

## Concentrez-vous sur le moment présent

Être présent signifie prêter attention à ce qui se passe en ce moment. Cette prise de conscience contribue à notre sécurité sur le chantier et nous aide à mieux profiter de notre vie en dehors du travail.



### **Pour ouvrir la discussion** **Qu'est-ce qui vous aide à vous détendre?**

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimez faire lorsque vous n'êtes pas au travail. Se souvenir de ces éléments peut vous aider à vous stabiliser pendant les périodes de stress au travail.

### **Pourquoi est-ce important?**

Penser à quelque chose de positif qui contribue à évacuer le stress, à aiguïser votre concentration et à vous maintenir calme et conscient sur le chantier.



### **Pratique : Reprendre son calme rapidement**

- Arrêtez ce que vous êtes en train de faire pendant une minute.
- Respirez lentement et profondément par le nez, puis expirez lentement.
- Prêtez attention aux bruits que vous entendez sur le site pendant un moment.
  - Quels sont les sons les plus proches ou les plus forts?

### **Passez à l'action**

**1**

Essayez cet exercice de pour retrouver votre calme lors de votre prochaine pause.

**2**

Demandez à un collègue ce qu'il aime faire pour se détendre après le travail.

*Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](http://UndertheHat.com).*

# SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

## Thème :

Noms des membres de l'équipe
