

Prenez votre pause

Exprimer par écrit sa reconnaissance

En quoi consiste la pause

Pensez aux choses ou aux expériences pour lesquelles vous êtes reconnaissants et consignez-les dans un journal quotidiennement. Si vous n'avez pas d'idée, relisez les pages précédentes de votre journal. Ce journal peut être un vrai cahier ou un journal en ligne.

Les bienfaits - effet apaisant

Les gens qui, chaque jour, prennent quelques minutes pour penser aux choses pour lesquelles ils sont reconnaissants sont de manière générale plus heureux. Consigner ces choses les aident à reconnaître ce qui fonctionne dans leur vie et leur donne du temps pour y réfléchir.

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 :

Tracy Clarke, Healthy Workplace Network, région de Halifax.

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.