

Cultiver la
RÉSILIENCE

Prenons soin de nous et de nos proches

Selon un sondage mené récemment à l'échelle nationale par la D^{re} Andria Jones-Bitton, de l'Université de Guelph, auprès des agriculteurs canadiens :

**45 % des
répondants
avaient un
niveau élevé
de stress perçu**

**57 % des
répondants
remplissaient
les critères
de diagnostic
de l'anxiété**

**35 % des
répondants
remplissaient
les critères de
diagnostic de
la dépression**



La bonne nouvelle, c'est que la plupart des agriculteurs ont affirmé qu'ils chercheraient à obtenir de l'aide pour leur problème de santé mentale.

Cependant, 40 % des répondants ont dit qu'ils ne se sentiraient pas à l'aise de demander de l'aide « à cause de ce que les gens pourraient penser ».

Jones-Bitton et coll. « Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers ».

Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 2019

Avant de tomber en panne...

Par Cynthia Beck

Quel équipement est indispensable aux activités courantes de votre exploitation agricole? La plupart des gens à qui je pose la question répondent « le tracteur ». Les agriculteurs savent que pour fonctionner, la machinerie doit être entretenue.

L'huile doit être changée. Il faut faire l'entretien du moteur. Les pneus doivent être en bonne condition, et le réservoir d'essence doit être constamment rempli. Que se passe-t-il si un agriculteur ne fait pas l'entretien ou ne change pas l'huile de son tracteur, si la pression dans ses pneus est basse ou s'il ne met pas d'essence? Son tracteur se détériore jusqu'à ce qu'il tombe en panne. Il reste là, inutile, et le travail n'avance pas.

On peut comparer le corps humain à une machine. Votre cerveau est le moteur du

tracteur. Vos organes et vos membres sont semblables à ses pneus et ses pièces mobiles. Votre corps a aussi besoin de carburant. Pourtant, pour une raison inconnue, nous sommes beaucoup plus enclins à prendre soin de notre machinerie que de nous-mêmes.

L'équipement le plus important de votre exploitation agricole, c'est vous, et le moindre entretien vous sera bénéfique. Prendre des repas équilibrés, vous hydrater et dormir suffisamment sont toutes des actions importantes pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Votre santé mentale est importante. 🧠

Message de la ministre

Les productrices et les producteurs agricoles canadiens travaillent fort pour produire des aliments délicieux et de grande qualité, et ils méritent notre plus grand respect. Je comprends que leur métier comporte une pression et un niveau de stress souvent élevés qui nuisent à la santé mentale. Le bien-être des producteurs me tient énormément à cœur et je suis déterminée à faire tout en mon pouvoir pour leur assurer un avenir des plus prometteurs.

Je remercie toutes les familles agricoles et tous ceux et celles qui travaillent pour sensibiliser la population à cet enjeu important. Nous avons tous un rôle à jouer pour assurer un avenir plus sain à nos producteurs, à leurs familles et à leur communauté – un avenir où l'on cultive leur résilience.

A handwritten signature in blue ink, reading 'M. Bibeau'.

*L'honorable Marie-Claude Bibeau, C.P., députée
Ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire*

D'après vous

Lors de la préparation de cette publication, nous avons demandé à des membres de l'industrie ce qu'ils font pour atténuer le stress dans leur vie. Voici ce qu'ils ont répondu :

« Nous faisons une **sortie familiale hebdomadaire** (autant que possible, selon les récoltes et les imprévus!) pour faire le point sur la semaine passée, finir celle en cours et préparer la prochaine. »

« J'ai choisi de m'entourer de travailleurs inspirants. Ça n'a pas de prix d'avoir une belle atmosphère au travail et c'est une source de motivation! »

« J'ai appris à déléguer. J'accepte les imperfections, j'ai appris à réévaluer mes exigences et je dis plus souvent non! »

« Je m'implique dans mon milieu. Je prends le temps de parler à d'autres agriculteurs. Cela permet de voir que je ne suis pas tout seul. »

« Je m'entoure de gens qui, comme moi, s'épanouissent en agriculture. Des personnes passionnées de leur métier et qui gardent espoir. »

« Je pratique la course à pied. C'est mon moment à moi qui me permet de me libérer, de sortir de la ferme et d'avoir des objectifs personnels. »

« J'ai toujours privilégié les **moments en famille** et gardé des contacts en dehors de l'agriculture pour voir ce qui se passe ailleurs. »

Comment atténuez-vous le stress lié aux activités agricoles? Publiez vos conseils sur les médias sociaux à l'aide du mot-clic #CultiverLaRésilience.

Une agricultrice promeut l'ouverture et la compréhension pour lutter contre la stigmatisation

Par Myrna Stark Leader

« Notre santé mentale fait partie intégrante de notre santé globale. Nous devons en prendre soin au même titre que notre santé physique », affirme avec conviction Kim Keller, agricultrice et entrepreneure. Son propre vécu l'a sensibilisée à la nécessité de promouvoir le bien-être mental dans le milieu agricole.

Âgée de 34 ans, M^{me} Keller est retournée en Saskatchewan en 2011 après avoir obtenu un baccalauréat et fait carrière dans le domaine de l'assurance. Elle a passé les quatre années suivantes à cultiver les 13 000 acres de la terre familiale. Pendant ce temps, elle a également cofondé l'association Saskatchewan Women in Ag et une société en technologies agricoles.

Puis un jour, M^{me} Keller a reçu l'appel d'un bon ami, bouleversé par le suicide d'un agriculteur des environs. Ce suicide l'a poussée à s'exprimer sur les médias sociaux et à cofonder Do More Ag, un organisme sans but lucratif axé sur la santé mentale dans le milieu agricole.

Même si elle préconise une meilleure connaissance du bien-être mental, c'est avec difficulté qu'elle parle de son propre vécu. M^{me} Keller a reçu un diagnostic de maladie de Crohn et, plus tard, d'anxiété.

« Au début, je ne comprenais pas pourquoi je faisais de l'insomnie, pourquoi mes pensées défilaient rapidement dans ma tête et mon rythme cardiaque s'accélérait. Mais quand j'ai commencé à en



Les personnes qui vivent avec une maladie mentale peuvent s'épanouir et le font, tout comme les personnes qui n'ont pas de maladie mentale peuvent avoir une santé mentale fragile.

Extrait de La santé mentale pour la vie, de l'ACSM



parler à des personnes de confiance, elles me disaient “Je ne crois pas que ce soit normal”, dit-elle. Je pense que parfois, nous acceptons ces sensations parce que nous les ressentons depuis si longtemps. »

Changement de mentalité

Aujourd’hui, elle reconnaît plus facilement les signes de l’anxiété.

« Je surveille ma santé mentale autant que je surveille ma santé physique et que je consulte un médecin pour la maladie de Crohn, parce que ces deux facettes de ma santé font partie intégrante de mon bien-être », raisonne M^{me} Keller.

