



# 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

### Au jeu!

#### En quoi consiste la pause

Au bureau, conservez un coffre contenant des articles de sport (frisbee, ballons, balles en mousse, ballon de soccer ou de basketball, etc.). Profitez d'une pause et allez jouer dehors de 10 à 15 minutes. Durant les mois plus froids, vous pouvez jouer à l'intérieur si les lieux le permettent.

#### Les bienfaits - effet énergisant

Prendre le temps de jouer ensemble peut dynamiser une équipe et contribuer à la création d'un esprit de camaraderie par le biais d'une saine compétition.

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 :

Duff McCutcheon, Association des professionnels en ressources humaines; Kathy Nolan, conseillère, Santé et Avantages sociaux, Kwantlen Polytechnic University; Anne Winters, directrice, Interior Health; Sharon Stodel, Gestion comptable, New Vista Society; Tracey Hawthorn, coordonnatrice du programme de réintégration et d'accommodement au travail, UBC Okanagan; Mirjana Jotovic, coordonnatrice du programme de retour au travail, Université de la Colombie-Britannique.

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.