

Prenez votre pause

Laissez libre cours à vos talents

En quoi consiste la pause

Au travail, prévoyez un espace réservé à des travaux artistiques et d'artisanat. Commencez une activité d'artisanat ou un tableau et laissez les autres y ajouter leur touche. Les résultats peuvent être surprenants.

Les bienfaits - effet relaxant

Nous pouvons réellement être stimulés par des activités qui nous font penser à autre chose qu'au travail et qui sollicitent notre créativité et notre capacité de réflexion.

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^r 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.