

# Prenez votre pause

## Se laisser inspirer par des affiches, des tableaux ou des photos

### En quoi consiste la pause

Affichez des images d'un endroit que vous avez visité ou d'une destination de rêve que vous aimeriez visiter, la photo d'un être cher ou une citation inspirante, bref, quelque chose qui vous aide à vous sentir bien. Vous pouvez aussi simplement imaginer et visualiser un moment heureux et vous concentrer sur ce moment pendant deux ou trois minutes.

### Les bienfaits - effet apaisant

Prendre quelques minutes pour penser aux personnes, aux endroits et aux souvenirs qui vous sont chers vous permet en quelque sorte d'échapper un peu à la réalité, d'abaisser votre niveau de stress et de vous concentrer sur la tâche à accomplir une fois votre pause terminée.

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 :*

Jennifer Workman, promotrice de la santé, Région de Peel; Diane Miller-Bourdon, consultante en santé organisationnelle, La Great-West, compagnie d'assurance-vie; Gillian Gadsdon, gestionnaire du bureau, Mary Ann Baynton & Associates; Jennifer Gray, spécialiste de l'activité physique, Bureau de santé publique de Hamilton; Joan Burton, coprésidente, Ontario Healthy Workplace Coalition.

Les activités Prenezvotrepause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenezvotrepause 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.