

Nourrir sa

# résilience



# Table des matières

---

## TABLEAU DE BORD

- 2 Faire le point sur sa santé mentale

## ARTICLES VEETTES

- 4 Avoir conscience de ses émotions et de ses effets sur la santé mentale
- 18 Prendre le temps de créer des liens
- 20 Quelque chose ne va pas

## PAROLES DE PRODUCTEURS

- 7 L'épuisement professionnel
- 8 Tirez le meilleur des relations dans les fermes multigénérationnelles
- 10 Gérer ses émotions pour mieux diriger son entreprise
- 11 L'importance de prendre soin de soi
- 13 Les frères Hunter : les secrets de leur résilience
- 14 Lorsque l'anxiété contrôle votre entreprise et votre vie
- 16 Offrir de l'aide et accepter d'en recevoir

## ÉDITORIAL

- 22 Redéfinir la notion de réussite
- 23 Petit guide pratique

## OUTILS ET RESSOURCES

- 24 Plus d'information

## Contributeurs

CYNTHIA BECK  
JODY CARRINGTON, Ph. D.  
PIERRETTE DESROSIERS  
PETER GREDIG  
REBECCA HANNAM  
ANDRIA JONES-BITTON, Ph. D.  
RICHARD KAMCHEN  
MÉLANIE LAGACÉ  
EMILY LEESON  
MATT MCINTOSH  
CÉLINE NORMANDIN  
OWEN ROBERTS  
AMIR GEORGES SABONGUI, Ph. D.  
KIM SHEPPARD  
MYRNA STARK LEADER

---

L'information présentée dans cette publication ne constitue que du contenu d'intérêt général et ne peut remplacer l'avis d'un professionnel. Si vous souffrez d'un problème lié à l'anxiété, au stress ou à la dépression, ou de tout autre trouble de santé mentale, vous devriez en parler avec votre médecin ou un professionnel de la santé mentale.



Bienvenue à *Nourrir sa résilience*, une publication de Financement agricole Canada exclusivement consacrée au soutien en santé mentale, ainsi qu'aux moyens d'être la meilleure version de vous-même tout en aidant votre famille, vos amis et votre collectivité à y parvenir également. Il s'agit du deuxième livret de notre série périodique portant sur la santé mentale, qui fait suite au premier intitulé *Cultiver la résilience*.

Les psychologues sont d'accord pour dire que la résilience signifie la capacité de bien s'adapter à l'adversité et aux difficultés, et de s'en remettre. Devenir plus résilient peut être enrichissant et favoriser une croissance personnelle en profondeur. *Nourrir sa résilience* a été conçu pour vous donner les moyens d'accroître votre résilience en développant les compétences nécessaires pour faire face aux épreuves de la vie.

Nous espérons que vous trouverez du soutien et de l'inspiration dans les pages de cette publication. Au fil de votre lecture, nous vous encourageons à vous demander : « Que signifie la réussite pour moi? » Considérez les citations, les suggestions et les conseils comme des outils pour vous aider à réfléchir à vos valeurs fondamentales et à votre mode de vie, à revoir votre propre définition de la réussite et à trouver vos repères, votre « étoile Polaire ». Vos états d'âme sont aussi importants que votre raison d'être.

Voyez ce que vous pouvez commencer à faire dès aujourd'hui pour devenir ou demeurer la meilleure version de vous-même. Après tout, une bonne gestion de l'exploitation agricole passe aussi par une bonne gestion de votre santé mentale!

Toute l'équipe de la rédaction et de la conception de *Nourrir sa résilience*, a votre réussite à cœur et nous trouvons important, maintenant plus que jamais, que vous vous ressourciez et preniez soin de vous et des êtres qui vous sont chers. Installez-vous confortablement, détendez-vous, et lisez un ou deux articles à la fois pour vous donner le temps de les assimiler et d'y réfléchir. Merci infiniment pour ce que vous faites! ■

# Faire le point sur sa santé mentale

PAR RICHARD KAMCHEN

L'équipement agricole fait l'objet d'un entretien qui assure son fonctionnement optimal, mais souvent, la santé mentale ne reçoit pas la même attention.

