

Prenez votre pause

Se laisser inspirer

En quoi consiste la pause

Commencez chaque la journée par la lecture d'une pensée ou d'une citation inspirante. Recherchez en ligne des pensées ou des citations que vous pouvez ensuite regrouper dans un répertoire et partager avec vos collègues.

Les bienfaits - effet apaisant

Les citations inspirantes peuvent aider à remonter le moral, à accroître la motivation et à avoir une vision plus positive de la journée.

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 :

Carla Hanna, promotrice de la santé, Services de santé de la région de Halton; Dianna Conley, directrice, Ressources humaines, George Derby Centre; Mary Beth Doyle, coordonnatrice PAE, Commission de la fonction publique, T.-N.-L.; Charlene Mo, conseillère en santé au travail, Services de santé de l'Alberta.

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.