Elle admet cependant qu’il peut être intimidant de parler avec des membres du personnel médical. Elle est d’autant plus reconnaissante envers son médecin.

« Elle a intégré la santé mentale à mes examens de santé réguliers. Elle m’a demandé comment elle pouvait m’aider. Je n’avais pas à savoir ce dont j’avais besoin. Elle m’a demandé : “Éprouvez-vous l’un ou l’autre de ces symptômes?” Cela m’a enlevé de la pression. »

M^{me} Keller compare les soins en santé mentale à tout autre soin de santé.

« Quand on ne se sent pas bien depuis plus d’une semaine, on consulte un médecin. On n’attend pas d’avoir une pneumonie », explique-t-elle.

Prendre soin d’elle

Aujourd’hui, M^{me} Keller prend soin d’elle et surveille de près son bien-être.

« On a tendance à penser que prendre soin de soi signifie se détendre en pratiquant des activités comme le yoga et la méditation. Mais ça ne se résume pas à cela. Pour ma part, prendre soin de moi, c’est prendre cinq minutes pour m’étirer ou marcher, et profiter pleinement de chaque période de sommeil », précise-t-elle.

« Certains jours, dès mon réveil, je sais que la journée sera difficile – et d’autres jours, tout se passe bien. Il est très important de se rendre compte que nous avons des facteurs de stress et de les identifier afin de pouvoir les reconnaître lorsqu’ils se présentent. Il est aussi important d’avoir les capacités et les outils pour gérer ces facteurs de stress », recommande M^{me} Keller. Elle souligne que durant des périodes occupées comme l’ensemencement et la récolte, il lui arrive encore de devoir se rappeler de faire le point.

Demander de l’aide

« Je ne vis pas mes problèmes de santé toute seule, et personne ne le devrait, affirme M^{me} Keller. Vous n’êtes pas la seule personne à vous sentir stressée ou anxieuse, ou à affronter un problème de santé. Et il y a des gens dans cette industrie, dans votre collectivité, dans votre famille, qui peuvent vous aider. »





Elle ajoute par ailleurs que le réseau de soutien d'une personne doit pouvoir détecter que cette dernière a besoin d'aide.

« Nous disons à tout le monde de demander de l'aide en cas de besoin, mais pour une personne qui éprouve un problème de santé mentale, ce n'est pas chose facile.

« Je m'occupe de ma santé physique et... de ma santé mentale, parce que ces deux aspects sont essentiels à mon bien-être. »

Si l'entourage d'une personne atteinte connaît les signes et les symptômes de sa maladie, je crois que nous réussirons mieux à l'aider au moment où elle en a besoin. »

Elle encourage les gens à prêter attention quand le comportement normal d'une personne change, et à en parler avec elle en lui montrant une réelle compassion.

« On peut dire : "J'ai remarqué que tu n'étais pas toi-même dernièrement" », dit M^{me} Keller, expliquant que c'est une bonne façon d'entamer la conversation.

Elle convient que parfois, les gens ne posent pas de question, car ils ne savent pas comment réagir.

« C'est pourquoi il faut s'informer, et renforcer ses capacités et celles de nos collectivités à l'aide de moyens comme des cours de premiers soins, des conférences et des formations en santé mentale – des activités visant à développer concrètement les aptitudes des familles, des amis et des membres de l'industrie », affirme M^{me} Keller. Elle admet que les gens ont encore peur.

« Je ne compte plus le nombre de personnes qui m'ont raconté leur expérience au cours de la dernière année, et qui m'ont dit : "Ne répète jamais ceci à personne, parce qu'on me refusera mon prêt, ou je perdrai la confiance de mon propriétaire ou de mes détaillants. Mes voisins ne me parleront plus." » M^{me} Keller est déterminée à vaincre cette peur.

« Je devrai vivre avec l'anxiété toute ma vie, tout comme je vis avec la maladie de Crohn. Il faut l'appivoiser. On apprend à la gérer, on progresse et on réussit. Elle ne m'empêche pas de faire ce que je veux. » 🐾



Trois conseils pour prendre soin de vous

Prenez soin de votre corps : Pratiqué de façon régulière, l'exercice réduit les symptômes du stress, de la dépression et de l'anxiété, surtout si vous devez passer beaucoup de temps assis au travail.

Demandez et offrez de l'aide : De temps à autre, évaluez votre santé mentale, et si vous avez besoin d'aide, demandez-en. Apprenez à déceler si une personne éprouve des problèmes et aidez-la à communiquer avec des ressources pour obtenir du soutien. Aider les autres augmente l'estime de soi et la résilience.

Amusez-vous : Une fois par semaine, faites quelque chose qui vous passionne. Les centres d'intérêt qui nous fascinent et nous permettent de nous investir totalement augmentent notre sentiment de bonheur et notre créativité.

Adapté de : hr.UBC.ca



Ne laissez pas votre téléphone intelligent et les médias sociaux prendre le contrôle

Par Peter Gredig

Les téléphones intelligents et les médias sociaux ont réinventé notre manière de communiquer, d'obtenir de l'information, de faire des achats, de prendre des décisions et de nous divertir.

Les plateformes comme Twitter et Facebook doivent leur popularité aux tendances naturelles de l'être humain à apprendre en partageant ses expériences et à chercher de meilleures façons de faire. Les conversations qui se tenaient jadis dans un café, à l'aréna ou à l'église sont maintenant transportées dans les médias sociaux et joignent ainsi une collectivité mondiale. C'est un véritable phénomène.

Si les médias sociaux présentent de nombreux aspects positifs, il faut cependant garder à l'esprit quelle utilisation nous en faisons et ce que nous en tirons. Pour les jeunes qui grandissent dans ce monde des médias sociaux, se créer une identité en ligne peut devenir une obsession, et des commentaires négatifs peuvent avoir des effets dévastateurs et les plonger dans une dépression ou diminuer leur estime de soi.

Grâce au caractère immédiat de nos vies branchées, nous n'avons jamais pu effectuer

autant de tâches à la fois. Vous pouvez acheter un livre numérique, vendre votre récolte céréalière, vérifier sur le radar météo s'il pleuvra, prendre connaissance des dernières nouvelles, envoyer un message texte à vos enfants et trouver un tracteur d'occasion à vendre – tout cela en seulement 10 minutes, pendant que vous patientez chez votre dentiste. C'est fantastique! Mais pouvez-vous éteindre votre appareil? Ressentez-vous de la nervosité lorsque vous ne pouvez pas l'utiliser?

Notre cerveau perçoit une légère sensation de bien-être chaque fois que notre téléphone vibre ou émet un signal sonore parce que nous recevons un texto ou un tweet. Si nous ne faisons pas attention, notre téléphone intelligent, et tous les avantages qu'il procure, pourraient en venir à contrôler chaque minute de notre vie. Un exemple extrême de notre dépendance à cet appareil est le nombre accru de noyades d'enfants imputées à des parents qui étaient distraits par leur téléphone intelligent.

