

# VOUS NE POUVEZ PAS AIDER LES AUTRES

**si vous vous négligez vous-même**



**LE RÉSEAU INTER AGIR CENTRE-SUD VOUS  
PROPOSE 5 ACTIONS LIÉES AUX 5 SENS QUI  
VOUS AIDERONT À PRENDRE SOIN DE VOUS.**

*Les ressources sont disponibles sur le lien suivant ou  
en scannant le code QR ci-dessous.*

*[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)*





# PRENDRE SOIN DE SOI N'EST PAS ÉGOÏSTE

---

Vous ne pouvez pas donner  
à partir de ce qui est vide.

Le Réseau Inter Agir Centre-Sud vous propose  
5 actions liées aux 5 sens qui vous aideront à prendre soin de vous.

**LES RESSOURCES SONT DISPONIBLES SUR LE LIEN SUIVANT  
OU EN SCANNANT LE CODE QR CI-DESSOUS.**

[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)





A young child with dark hair, wearing a patterned swimsuit, is sitting on a sandy beach in a meditative pose. The child's eyes are closed, and their hands are clasped together in front of their chest. The background shows the ocean waves and a clear sky.

Le Réseau Inter Agir Centre-Sud  
vous propose 5 actions liées aux 5 sens  
qui vous aideront à prendre soin de vous

**PRENDRE  
SOIN DE SOI  
EST LE MOYEN LE  
PLUS EFFICACE DE  
PRENDRE SOIN  
DES AUTRES**

Les ressources sont disponibles sur le lien suivant  
ou en scannant le code QR ci-dessous.



[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)







ACCORDEZ-VOUS LES MÊMES SOINS  
ET LA MÊME ATTENTION QUE VOUS  
ACCORDEZ AUX AUTRES SI

**VOUS VOULEZ  
VOUS ÉPANOUIR**



**LE RÉSEAU INTER AGIR CENTRE-SUD VOUS  
PROPOSE 5 ACTIONS LIÉES AUX 5 SENS QUI  
VOUS AIDERONT À PRENDRE SOIN DE VOUS.**

---

*Les ressources sont disponibles sur le lien suivant ou  
en scannant le code QR ci-dessous.*

*[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)*





**PARFOIS, POUR PRENDRE  
SOIN DES AUTRES**

---

**IL FAUT D'ABORD  
PRENDRE SOIN DE SOI**



**LE RÉSEAU INTER AGIR CENTRE-SUD VOUS  
PROPOSE 5 ACTIONS LIÉES AUX 5 SENS QUI  
VOUS AIDERONT À PRENDRE SOIN DE VOUS.**

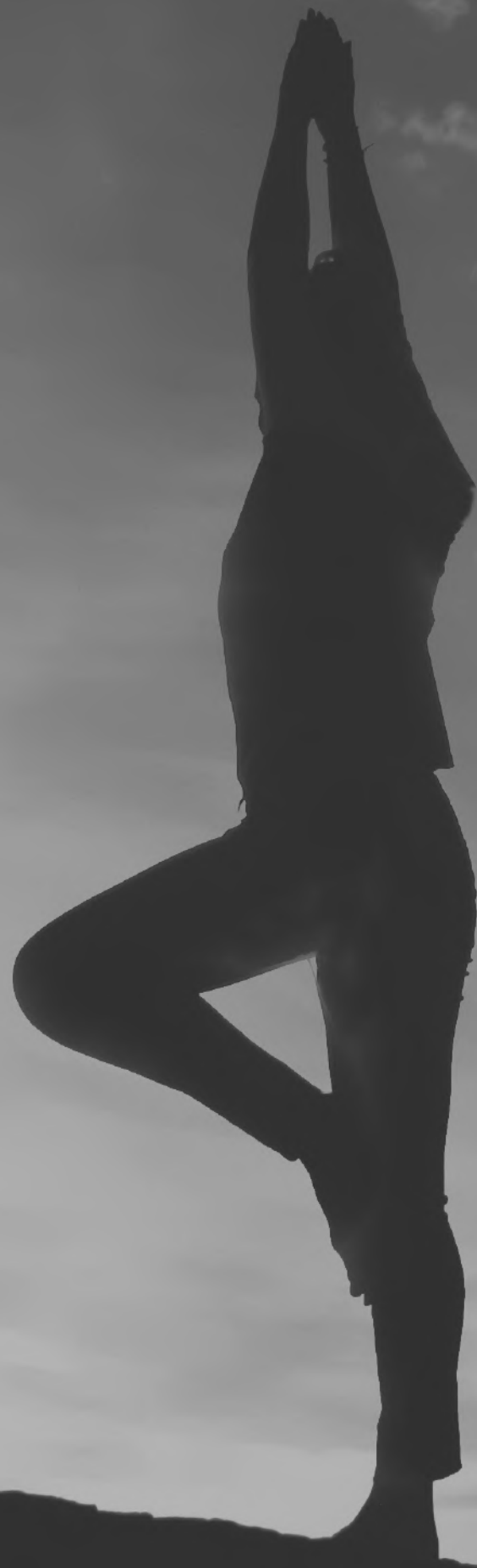
---

*Les ressources sont disponibles sur le lien suivant ou  
en scannant le code QR ci-dessous.*

*[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)*



# PRENDRE SOIN DE SOI EST LE MOYEN LE PLUS EFFICACE DE PRENDRE SOIN DES AUTRES



Le Réseau Inter Agir Centre-Sud  
vous propose 5 actions liées aux 5 sens  
qui vous aideront à prendre soin de vous.

---

LES RESSOURCES SONT DISPONIBLES SUR LE LIEN SUIVANT  
OU EN SCANNANT LE CODE QR CI-DESSOUS.

[www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/](http://www.inter-agir.ca/interagir-centre-sud/)

