

Real Food

De vrais aliments





Get your Rest

Sachez vous reposer

Person lacing their running shoes



Get Plenty of Exercise

Faites beaucoup d'exercice



Plan Events

Organisez des événements



Control your Budget

Contrôlez votre budget



Make Time for Others

Gardez du temps pour les autres



Allow Yourself to Have Fun

Autorisez-vous à vous amuser



A pair of hands holding each other

Description automatically generated with low confidence

Avoid Negativity

Évitez la négativité

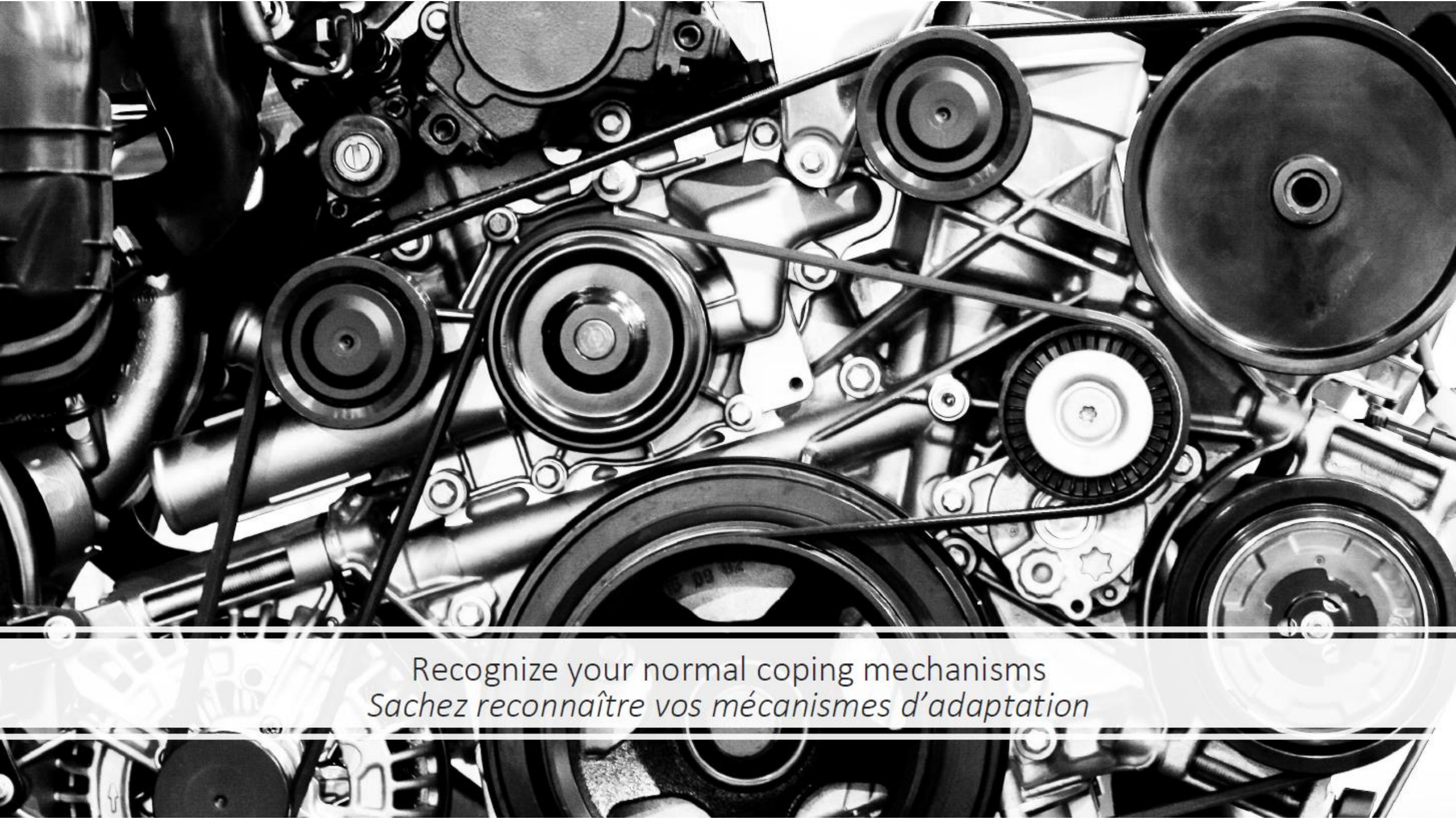




Lower Your Expectations

Réduisez vos attentes





Recognize your normal coping mechanisms
Sachez reconnaître vos mécanismes d'adaptation

YOU ARE
NOT
ALONE

*VOUS N'ÊTES
PAS
SEUL(E)*

Questions?



Thank You!

Merci!

For further information, please feel free to contact me at
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à me relancer, à
gregory.zed@bell.aliant.net or at (506) 847-4158.