Accomplir efficacement et facilement beaucoup de choses en peu de temps peut être énergisant et vivifiant, mais ne doit pas se faire au détriment de notre sécurité, de nos

relations personnelles, de notre santé et de notre bien-être. Nous savons qu'il est néfaste pour la santé que notre cerveau soit constamment sollicité.

L'objectif, qui gagnera en importance avec l'émergence de nouvelles technologies, est de trouver un équilibre afin que la technologie soit à notre service et non l'inverse. Bien que l'établissement proactif de limites ne vous rende pas populaire auprès des membres de

votre famille et de vos employés, c'est en contrôlant l'utilisation de la technologie que vous en tirerez le maximum d'avantages et que vous garderez les effets négatifs à leur minimum.

Lorsque vous utilisez cette technologie, allez-y donc avec modération afin de demeurer présent pour les personnes qui vous accompagnent. 🧠

Quatre moyens simples de prendre le contrôle de la technologie



Ne vous servez pas de votre téléphone intelligent pour travailler pendant vos vacances.



Imposez-vous la discipline de passer du temps sans technologie.



Programmez votre téléphone intelligent afin qu'il désactive toutes les fonctions (sauf les appels ou textos de certaines personnes que vous aurez choisies) à partir de 18 heures.



Demandez aux membres de votre famille de laisser de côté leur appareil durant les repas; ils peuvent le déposer dans un panier, sur une tablette très haute, près de la porte d'entrée ou à n'importe quel autre endroit difficile d'accès.

Trois signes qui indiquent qu'il est temps de prendre une pause

Adapté de Business Optimizer

Fautes d'inattention

La fatigue et le stress peuvent nuire à votre rendement, ce qui n'a rien à voir avec votre capacité d'effectuer votre travail. Si vous constatez que vous faites souvent des erreurs, prenez une pause suffisamment longue.

Mécontentement envers l'entreprise agricole et la famille

Le stress ou la fatigue peut affecter votre capacité de surmonter les difficultés. Lorsque vous commencez à détester vos tâches ou que vous avez l'impression de tourner en rond, vous éprouvez du mécontentement, et cela se voit dans votre comportement avec les autres. Vous risquez alors de compromettre toutes vos relations.

Le fantasme de quitter l'agriculture

Il est normal d'élaborer des plans pour l'avenir, mais si vous passez des heures à rêver que vous quittez cette industrie que vous avez déjà aimée, sans planifier ce que vous ferez ensuite, voyez-y un signal d'avertissement.

Mon tableau de bord

Par le Dr Georges Sabongui © 2018

Vert

Sain | Optimal



Physique

Sommeil réparateur
Bon appétit, désire manger sainement
Désire prendre soin de sa santé physique
Rarement ou jamais malade

Jaune

Réactif | Stress

Insomnie légère
Fatigue
Opte souvent pour la malbouffe
Pas motivé à faire de l'exercice
Difficulté à relaxer sans alcool



Mental

Esprit vif
Attention soutenue
Bonne concentration
Créativité dans la résolution de problèmes
Voit des solutions

Facilement distrait
Inquiétude excessive
Procrastination
Évitement
Voit des obstacles



Émotionnel

Motivé
Dynamique
Bon réseau social

Irritabilité
Perte du sens de l'humour
Découragé
Impulsif
Voir des gens est une corvée



Stratégies

Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel
Augmenter son niveau de sérotonine (p. 22)
Prendre un congé ou des vacances

Rechercher l'aide d'amis/famille
Faire une activité qui nous détend
Consulter son médecin de famille

Il est extrêmement important de maintenir un équilibre pour gérer le stress. Quand vous regardez votre tableau de bord interne, voyez-vous seulement des feux verts? Y aurait-il des feux rouges indiquant que vous vous dirigez vers la zone de surmenage et de stress? Il faut prendre soin de soi pour poursuivre les activités les plus agréables.

Orange

Blessé | Surmenage

Insomnie modérée
Épuisement
Frénésie alimentaire
Consommation d'alcool/
drogues pour relaxer
Douleurs et maux divers

Préoccupation constante
Incapacité de se concentrer
Capacité réduite de prendre
des décisions
Pertes de mémoire
Axé sur les problèmes
Toujours négatif

Colère
Anxiété
Humeur maussade
Dépassé
Évite les situations sociales

Rechercher le soutien de pairs
ou de programmes d'aide,
ou des premiers soins en
santé mentale

Rouge

Malade | Dépression | Maladie mentale

Sommeil constant ou périodes sans sommeil
Douleurs corporelles constantes
Système immunitaire compromis; toujours malade
Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit
Soulagement attribuable à une consommation excessive
d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance

Jugement altéré
Incapacité de prendre des décisions
*Pensées ou gestes suicidaires
**Si vous avez des pensées suicidaires, composez
immédiatement le 911 et demandez de l'aide!*

Apathie
Sans espoir ou désespéré
Hors de contrôle; explosif-implosif, garde tout pour soi
Impression d'être un fardeau
Isolement social (amis, famille, communauté)

Obtenir du soutien professionnel ou clinique
(médecin, psychologue)

Une impression de crise cardiaque

Adapté par Owen Roberts



Nous tenons à exprimer notre gratitude à ce producteur céréalier de l'Alberta, qui nous a raconté comment il a réussi à retrouver son bien-être et à rétablir l'équilibre dans sa vie.

Les gens des collectivités rurales s'entraident. En effet, dans les régions rurales canadiennes, il n'est pas rare qu'une personne apte au travail soit pompier ou ambulancier volontaire. Un groupe de bénévoles formés est essentiel à une collectivité; sans eux, ce type de services d'urgence serait très restreint.

Dans mon cas, avoir été intervenant dans des situations d'urgence s'est traduit par un trouble de stress post-traumatique (TSPT), un trouble mental que présentent parfois les militaires au retour d'une mission périlleuse. Une personne qui vit un événement horrible, ou en est témoin, peut présenter un TSPT.

Le trouble m'a envahi sournoisement, sous forme de crise d'angoisse intense, et j'ai cru que je faisais une crise cardiaque. Je ressentais des douleurs aiguës à la poitrine, des douleurs nerveuses dans tout mon corps et un mal de tête atroce. Mais le personnel

médical qui m'a examiné m'a déclaré physiquement normal. Une évaluation plus poussée a entraîné un examen psychologique, au terme duquel j'ai reçu le diagnostic de TSPT combiné à de l'anxiété.

Pour guérir, j'ai dû suivre une thérapie avec un professionnel, et arrêter de m'en faire. Je m'inquiétais de choses qui préoccupent la plupart des gens, comme l'argent et la famille. Mais je m'inquiétais aussi de choses que je ne pouvais pas changer ou contrôler, comme les conditions météorologiques. Et pour aller mieux, je devais accepter le fait que certaines choses sont hors de mon contrôle. C'est ce que j'ai fait, et je m'en porte beaucoup mieux.

