

Prenez votre pause

Inspirez...expirez

En quoi consiste la pause

Fixez un rappel ou une alarme sonore sur votre ordinateur ou votre téléphone. Au son du rappel ou de l'alarme, cessez de travailler et prenez deux minutes pour vous concentrer sur votre respiration. Concentrez-vous sur les mots « inspirer » et « expirer » en essayant de faire le vide. Fixez un autre rappel après deux minutes.

Les bienfaits - effet relaxant

Un des meilleurs moyens de réduire le stress consiste à prendre de profondes respirations, ce qui a pour effet d'envoyer un message à notre cerveau lui demandant de se calmer et de relaxer.

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 :

Janice MacInnis, coordonnatrice en santé organisationnelle, Université de Dalhousie;
Sarah Schuster, directrice, Relations avec la clientèle, Global Corporate Challenge;
Kathy Nolan, conseillère, Santé et Avantages sociaux, Kwantlen Polytechnic University;
Anyaa Rose, conseillère PAE; 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.