Sur une exploitation agricole, négliger sa santé mentale peut avoir d'importantes répercussions, puisque le stress entrave la capacité du cerveau à prendre de bonnes décisions.

Chaque année, les agriculteurs sont exposés à plusieurs sources de stress : des intempéries qui peuvent anéantir leurs récoltes ou créer des pénuries d'aliments pour animaux aux éclosions de maladies du bétail, en passant par les barrières commerciales et l'instabilité des prix.

Surmonter ces défis permet de découvrir son potentiel, de grandir et de s'épanouir, en plus d'encourager les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes, dit le Dr Amir Georges Sabongui (aussi appelé docteur Georges), psychologue et officier de marine canadien à la retraite. Faire régulièrement le point sur sa santé mentale est aussi important qu'entretenir son équipement.

« Nous n'avons pas l'emprise sur tout, mais nous pouvons gérer l'impact que les choses ont sur nous », dit le docteur Georges.

Un tableau de bord de la santé mentale favorise l'introspection et donne à chacun les moyens de se prendre en main. Ses quatre couleurs permettent de déterminer son niveau de stress.

« Si c'est vert, tout va bien. Jaune, ça marche, mais pas pour le mieux. Si c'est orange, il y a déjà des dégâts. Vous fonctionnez à peine, mais vous pensez que vous vous en tirez. »

La dernière couleur est le rouge.

« Ce qui est encore pire que cette lutte entre l'espoir et le désespoir, l'explosion et l'implosion (arrêt de fonctionnement), c'est l'apathie, l'absence de sentiment ou encore l'impression de ne plus se soucier de rien. C'est assurément un feu rouge. »

Utilisez le tableau de bord pour faire le point sur votre santé mentale et pour évaluer quels rouages pourraient bénéficier d'un petit entretien. ■

**Il est peut-être temps de faire le point sur votre santé mentale si :**



Vous dormez plus ou moins



Vous évitez les rencontres



Vous mangez plus ou moins



Vous culpabilisez



Vous buvez plus d'alcool

Source : [fmc-gac.com](http://fmc-gac.com)

## Tableau de bord

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.

	<b>Vert</b> Sain   Optimal	<b>Jaune</b> Réactif   Stress	<b>Orange</b> Blessé   Surmenage	<b>Rouge</b> Malade   Dépression   Maladie mentale
 <b>Physique</b>	<p>Sommeil réparateur</p> <p>Bon appétit, désire manger sainement</p> <p>Désire prendre soin de sa santé physique</p> <p>Rarement ou jamais malade</p>	<p>Insomnie légère</p> <p>Fatigue</p> <p>Opte souvent pour la malbouffe</p> <p>Pas motivé à faire de l'exercice</p> <p>Difficulté à relaxer sans alcool</p>	<p>Insomnie modérée</p> <p>Épuisement</p> <p>Frénésie alimentaire</p> <p>Consommation d'alcool/drogues pour relaxer</p> <p>Douleurs et maux divers</p>	<p>Sommeil constant ou périodes sans sommeil</p> <p>Douleurs corporelles constantes</p> <p>Système immunitaire compromis, toujours malade</p> <p>Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit</p> <p>Soulagement attribuable à une consommation excessive d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance</p>
 <b>Mental</b>	<p>Esprit vif</p> <p>Attention soutenue</p> <p>Bonne concentration</p> <p>Créativité dans la résolution de problèmes</p> <p>Voit des solutions</p>	<p>Facilement distrait</p> <p>Inquiétude excessive</p> <p>Procrastination</p> <p>Évitement</p> <p>Voit des obstacles</p>	<p>Préoccupation constante</p> <p>Incapacité de se concentrer</p> <p>Capacité réduite de prendre des décisions</p> <p>Pertes de mémoire</p> <p>Axé sur les problèmes</p> <p>Toujours négatif</p>	<p>Jugement altéré</p> <p>Incapacité de prendre des décisions</p> <p>*Pensées ou gestes suicidaires</p> <p>* Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide ou consultez les ressources à la fin du livret.</p>
 <b>Émotionnel</b>	<p>Motivé</p> <p>Dynamique</p> <p>Bon réseau social</p>	<p>Irritabilité</p> <p>Perte du sens de l'humour</p> <p>Découragé</p> <p>Impulsif</p> <p>Voir des gens est une corvée</p>	<p>Colère</p> <p>Anxiété</p> <p>Humeur maussade</p> <p>Dépassé</p> <p>Évite les situations sociales</p>	<p>Apathie</p> <p>Sans espoir ou désemparé</p> <p>Hors de contrôle; explosif-implosif</p> <p>Impression d'être un fardeau</p> <p>Isolement social (amis, famille, communauté)</p>
 <b>Stratégies</b>	<p>Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel</p> <p>Augmenter son niveau de sérotonine</p> <p>Prendre un congé ou des vacances</p>	<p>Rechercher l'aide d'amis/famille</p> <p>Faire une activité qui nous détend</p> <p>Consulter son médecin de famille</p>	<p>Rechercher le soutien de pairs ou de programmes d'aide, ou des premiers soins en santé mentale</p>	<p>Obtenir du soutien professionnel ou clinique (médecin, psychologue)</p>