De plus, je prends les mesures nécessaires pour mieux gérer les choses que je peux contrôler. Par exemple, je gère mes finances en utilisant plus de feuilles de calcul, en faisant des analyses de coût et en tenant mieux à jour mes dossiers. Aussi, je cherche toujours des façons de me divertir à l'extérieur du bureau, surtout l'hiver; c'est pourquoi je fais de la planche à neige, par exemple. L'hiver est une période difficile pour les producteurs céréaliers; rester encabané peut facilement devenir déprimant.

En agriculture, on nous montre à nous endurcir, à gérer les choses et à les résoudre seul. Mais parfois, ce n'est pas possible. Je ne savais même pas ce qui m'arrivait, alors j'étais bien loin de pouvoir me guérir. Il n'y a rien de mal à demander l'aide d'un professionnel, en commençant par son médecin de famille. Après 18 mois, je suis sur la voie du rétablissement et je le serai peut-être toujours. 🌱

Les facteurs de stress courants en agriculture

Source : The Agricultural Health and Safety Network

Quels sont vos principaux facteurs de stress? Lorsque vous les identifiez, vous faites déjà le premier pas vers une meilleure gestion de votre stress.

-  Les finances
-  Les marchés volatils
-  La manipulation des matières dangereuses
-  Les querelles familiales
-  Les règlements et la paperasse propres à l'industrie
-  Les frustrations créées par de la technologie défectueuse
-  Les conditions météorologiques
-  L'incertitude des rendements des cultures et de la production fourragère
-  Les objectifs personnels irréalistes
-  Les longues heures de travail
-  Les bris de machinerie
-  Le bien-être du bétail
-  Le manque de sommeil
-  La charge de travail

Le saviez-vous?

Le stress peut faire en sorte que les gens se sentent dépassés et deviennent incapables de prendre des décisions, ce qui peut interrompre ou stopper les activités de l'entreprise et avoir une incidence sur sa productivité, ainsi que changer les interactions entre les membres de la famille. 🧠

Adapté de Managing the Pressures of Farming, de l'Université de Sydney



Quand les finances vous empêchent de dormir



Le stress financier peut créer un effet boule de neige. Qu'il prenne sa source dans la chute des prix de produits de base ou de mauvaises conditions météorologiques, en peu de temps vous pouvez avoir du mal à payer les factures.

Voici trois étapes à suivre lorsque vos finances deviennent une source de stress :

- **N'attendez pas!** Agissez dès que vous constatez que les questions d'argent vous empêchent de dormir. Vous ne ferez pas disparaître le problème en passant votre temps à ruminer (et une partie de vous le sait déjà, sinon vous ne vivriez pas de stress à ce sujet).

- **Parlez de vos préoccupations à vos principales parties prenantes.**

Le stress que vous vivez lorsque vous taisez la vérité sur vos finances à un partenaire d'affaires, un conjoint ou un membre de la famille peut être lourd à porter. Le simple fait d'en parler calme parfois les inquiétudes.

- **Communiquez immédiatement avec votre institution financière.**

Souvent, on peut prolonger la durée de son prêt ou réduire le montant ou la fréquence de ses paiements. Plus vous prévenez rapidement votre prêteur, plus il sera en mesure de vous proposer des solutions.

Sachez que vous n'êtes pas seul. Nous vivons presque tous un stress financier à un moment ou à un autre, surtout dans cette industrie qui, bien que nous l'aimions, comporte tant de facteurs qui échappent à notre contrôle. Mais il y a une chose que vous pouvez contrôler, et c'est votre réaction – la façon dont vous gérez la situation, et la mesure dans laquelle vous êtes prêt à accepter de l'aide afin de la corriger. 🧠

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE SEUIL DE TOLÉRANCE AU RISQUE?

Comment pouvez-vous développer votre entreprise sans compromettre votre sommeil?

Pour vous aider à répondre à ces questions, nous vous offrons des guides, des modèles, des outils et plus encore. fac.ca/NotionsFondamentales



Se tourner vers la communauté dans les moments difficiles

Adapté par Owen Roberts

Nous remercions Jean-Claude Poissant, producteur et ancien membre du Parlement, d'avoir parlé de ce sujet ouvertement et avec franchise.

On se lève chaque jour avec ce stress-là. La première chose qu'on se demande est : « Est-ce que tout va bien avec les animaux? Est-ce que tout est correct? S'est-il passé quelque chose durant la nuit? ».

Comme n'importe quel producteur, on s'habitue à un certain niveau de stress, mais l'accumulation peut avoir des conséquences néfastes. C'est là qu'on décroche complètement et qu'on ne sait plus où on est rendu.

C'est ce qui m'est arrivé. En plus, à la même époque, je me séparais de mon épouse. Et puis, comme par hasard, j'ai appris l'existence de l'organisme Au cœur des familles agricoles. J'ai lu une annonce disant : « Vous vivez des moments difficiles? ». On y énumérait des facteurs de stress (finances, troupeau, mauvaise température, etc.). J'ai rencontré une représentante de l'organisme qui connaît le monde de l'agriculture, car elle vient du milieu agricole. Elle m'a dit que je devais faire

confiance aux personnes dont j'allais m'entourer et qui allaient m'aider sur la ferme.

J'ai aussi rencontré mon directeur de banque. J'avais des montants importants à gérer et il m'a dit de ne pas m'inquiéter, de commencer par me soigner. Il m'a dit qu'il comprenait la situation, qu'il allait reporter les paiements s'il le fallait et que lorsque je serais remis sur pied, nous pourrions continuer.

Quand on s'entoure bien dès le départ, il est plus facile de surmonter les moments difficiles. C'est quand les gens attendent trop

« Il est important d'établir des moyens de reconnaître les signes de détresse... pour être capable de s'autoévaluer. »

longtemps qu'ils risquent de franchir le point de non-retour et de passer à l'acte. Il est important d'établir des moyens de reconnaître les signes de détresse, de dépression et autres pour être capable



de s'autoévaluer. Dès qu'on a un doute, il ne faut pas hésiter; il faut rencontrer des gens qualifiés qui connaissent le milieu.

La famille est très importante dans les situations comme celle-ci. Quand je suis tombé en « burnout », mes frères sont tout de suite venus chez nous pour prendre les armes à feu. Ils savaient qu'il y avait des suicides autour et ne voulaient pas prendre de risques.

Les gens vont nous conseiller et nous soutenir. Les personnes les mieux placées sont celles qu'on voit régulièrement, par exemple le vétérinaire, le fournisseur de moulée. Ce sont des gens à qui on finit par se confier beaucoup.

