



**Soyez
aimable avec
vous-même.**

Pour s'occuper des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.

Manger sainement, dormir plus (ou mieux), être actif(-ve) et d'autres pratiques de soins personnels peuvent vous aider à rétablir et à améliorer votre bien-être mental et physique. Communiquez avec votre Programme d'aide aux employé-es et à leur famille (PAEF) pour obtenir du counseling, un encadrement et d'autres soutiens en composant le 1-866-398-9505 (français) ou le 1-800-663-1142 (anglais).

Visitez asebp.ca/mentalhealth pour des informations et des conseils en matière de soins personnels.



IT TAKES A VILLAGE.

**#THINKSHAREHEAL
#YOURASEBP**