© Dr Georges Sabongui, 2018. Tous droits réservés.


### Pour obtenir de l'aide ou parler à quelqu'un

Si vous êtes en situation de crise, APPELEZ le 911. Des premiers intervenants qualifiés sont là pour vous aider.

### Lignes provinciales d'information et d'écoute téléphonique

Colombie-Britannique : 1-800-784-2433  
 Alberta : 1-877-303-2642  
 Saskatchewan : 1-800-667-4442  
 Manitoba : 1-866-367-3276  
 Ontario : 1-866-531-2600  
 Québec : 1-866-277-3553  
 Nouveau-Brunswick : 1-800-667-5005

Nouvelle-Écosse : 1-888-429-8167  
 Île-du-Prince-Édouard : 1-800-218-2885  
 Terre-Neuve-et-Labrador : 1-888-737-4668  
 Yukon : 1-844-533-3030  
 Territoires du Nord-Ouest : 1-800-661-0844  
 Nunavut : 1-800-265-3333



# Avoir conscience de ses émotions et de ses effets sur la santé mentale

PAR EMILY LEESON



## « *Nous ne devrions pas être seuls face aux épreuves.* »

– Jody Carrington

Résilients, robustes et capables de relever tous les défis. Voilà les stéréotypes que les producteurs ont tendance à perpétuer à leur sujet, explique Jody Carrington, psychologue, autrice à succès et conférencière.

Les données sont claires : les dernières années ont été difficiles pour les Canadiennes et les Canadiens. M<sup>me</sup> Carrington souligne que depuis le début de la pandémie, les conflits dans le couple ont augmenté et le taux de divorce a grimpé de 30 %.

Pour les producteurs s'ajoute le stress d'un dur labeur, de longues journées et des fluctuations économiques.

M<sup>me</sup> Carrington connaît bien les exigences particulières auxquelles les producteurs font face. Ils se préoccupent beaucoup de leurs finances, de leurs cultures et des prix du bétail ». Mais le fait est que l'industrie connaîtra toujours des hauts et des bas.

« C'est tellement important de bien aller, souligne M<sup>me</sup> Carrington. Notre ferme ne se portera pas bien si nous n'allons pas bien. »

Prendre conscience des pressions, admettre qu'elles existent et en parler permet de prendre les mesures nécessaires pour les endiguer et prospérer en période de stress.

La conscience émotionnelle ou « intelligence émotionnelle » est la capacité à nommer et à réguler ses émotions. Elle est l'une des caractéristiques clés des bons gestionnaires, tout comme « l'aptitude émotionnelle », soit la capacité à reconnaître les nuances de ce que l'on ressent.

Par exemple, on peut ressentir de la colère, mais en creusant on se rend compte que c'est plutôt de la frustration ou de l'anxiété.