L'autre point important est qu'il faut penser à la manière dont les jeunes gens sont affectés. J'ai vu mon père vivre des périodes encore plus difficiles que les miennes. Il faut que nos jeunes trouvent des moyens de gagner leur vie tout en maintenant un équilibre. Les parents ont encore leur place et un rôle à jouer. 🍓

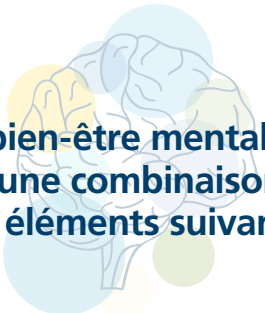


QUE FAITES-VOUS POUR RÉDUIRE VOTRE STRESS?

Vous a-t-on déjà prêté un livre en vous disant : « Tu dois absolument lire ce livre! Ta vie en sera changée »? Ou un ami vous a-t-il déjà dit : « Tu devrais te mettre à la course à pied. Quand on court, notre esprit se libère »? Ou encore : « Tu devrais pratiquer la méditation »? Vous avez suivi le conseil de cet ami, mais sa recommandation ne vous convenait pas?

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Permettez-vous de faire des expériences. Trouvez quelque chose qui fonctionne, même si on ne vous l'a jamais recommandé. Essayez cette approche; elle pourrait s'avérer efficace pour vous. Mais si elle ne l'est pas, essayez tout simplement autre chose. Le secret, c'est de continuer à chercher vos propres solutions.

Adelle Stewart



Le bien-être mental est une combinaison des éléments suivants :

Adapté de : hr.UBC.ca

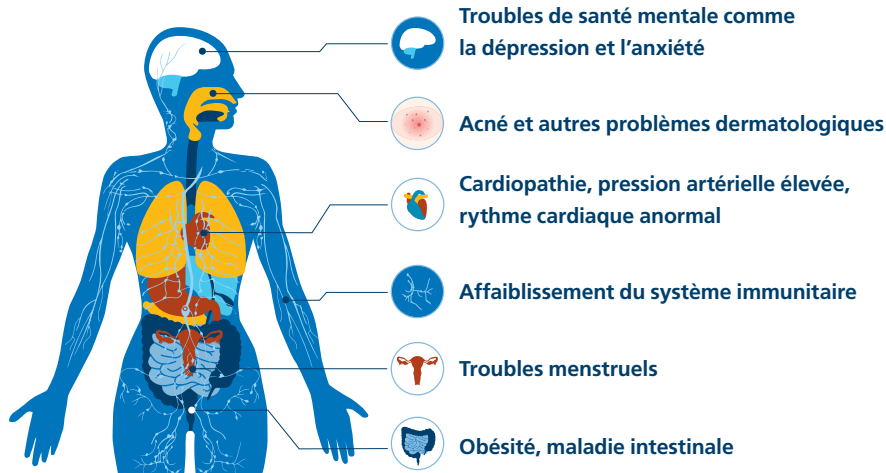
- L'opinion que vous avez de vous-même, de l'humanité et de votre vie
- Votre habileté à résoudre des problèmes et à surmonter des difficultés
- Votre habileté à établir des relations avec d'autres et à vous impliquer dans votre collectivité
- Votre habileté à atteindre vos objectifs dans votre vie professionnelle et personnelle

Le stress affecte votre santé

Source : *The Agricultural Health and Safety Network*

Ressenti pendant de longues périodes, le stress peut avoir des effets néfastes sur votre santé mentale et physique. Notre corps réagit au stress en libérant des hormones de stress, qui font augmenter la pression artérielle, le rythme cardiaque et le taux de sucre dans le sang. Les premiers symptômes du stress

sont relativement légers, comme des maux de tête chroniques et une tendance accrue à attraper des rhumes, mais une exposition accrue au stress chronique peut entraîner des problèmes de santé plus graves. Parmi les troubles provoqués par le stress, notons entre autres ceux-ci :





Suivez la formation de premiers soins en santé mentale

La Commission de la santé mentale du Canada offre aux particuliers la formation Premiers soins en santé mentale (PSSM) partout au pays. Au Québec, veuillez contacter l'organisme Au cœur des familles agricoles pour obtenir des services semblables.

La formation PSSM ressemble à une formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR), sauf qu'au lieu d'aider une personne qui ressent des symptômes physiques, comme dans le cas d'une crise cardiaque, vous prodiguez des soins à une personne qui vit une situation de crise en santé mentale, par exemple si elle démontre un comportement suicidaire.

Plus de 400 000 Canadiens ont reçu la formation en PSSM depuis 2007.

Les participants de ce cours sont bien préparés pour intervenir avec assurance dans des situations liées à la santé mentale, avec leurs amis, leurs collègues et les membres de leur famille et de leur collectivité.

Pour suivre une formation ou devenir un formateur certifié, visitez mhfa.ca/fr ou acfareseaux.qc.ca.



Devenez secouriste
en santé mentale

Vaudriez-vous moins que vos vaches?

Par Pierrette Desrosiers © 2018

Connaissez-vous un producteur qui, voulant obtenir un rendement optimal de ses vaches, aurait l'idée de donner à ses meilleures bêtes le foin fauché à la fin de la saison et laissé sous la pluie? Qui utiliserait la même huile à moteur dans son tracteur durant toute une saison? Dans le même ordre d'idée, si vous n'ajoutiez pas d'engrais à vos champs, oseriez-vous espérer une récolte abondante chaque année?

C'est pourtant ainsi que certains producteurs traitent leur corps. Durant les périodes de pointe, ils consomment uniquement des boissons sucrées, de la caféine et des aliments gras que l'on trouve dans les chaînes de restauration rapide.

Certains producteurs ne dorment pas assez. Beaucoup ne sont pas en forme et trouvent que l'entraînement physique est une perte de temps.

Au bout du compte, il semble que la prévention du stress

soit importante pour leurs vaches, mais pas pour eux.

Et ils veulent tout de même obtenir de bons résultats et vivre en santé le plus longtemps possible.

Eh bien, chers producteurs, sachez que vous êtes en quelque sorte comme vos vaches, vos porcs, vos champs et vos tracteurs. Vous ne pourrez pas continuer d'utiliser le maximum de votre potentiel physique et psychologique si vous vous maltraitez. C'est un simple fait. 🐮

« N'oubliez pas que si vous ne faites pas l'entretien de votre moteur, un bon jour, il tombera en panne et la pièce de rechange pourrait être en rupture de stock, ou le concessionnaire pourrait avoir fermé boutique. »

Pierrette Desrosiers



Trouvez le courage de parler à vos adolescents

Adapté par Owen Roberts

Nous tenons à remercier les parents de cette famille d'agriculteurs de l'Ontario qui ont trouvé le courage de nous parler de leur fils qui a connu des problèmes de santé mentale.

