

Prenez votre pause

Visionner un clip vidéo amusant

En quoi consiste la pause

Prenez une pause-rire en regardant des sketches drôles. Cette activité peut se faire en groupe au poste de travail d'un collègue ou dans la salle de repos du bureau.

Les bienfaits - effet relaxant

Rire procure une sensation de bien-être et permet de réduire le stress. Un petit moment de détente comique au travail permet également d'instaurer un esprit de camaraderie et d'améliorer le travail d'équipe.

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 :

Cathy Lockhart, directrice, Santé et sécurité au travail, Nova Scotia Liquor Corporation;
Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Vancouver, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

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.