



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

Utiliser les escaliers

En quoi consiste la pause

Prenez le temps de faire une pause physique et mentale dynamisante en utilisant les escaliers plutôt que les ascenseurs pour vous rendre à des réunions ou en revenir.

Vous pouvez également faire des déplacements sur les lieux de travail. Chaque fois que vous allez remplir votre verre d'eau, chercher un document à l'imprimante ou utiliser les toilettes, profitez-en pour allonger votre trajet.

Les bienfaits - effet énergisant

S'éloigner de son bureau pour participer à une activité qui vous fait bouger et vide votre esprit a un effet positif sur la santé mentale.

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 :

Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Halifax, La Great-West, compagnie d'assurance-vie; Jennifer Workman, promotrice de la santé, Région de Peel; Morris Lowe, infirmière de santé publique, Bureau de santé publique de Toronto; JoAnne Ramos, gestionnaire principale de comptes clients, Morneau Shepell; 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/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.