

# Prenez votre pause

## Installer un tableau de reconnaissance

### En quoi consiste la pause

Installez un babillard sur lequel les gens y apposeront des messages d'appréciation à l'endroit d'employés relevant directement d'eux ou d'autres collègues de travail.

### Les bienfaits - effet apaisant

Les gens qui, chaque jour, prennent quelques minutes pour penser aux choses pour lesquelles ils sont reconnaissants sont de manière générale plus heureux.

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 :*

Liz Gilbert, coordonnatrice en santé et mieux-être, Gouvernement du Canada; Michelle Saunders, Commission de la sécurité au travail et de l'indemnisation des travailleurs; Juliette Fraser, coordonnatrice, Retour au travail et mieux-être, Vancouver Ouest.

Les activités Prenezvotrepause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenezvotrepause 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.