quoi consiste la pause

Cette activité peut se faire en groupe ou durant une pause lors d'une réunion. Elle consiste en un diaporama nature avec un narrateur. Les employés peuvent aussi se contenter de visualiser les propos d'un narrateur. À mesure que le narrateur accompagne les employés dans leur promenade, les diapositives changent (p. ex. une montagne à monter, une rivière à traverser en empruntant un pont, des parachutistes dans le ciel). Une séance d'étirements est recommandée à la fin de la « promenade ».

### Les bienfaits - effet relaxant

Incorporer la relaxation dans votre vie vous permet de réduire de façon draconienne vos niveaux de stress et d'améliorer votre santé physique et mentale.

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 :*

Myrna Ojala, inf. aut., infirmière de santé publique, Service de santé publique de Sudbury et du district.

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.