

# Prenez votre pause

## Laissez-vous prendre au jeu

### En quoi consiste la pause

Au travail, prévoyez un espace qui sera consacré à des jeux comme le scrabble. Chacun y va de son mot jusqu'à ce que la grille soit complète et on recommence. Il y a aussi d'autres jeux de gymnastique intellectuelle, comme les échecs et les mots croisés.

### Les bienfaits - effet relaxant

Une façon productive et créative d'évacuer le stress consiste à prendre du temps loin de son bureau pour relaxer et jouer à un jeu ou participer à une activité créative.

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 :*

D<sup>r</sup> Owen Garrett, psychologue, Active Insights Health Care; Anne Winters, directrice, Interior Health; Ashley Nichols, conseillère en ressources humaines, Coastal Community Credit Union.

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.