

**VIVRE SA VIE,  
PLEINEMENT**

pour vous aider à vous sentir bien



**Cours de bien-être mental,  
gratuit, en ligne, pour  
agricult·eur·rices·s**

**L'agriculture peut être source de stress.  
Nous sommes là pour vous accompagner.**

Le programme Vivre Sa Vie Pleinement, est un cours de 8 séances hebdomadaires qui aide les participants à acquérir des outils pour maintenir leur bien-être et mieux gérer le stress et l'anxiété.

**Les lundis  
de 14 h à 15 h 30 (HE/ET)  
du 25 mai au 13 juillet 2026**

**Je m'inscris**



Pour plus d'informations, contactez [pmwi@cmha.bc.ca](mailto:pmwi@cmha.bc.ca) ou découvrez notre brochure



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique

fièrement soutenu par



Agriculture et  
Agroalimentaire Canada