



Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Une initiative du Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West

Prenez votre pause

Pieds au sol, fermer les yeux et écouter

En quoi consiste la pause :

1. Éloignez-vous de votre bureau.
2. Ancrez vos pieds dans le sol et fermez les yeux, ou laissez vos mains reposer sur vos jambes et fermez les yeux.
3. Portez attention à la sensation de vos pieds ou de vos mains en contact avec le sol ou vos jambes, notez deux ou trois autres sensations.
4. Portez maintenant attention au bruit ambiant principal, et notez d'autres bruits perceptibles.
5. Ouvrez ensuite les yeux et constatez la rapidité et la facilité avec lesquelles vous avez pu apaiser votre esprit et relaxer votre corps.

Les bienfaits - effet apaisant

S'éloigner de notre bureau peut nous aider à apaiser la tension douloureuse dans notre corps. Se concentrer sur nos autres sens, comme l'ouïe et le toucher, peut aussi être apaisant. C'est donc une bonne façon de se recentrer durant une journée occupée ou stressante.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) 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 :

Teresa Scannell, consultante en gestion de carrière et en conciliation travail-vie, Centre d'apprentissage et de développement organisationnel de l'Université de Toronto; Jason Reid, conférencier professionnel, Sick with Success.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/dirigeant. 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.