

Prenez votre pause

Jugez-en par vous-même

En quoi consiste la pause

La roue interactive « **Être au sommet de sa forme^{MC}** », [présentée par la Fondation de psychologie du Canada](#), vous aide à évaluer votre état. Répondez aux questions pour connaître les aspects à améliorer.

Les bienfaits - effet relaxant

Il est important de s'arrêter pour vérifier où l'on en est parce que cela nous rend plus conscient des domaines qui nécessitent de l'aide ou du soutien.

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 :
Judy Hills, Fondation de psychologie du Canada.

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.