Chez les adolescents, les signes de troubles mentaux sont parfois évidents; ils deviennent plus moroses, se replient davantage sur eux-mêmes. Cependant, ce n'était pas le cas pour notre fils, qui était un adolescent actif, loquace et engagé. Il travaillait fort comme le font les agriculteurs, comme le fait le reste de notre famille. Mais nous prenions toujours congé les dimanches et en soirée pour qu'il puisse faire autre chose comme se divertir et faire de l'exercice. C'était un grand garçon de 17 ans qui se transformait en jeune homme.

Quand il est mort, ce fut un choc pour tous. Le directeur de son école a dit que, de tous ses élèves, il n'aurait jamais soupçonné que notre fils avait de graves problèmes de santé mentale pouvant entraîner sa mort. Il ne montrait aucun signe avant-coureur – ni à la maison ni à l'école.

C'est pourquoi je suis contente que la santé mentale soit un sujet abordé plus fréquemment dans la communauté agricole. Il faut en parler ouvertement, et pas seulement lorsqu'un problème est évident. Nous nous sommes demandé si notre fils aurait saisi l'occasion de s'exprimer sur les problèmes qu'il vivait en silence si nous avions parlé de santé mentale à l'heure des repas. Que serait-il arrivé si, durant un souper, nous avions parlé d'une de nos connaissances qui traversait une dépression?

Serait-il sorti de sa coquille pour nous en parler?

Quelqu'un qui tente de résoudre ses problèmes de santé mentale tout seul pourrait avoir besoin de ce type de coup de pouce pour parler de ce qu'il vit. Même s'il ne se confie pas immédiatement, une conversation sur le sujet pourrait lui faire prendre conscience qu'il est acceptable de parler de santé mentale. Peut-être que plus tard, il se déciderait à avoir une conversation avec un enseignant, un entraîneur ou un ami. Après la mort de mon fils, j'ai appris qu'il avait dit à un ami qu'il ne s'était pas confié à moi pour ne pas m'inquiéter. Cela m'a aidée à comprendre pourquoi il n'avait rien dit.

Les membres de la communauté agricole sont résilients et en sont fiers. Et c'est peut-être exactement pour cette raison que les personnes ayant des problèmes de santé mentale n'osent pas en parler. Elles pensent qu'admettre qu'elles ont des problèmes est un signe de faiblesse. En réalité, il faut avoir du cran pour s'exprimer. Vous êtes courageux lorsque vous vous exprimez. Parler pourrait être l'action la plus courageuse de votre vie. 💡

DÉBOULONNÉ

Vous connaissez cette croyance selon laquelle parler du suicide à quelqu'un peut l'encourager à se suicider? Eh bien, c'est un mythe.



Source : Calgary Centre for Suicide Prevention

Cinq moyens simples ^{HO} d'augmenter votre taux de **sérotonine**

Par le D^r Georges Sabongui © 2018

On croit que la sérotonine, parfois aussi nommée « l'hormone du bonheur », est un neurotransmetteur qui aiderait à réguler l'humeur, le sommeil, la mémoire, et plus encore. Il n'est donc pas surprenant que de nombreux antidépresseurs augmentent le taux de sérotonine dans le cerveau.

Voici toutefois quelques moyens d'accroître votre résilience en maximisant votre taux de sérotonine naturelle.

1. Le sommeil

Durant notre sommeil, la mélatonine produite par notre corps se transforme en sérotonine. Selon une étude très récente, le manque de sommeil a deux effets importants; d'une part, nous sommes plus émotifs parce que notre amygdale cérébrale est surstimulée, et d'autre part, nous sommes moins rationnels parce que notre lobe frontal gauche est sous-stimulé.

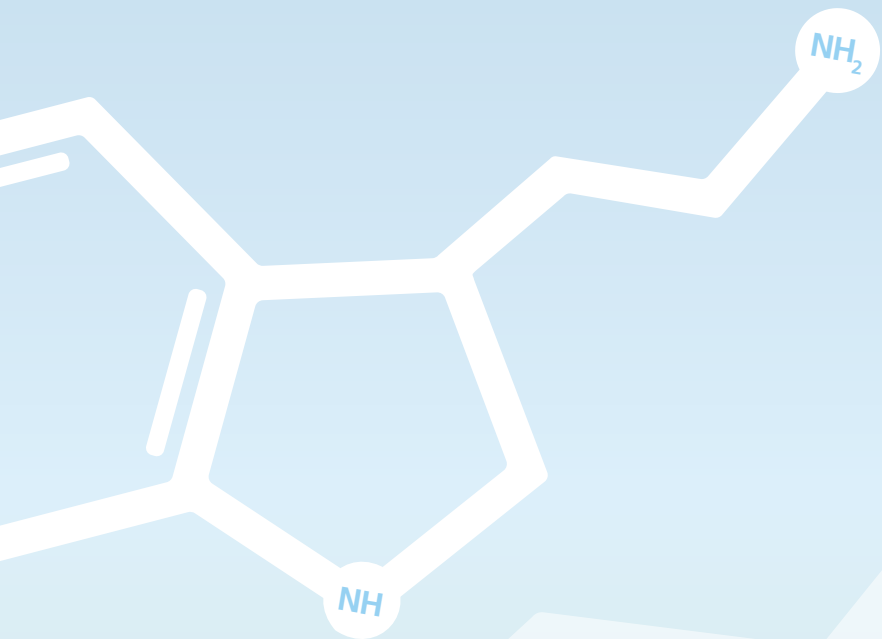
2. Le sourire

Au cours d'une étude sur l'effet des expressions faciales sur l'humeur, des chercheurs ont demandé à des participants de tenir un crayon à l'aide de leurs dents, ce qui les forçait à contracter les muscles de leurs joues comme lorsqu'on sourit. Les participants d'un autre groupe devaient quant à eux tenir un crayon entre leurs lèvres. Ceux qui avaient tenu le crayon à l'aide de leurs dents se sont dits beaucoup plus heureux que les participants de l'autre groupe.

3. Le sport

L'exercice cardiovasculaire et aérobique est bon pour le cœur, alors que l'exercice très bref et intense au point de vous épuiser est idéal pour le cerveau. Dans cet état anaérobique, votre corps brûle des protéines, et utilise les métabolites liés aux protéines pour fabriquer de la sérotonine. Il suffit de s'exercer sept minutes en maintenant un rythme cardiaque d'environ 160 battements par minute pour obtenir ce résultat.

La plupart de ces études ont été menées auprès d'effectifs militaires tenus de fournir constamment un rendement opérationnel élevé dans des environnements extrêmement exigeants.



4. Le social

Les personnes qui ont un grand réseau social sécrètent plus de sérotonine et sont beaucoup plus résilientes face au stress. Bien entendu, ces interactions doivent avoir lieu en personne et non de manière virtuelle comme dans Facebook ou Twitter. Les recherches montrent que le manque de contacts sociaux peut réduire l'espérance de vie de 10 à 15 ans.