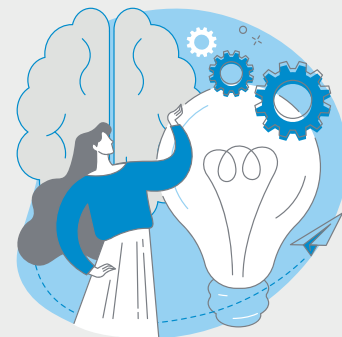
Les producteurs n'ont pas besoin de rester de glace dans les moments difficiles, mais il leur faut les aptitudes nécessaires pour nommer les émotions et composer avec celles-ci de façon constructive.

La conscience émotionnelle permet de rendre un conflit constructif et de gérer des émotions fortes pour faciliter le processus décisionnel. Les questionnaires dotés d'une grande conscience émotionnelle peuvent guider leur équipe et leur entreprise dans l'adversité et, ce faisant, améliorer leur propre santé mentale.

Dans le cas des gestionnaires agricoles, M<sup>me</sup> Carrington est d'avis que c'est sur le plan de la communication que ce besoin se fait le plus sentir.

« Nous devons adopter un langage émotionnel », soutient-elle. Les producteurs doivent pouvoir discuter de leurs difficultés et de leurs réussites, tisser des liens et compter les uns sur les autres. Ils doivent être capables de parler de leurs émotions.

« Nous n'avons jamais été aussi déconnectés », dit-elle, et ce n'est pas seulement à cause de la pandémie.



## L'Université Harvard propose trois étapes pour améliorer votre conscience émotionnelle :

- 1** | Reconnaître et nommer vos émotions (voir la « roue des émotions » à la page 12).
- 2** | Demander aux autres d'évaluer votre conscience émotionnelle. Ils peuvent vous aider à cibler vos points forts et vos points à travailler.
- 3** | Lire des livres mettant en scène des personnages complexes. Il s'agit d'une façon reconnue de développer l'empathie et la conscience sociale.

En l'espace d'une génération, l'industrie a subi une transformation radicale tant pour ce qui est de la gestion sur le terrain que du quotidien de la vie familiale.

La dynamique des familles agricoles a changé. Même si les producteurs d'aujourd'hui envoient des textos au lieu de discuter à l'heure des repas, la nécessité d'échanges nuancés et d'une communication mûrement réfléchie ne change pas.

Prendre conscience de ses propres émotions et pouvoir en parler franchement donnent lieu à des conversations plus authentiques.

La vie à la ferme a beau avoir évolué, les liens de proximité demeurent importants.

« La poignée de main est toujours aussi significative dans l'industrie. Aucune machine ne pourra remplacer l'importance des contacts visuels. Retrouver cette proximité est essentiel » selon M<sup>me</sup> Carrington.

« Quand avez-vous joué aux cartes avec des voisins pour la dernière fois? Reprenons les soupers du dimanche! Re commençons à veiller autour du feu ensemble. Ce sont les relations humaines qui rendent l'agriculture si extraordinaire. »

La première étape pour développer sa conscience émotionnelle pourrait bien être de resserrer ces liens et de faire preuve d'un esprit communautaire.

### **Intégrez la conscience émotionnelle à votre vie et à vos activités d'affaires**

Les producteurs qui cultivent la conscience émotionnelle sont mieux outillés pour guider leur entreprise dans les turbulences.

Cette conscience peut ouvrir la voie à une discussion honnête. La colère et le silence ne règlent rien. Prêter attention à ses émotions, réfléchir à ses gestes et accepter d'apprendre de ses erreurs peut améliorer la conscience et l'estime de soi. ■

Sources : professional.dce.harvard.edu



« Les problèmes de santé mentale sont amplifiés dans l'isolement. Ainsi, tâchez de trouver le temps d'entrer en contact avec les gens. Notre fardeau peut sembler beaucoup trop lourd si nous sommes seuls à le porter, mais lorsque nous partageons nos fardeaux respectifs, ceux-ci deviennent plus légers. »

— Shannon Ferrell

Sur Twitter @shanferrell

(extrait d'une conversation de la DoMoreAg sur Twitter)

# L'épuisement professionnel

PAR PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.  
Psychologue du travail, conférencière,  
coach d'affaires et spécialiste du milieu agricole

L'épuisement professionnel, c'est le fait d'être exténué après avoir déployé plus d'énergie ou de ressources que nos capacités et nos limites.



