

Prenez votre pause

Imaginer des vacances idéales

En quoi consiste la pause

Penser à des vacances spéciales ou les planifier vous rapproche de l'expérience réelle, peut vous aider à vous libérer du stress qui vous a envahi et vous incite à aller de l'avant pour atteindre ce but.

Les bienfaits - effet apaisant

Entreprendre des activités qui apaisent et diminuent l'anxiété nous permet de continuer à fonctionner et à faire face de manière plus rationnelle aux situations difficiles ou stressantes.

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 :
Stan Murray, consultant indépendant, Resilience 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.