5. La spiritualité

La spiritualité est un concept englobant qui recouvre de nombreux points de vue. En règle générale, elle définit un sentiment de rapprochement avec quelque chose de plus grand que soi. La science accordait peu d'importance aux recherches sur la spiritualité, jusqu'à ce qu'elle découvre que les personnes qui se livrent régulièrement à des pratiques spirituelles sont plus heureuses que les autres. Le choix de la religion importe peu; la même incidence positive a en effet été observée chez des religieuses catholiques et des moines bouddhistes. 🧘

LE SAVIEZ-VOUS?

Les troubles de l'humeur suivants sont attribuables à un faible taux de sérotonine :



- Anxiété
- Fibromyalgie
- Dépression
- Agressivité
- Trouble bipolaire
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Fin le blâme!

Adapté par Owen Roberts

Nous tenons à remercier ce couple d'agriculteurs de la Saskatchewan de nous avoir raconté leur cheminement.

Les agriculteurs n'ont aucun contrôle sur les conditions ou les phénomènes météorologiques violents. C'est une réalité très stressante pour les agriculteurs.

L'année 2016 fut difficile pour nous. Durant la période de croissance, les précipitations annuelles ont été cinq fois plus élevées que d'habitude et, une fois le temps des récoltes arrivé, nous ne pouvions pas aller aux champs parce qu'ils étaient détrempés. Plus tard, une tempête de grêle a ravagé nos récoltes. Pour couronner le tout, nous n'avons pas été indemnisés par l'une de nos polices d'assurance alors que nous en avons vraiment besoin.

Lorsque je me suis adressée à des amis pour obtenir du soutien, je me suis sentie isolée. Tant qu'on n'a pas traversé ce type d'année très difficile, on ne peut pas comprendre. Je me suis sentie blessée lorsque ces amis ont comparé la perte de notre récolte entière en raison des ravages occasionnés par la grêle à la fois où des grêlons avaient causé des dommages à leur potager.

LE LÂCHER-PRISE

Parfois, le lâcher-prise peut être plus important que de passer à l'action, tout comme le fait de laisser aller des comportements malsains ou des activités qui ne sont pas essentielles. Apprendre à dire non peut aussi être un objectif clé.

Pierrette Desrosiers



©2018 Pierrette Desrosiers.
Tous droits réservés.

Dans notre couple, chacun souffrait en silence, en tentant de protéger l'autre. Nous avions l'impression d'avoir échoué en agriculture, d'avoir manqué à notre devoir de soutenir notre famille financièrement.

La situation s'est renversée lorsque nous avons commencé à communiquer. Nous nous sommes rendu compte que nous avions tous deux la même impression, mais que personne ne blâmait l'autre. Arriver à cette constatation a permis de diminuer légèrement la pression, ce qui nous a aidés à gérer une partie du stress. Ce n'est pas facile, mais essentiel. Nous avons appris que nous pouvons nous fier l'un à l'autre, peu importe les difficultés que nous rencontrons.

Parler à d'autres producteurs nous a aussi aidés. La communauté agricole constitue une base sécuritaire, un groupe de personnes qui ont vécu la même chose que vous et comprennent ce que vous vivez. Écrire ce que je ressentais et le publier sur les médias sociaux m'a aussi aidée à m'exprimer et à créer des liens avec d'autres producteurs. 🧠

Comment aider une personne qui nous est chère

Adapté de Mental Health Resources for Winnipeg, Association canadienne pour la santé mentale, 2017

Le stress occasionné par la maladie mentale d'un membre de la famille est bien présent. En plus de s'efforcer de fonctionner de leur mieux au quotidien, les autres membres de la famille peuvent éprouver beaucoup de culpabilité, de peur, de tristesse, d'anxiété, de doute et d'incertitude.

Il se peut que chacun réagisse différemment à cette situation, mais il est important de comprendre qu'il faut toujours traiter la personne atteinte d'une maladie mentale avec dignité et respect.

- Notez ce qui se passe; cela pourrait notamment vous aider à constater des cycles.
- Dressez une liste de questions que vous aimeriez poser au médecin.
- Offrez un choix à la personne. Par exemple : « Préfères-tu aller à l'hôpital avec moi ou avec (nommer un ami)? »
- Ayez un plan en place pour gérer les situations de crise : déterminez, entre autres, qui appeler, quels services sont offerts, et qui peut aider la personne et la famille durant cette période.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous également.

Si vous avez de la difficulté à aider une personne qui vous est chère, appelez la filiale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale ou consultez des ressources en ligne.

De nombreux organismes d'entraide offrent de l'information et du soutien aux familles.

[ACSM.ca/fr/documents/obtenir-de-laide](https://acsm.ca/fr/documents/obtenir-de-laide) 🇨🇦





Une attitude positive et une approche proactive

Par Pierrette Desrosiers © 2018

Les études montrent que les gens proactifs sont en meilleure santé, se disent plus heureux et ont de meilleures relations.

Pourquoi voudrait-on être plus proactif? Pour être en mesure de supporter d'énormes pressions durant des périodes éprouvantes. En ayant une attitude proactive, nous aurons recours à plusieurs moyens pour affronter diverses situations déplorable (comme la maladie de la vache folle, une mauvaise récolte de foin et même un conflit avec notre adolescent).

Les gens proactifs se connaissent bien

Ils ont un plan de vie et se sont fixé des buts pour tous les aspects de leur vie (le travail, la spiritualité, la vie personnelle, la vie familiale, la vie amoureuse). Ces gens se sentent maîtres de leur vie. Leurs sources de motivation, leurs normes et leurs valeurs viennent de l'intérieur.

Une personne proactive :

- Se responsabilise
- Anticipe, se prépare à différentes options
- Fait la différence entre ce qu'elle peut contrôler (ses actions, ses paroles, ses choix au quotidien), ce qu'elle peut influencer (ses relations, ses finances, sa santé) et ce sur quoi elle n'a aucun contrôle (la météo)
- Se connaît bien (valeurs, motivations, forces, faiblesses, intérêts...)
- Prend l'initiative

Pour apprendre à être plus proactif, demandez-vous :

- Comment ai-je réagi dans la situation?
- Qu'est-ce que j'ai appris de cette situation?
- Que pourrais-je faire autrement la prochaine fois?
- Quelles sont les habitudes que je peux modifier pour atteindre mes objectifs?



Les gens réactifs sont souvent influencés par leur environnement physique

Les tendances et l'opinion des autres les influencent grandement. Leur état émotif est grandement touché par le comportement des gens qui les entourent. Dans une large mesure, les gens réactifs blâment les autres de leur état mental. Leurs motivations viennent principalement de l'extérieur.