## L'épuisement professionnel peut se manifester ainsi :

- « L'an dernier, j'ai réalisé que j'avais de moins en moins d'intérêt et de motivation d'aller à l'étable. J'avais perdu le plaisir de m'occuper de mes animaux. »
- « Depuis quelque temps, j'avais différents problèmes de santé : maux de tête, de dos, d'estomac, rhumes à répétition et insomnie. Je me disais que ça allait passer. »
- « J'ai commencé à changer, je ne me reconnaissais plus. Je suis devenu plus impatient et agressif. Tout le monde m'énervait. Même mes enfants m'irritaient. Mes associés m'ont dit que je devais me faire aider, que je n'étais plus moi-même, mais je ne voulais pas le voir. »

- « J'étais fatigué et de moins en moins productif. Je travaillais plus d'heures pour moins de rendement. Je manquais de concentration. J'oubliais plein de choses. »
- « Un bon matin, je me suis ramassé en petite boule dans le coin de la laiterie, à pleurer de découragement. C'est là que j'ai dû m'avouer que j'étais au bout du rouleau. »

Si vous vous reconnaissez en lisant ces témoignages, vous devriez consulter un professionnel de la santé, car plus on tarde à agir, plus il peut être long de se reconstruire.

En bref, l'épuisement professionnel, c'est la diminution graduelle de nos ressources physiques, mentales et émotionnelles : il s'installe progressivement, même s'il donne l'impression de survenir tout d'un coup. N'attendez pas d'avoir atteint vos limites. ■

# Tirez le meilleur des relations dans les fermes multigénérationnelles

PAR MYRNA STARK LEADER

Il est de plus en plus courant de voir de trois à quatre générations dans une même ferme. Chacun apporte à la famille et à l'exploitation agricole ses valeurs, comportements, capacités mentales et aptitudes physiques.

Cynthia Beck sait que concilier les points de vue de chaque génération comporte des défis et de nouvelles possibilités. Elle, son mari et leurs deux enfants cultivent des céréales et élèvent du bétail en Saskatchewan, en compagnie de ses beaux-parents et de la famille de son beau-frère.

## Apprenez les uns des autres

« Une plus grande quantité de connaissances se transmet d'une génération à l'autre. Lorsque notre fils revient de son emploi d'été en phytotechnie ou de l'université, il fait des suggestions auxquelles mon mari avoue ne pas avoir pensé », confie M<sup>me</sup> Beck. Intervenir dans un dossier demande beaucoup de courage aux jeunes générations,

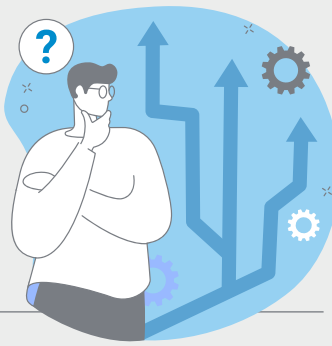
particulièrement dans un contexte où les relations s'entremêlent et les responsabilités sont ambiguës.

En plus de cumuler des rôles d'associée dans une exploitation agricole, d'ouvrière agricole et de membre active d'une famille agricole, M<sup>me</sup> Beck vient d'obtenir une maîtrise en psychologie clinique à l'âge de 50 ans. Ayant déjà souffert de dépression postpartum et travaillant comme intervenante pour une ligne téléphonique de prévention du suicide, elle voulait parfaire sa formation pour mieux aider les autres.

« Dans bon nombre de ces appels, les conséquences du manque de clarté des rôles, des finances et des plans de transfert sont évidentes. Le problème découle souvent du sentiment de manquer d'autonomie et de ne pas maîtriser la situation actuelle ou ce en quoi consiste le plan de transfert pour l'avenir », explique M<sup>me</sup> Beck.



