

# Prenez votre pause

## Allez-y, souriez!

### En quoi consiste la pause

Quittez votre poste de travail, faites une promenade dans le bureau et souriez à vos collègues.

### Les bienfaits - effet relaxant

Sourire vous aide à vous sentir bien, vous met de bonne humeur et remonte le moral des autres. Il semble également que le sourire procure certains bienfaits pour la santé, notamment évacuer le stress, abaisser la tension artérielle et même renforcer le système immunitaire.

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 :*

Kelly Seymour, directrice, Ressources humaines, New Path Youth & Family Services;  
Andrea Frustaci, Analyste II GIS, Teck Resources Limited.

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.