Les gens passifs sont dans l'attente

La personne passive attend pour être heureuse, que les choses arrivent, se règlent par elles-mêmes, que les gens changent. Elle attend que les autres se mobilisent pour elle, comme un jeune enfant impuissant. ●



Langage proactif

Je vais
Je crois
Je choisis
Je m'engage à
J'ai décidé de
Je ne veux pas

Langage réactif

On me contrôle
C'est leur faute
J'ai été forcé
Je ne peux pas m'en empêcher
Elle me fait honte
Je ne peux pas être heureux parce que...
Je ne sais pas

Langage passif

Si tu veux
Un jour
J'aimerais vraiment cela, mais...
J'aimerais vraiment pouvoir, mais...
Je n'ai pas le choix, j'y suis obligé

Le présent livret contient de l'information générale qui ne doit pas remplacer les conseils d'un professionnel. Pour toute préoccupation concernant l'anxiété, le stress, la dépression et tout autre problème de santé mentale, veuillez consulter votre médecin ou un autre professionnel en santé mentale.

Collaborateurs

Nous souhaitons reconnaître la contribution des experts et des ressources sans lesquels ce travail n'aurait pas été possible, et les en remercier. Nous avons pris soin de présenter de l'information exacte. Cependant, les auteurs, les journalistes, les collaborateurs et l'éditeur ne sont pas responsables des résultats qui pourraient découler de l'utilisation de l'information fournie dans ce livret.

Cynthia Beck, bacc. spécialisé, intervention en situation de suicide en milieu rural

Leroy Berndt, directeur général, Association canadienne pour la santé mentale (chapitre de Regina)

Pierrette Desrosiers, psychologue et conférencière

Peter Gredig, producteur, journaliste et associé de AgNition Inc.

Briana Hagen, chercheure, Université de Guelph

D^{re} Andria Jones-Bitton, professeure agrégée, Département de médecine des populations, Université de Guelph

Kim Keller, productrice et cofondatrice de la Do More Agriculture Foundation

John McFadyen, directeur général, Mobile Crisis Services, Regina

Jean-Claude Poissant, producteur et ancien membre du Parlement

Owen Roberts, directeur, Communication des recherches à l'Université de Guelph et journaliste-pigiste

D^r Georges Sabongui, psychologue, spécialiste du stress et auteur

Janet Smith, directrice, Manitoba Farm, Rural and Northern Support Services

Myrna Stark Leader, rédactrice pigiste et professionnelle de la communication

Adelle Stewart, directrice générale de la Do More Agriculture Foundation

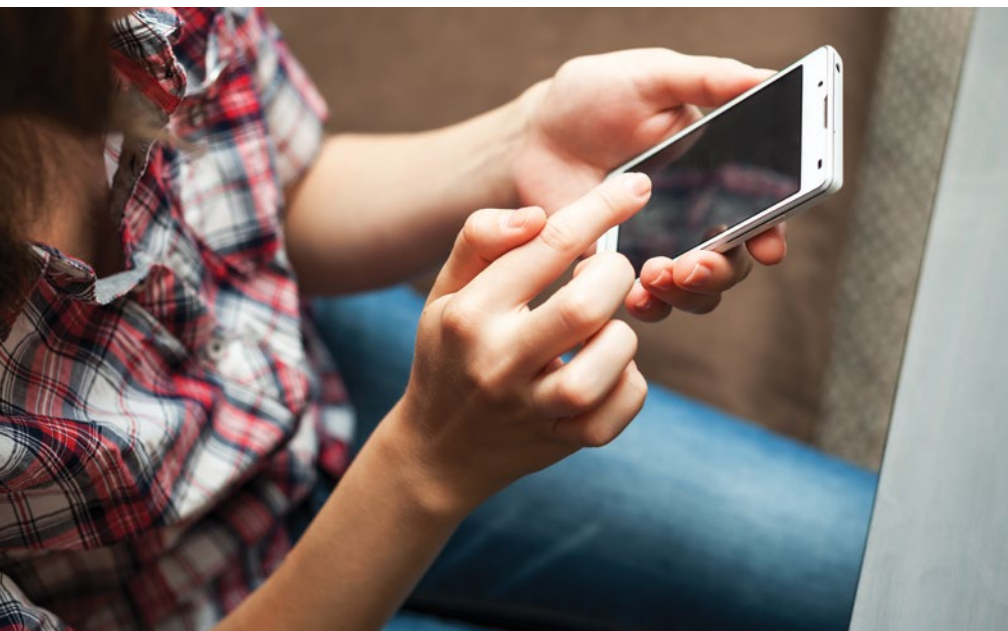


À quoi s'attendre lorsqu'on appelle une ligne d'aide

Fourni par John McFadyen, de Mobile Crisis Services inc.

- Un travailleur des services d'intervention en situation de crise sera à votre écoute.
- Le travailleur pourrait vous demander de l'information sur vos situations actuelles et passées, ainsi que sur votre réseau de soutien actuel et passé (famille, amis et professionnels).
- Il vous aidera à raconter ce que vous vivez.
- Tous les aspects de votre conversation avec le travailleur resteront confidentiels.
- Il vous aidera à hiérarchiser les problèmes que vous avez nommés et ne jugera pas ce que vous vivez.
- Le travailleur évaluera ce qui a bien fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné.
- Il vous aidera à déterminer ce qu'il faut régler et ce qui peut attendre.
- Il vous aidera à discerner les éléments sur lesquels vous pouvez agir de ceux sur lesquels vous n'avez aucun contrôle.
- Il travaillera avec vous à la résolution de problème et à la recherche de solutions de rechange.

Le plus difficile est de se décider à prendre le téléphone et à appeler. Consultez la liste qui se trouve à la page suivante pour trouver le numéro de la ligne d'aide pour votre province. 📞



APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 911

Si vous croyez être dans une situation d'urgence, ou qu'une autre personne l'est, n'hésitez pas. Des premiers intervenants ayant reçu de la formation sont là pour vous aider.

Lignes d'aide en santé mentale

Téléphonez immédiatement si vous avez besoin d'aide ou si vous ne savez pas quoi faire.

Terre-Neuve-et-Labrador : 1-888-737-4668

Île-du-Prince-Édouard : 1-833-553-6983

Nouvelle-Écosse : 1-888-429-8167

Nouveau-Brunswick : 1-800-667-5005

Québec : 1-866-277-3553

Ontario : 1-866-531-2600

Manitoba : 1-866-367-3276

Saskatchewan : 1-800-667-4442

Alberta : 1-877-303-2642

Colombie-Britannique : 1-800-784-2433

Yukon : 1-844-533-3030

Territoires du Nord-Ouest : 1-800-661-0844

Nunavut : 1-800-265-3333

Informations supplémentaires

Au cœur des familles agricoles

450-768-6995

acfareseaux.qc.ca

CrisisServicesCanada.ca/fr

1-833-456-4566

domore.ag/ressources-fr

Do More Agriculture Foundation

Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada

<https://4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains>

Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

fac.ca/MieuxEtreAgricole