

MON AIDE-MÉMOIRE DU MIEUX-ÊTRE!



MES SIGNAUX D'ALARME



À qui **JE** peux parler:



Pour me sentir mieux **JE** fais:



PRENDRE SOIN DE SOI EST UN DEVOIR, PAS UN CHOIX!



418 665-0096

1 866-APPELLE/277-3553