

# Prenez votre pause

## Méditer

### En quoi consiste la pause

Il existe diverses formes de méditation qui peuvent vous aider à vous calmer, à faire le plein d'énergie et à vous détendre, et que vous pouvez faire à votre bureau ou avec vos collègues. La marche, l'exercice, le rire et la méditation contemplative sont des formes de méditation qui valent la peine d'être examinées. Voici des exemples présentés dans une série de vidéos offertes par le [University Health Network](#).

### Les bienfaits - effet apaisant

La méditation contribue à relaxer les muscles et à réduire le stress et la tension.

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 :*

Alan Caplan, Inner Odyssey Retreats and Coaching; Ellis Basevitz, PSB Boisjoli LLP; Kate Lekas, coordonnatrice à l'amélioration de la santé, ville de Vancouver; Angela Martin, University of Tasmania; Richard Danielson, Université Laurentienne.

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.