



# 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

### Livraison du courrier

#### En quoi consiste la pause

Durant votre journée de travail, prenez une pause pour livrer en mains propres du courrier ou des documents à des collègues. Vous en tirerez un double avantage : vous profiterez d'une pause énergisante et vous aurez du temps pour échanger avec des personnes que vous ne voyez pas souvent.

#### Les bienfaits - effet énergisant

Faire ne serait-ce que 10 minutes d'activité physique par jour peut avoir de véritables avantages pour la santé. De plus, consolider les relations de travail est bon pour la santé mentale et permet de se sentir valorisé, soutenu et engagé au travail.

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 :

Angela Marchbank, coordonnatrice des programmes de condition physique et de mieux-être, Université de l'Île-du-Prince Édouard.

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.