

Prenez votre pause

Se concentrer sur le positif

En quoi consiste la pause

Dans un coin tranquille, assis bien droit, pieds au sol et paumes sur les genoux, fermez les yeux ou fixez le sol et prenez conscience de ce que vous ressentez. Concentrez-vous sur votre respiration et le mouvement de votre ventre à chaque inspiration et respiration. Respirez normalement et remarquez comment vous vous sentez maintenant par rapport au début de l'exercice. Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux.

Les bienfaits - effet relaxant

Incorporer la relaxation dans votre vie vous permet de réduire de façon draconienne vos niveaux de stress et d'améliorer votre santé physique et mentale.

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 :

Juliette Fraser, coordonnatrice, Retour au travail et mieux-être, Vancouver Ouest.

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.