

Prenez votre pause

Pause-thé

En quoi consiste la pause

Rassemblez votre groupe de travail autour d'une tasse de thé ou de tisane pour tisser des liens. Si vous êtes seul (ou par choix), prenez quelques minutes pour boire un thé ou une tisane en écoutant de la musique relaxante. Les membres du groupe peuvent apporter différents types de thé à déguster.

Les bienfaits - effet relaxant

Le thé est excellent pour se rafraîchir. Il accompagne bien une pause, car il vous aide à vous sentir détendu, concentré et alerte.

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 :

Kate Lekas, coordonnatrice à l'amélioration de la santé, ville de Vancouver.

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.