## Statistiques en bref



### Les trois principaux agents stressants en agriculture :

- 1 | L'imprévisibilité
- 2 | Les lourdes charges de travail
- 3 | La pression financière

### Les producteurs de moins de 40 ans

sont plus susceptibles de signaler des niveaux de stress élevés en raison de l'incertitude entourant le transfert de l'entreprise et des conflits familiaux

### 88 % des agriculteurs

affirment qu'un plan d'affaires a contribué à assurer leur tranquillité d'esprit

Source : fmc-gac.com

« Il s'agit de trouver le bon équilibre entre la santé de la famille et celle de l'entreprise. »

### Élaborez des plans clairs ensemble

Le transfert peut être une source de stress pour tous les membres d'une famille. Parler des défis intergénérationnels liés à cet aspect et à d'autres aspects de la gestion agricole fait partie du travail d'Annessa Good, conseillère en entreprise à FAC. Elle a constaté qu'élaborer une stratégie claire pour l'avenir et la documenter est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress, car cela élimine l'ambiguïté et les hypothèses.

« Il s'agit de trouver le bon équilibre entre la santé de la famille et celle de l'entreprise », indique M<sup>me</sup> Good.

Il peut aussi être plus facile de parler de la culture de la ferme, de valeurs personnelles ou d'équité en présence d'un tiers. Avoir les idées claires permet de discuter plus facilement de rémunération et de données financières – deux facteurs de stress généralement pesants pour toutes les générations.

### Adoptez des comportements plus sains

En plus de prendre ensemble les décisions qui concernent l'entreprise, les membres d'une famille peuvent apprendre à mieux gérer les situations difficiles en s'épaulant mutuellement.

Parfois, il est utile de remettre en question d'anciennes habitudes. Par exemple, une famille peut avoir recours à des stratégies d'adaptation malsaines, comme éviter les conversations ou consommer de l'alcool en situation de stress. Prendre les devants, s'arrêter pour parler de ces comportements et effectuer des changements positifs ensemble peut changer la donne.

« Mon mari et moi travaillons fort avec nos enfants pour maintenir une communication ouverte. Nous avons essayé de normaliser les conversations sur nos stratégies d'adaptation en les reconnaissant, en les nommant et en les verbalisant », déclare M<sup>me</sup> Beck. ■

## CONSEILS POUR LES FAMILLES AGRICOLES INTERGÉNÉRATIONNELLES



Respectez l'endurance physique et mentale et les capacités d'adaptation de chacun.



Entamez intentionnellement des conversations centrées sur un seul sujet.



Écoutez l'opinion des autres sans juger. Les divergences d'opinions ne constituent pas un manque de respect ou de loyauté.



Évaluez le niveau de stress (de 1 à 10) des membres de la famille et réfléchissez à des moyens de le faire baisser.



Notez ce qui vous préoccupe, et écrivez le nom des personnes qui vous soutiennent.



Mettez par écrit les accords familiaux et les ententes d'exploitation. Les entreprises ne fonctionnent pas bien sans accords écrits.



Entamez ou poursuivez la conversation au sujet de la planification de transfert. Pour obtenir de l'inspiration ou des conseils, visitez [fac.ca/Transfert](http://fac.ca/Transfert).



Faites appel à un tiers pour faciliter la discussion.



Évitez de vous définir par votre exploitation agricole.

# Gérer ses émotions pour mieux diriger son entreprise

PAR CÉLINE NORMANDIN

La vie à la ferme est remplie de petits et de grands défis, excitants et stimulants, mais également stressants. Les hauts et les bas s'accompagnent d'émotions parfois difficiles à gérer ou à exprimer. Et quand la famille est impliquée, il peut être encore plus compliqué de maintenir une dynamique relationnelle constructive.

Ainsi, apprendre à nommer ses émotions à faire preuve d'écoute envers soi-même et les autres améliorera significativement l'harmonie et l'efficacité dans l'entreprise en plus de favoriser la rétention du personnel.

## Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises

« La première chose à réaliser, c'est que les émotions sont une réaction normale, mais incontrôlable », explique Jean-Christophe Durand, psychologue et conseiller en transfert d'entreprises chez Groupe ProConseil. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. On peut être à l'aise ou non avec ce qu'on éprouve, mais ce qui importe, c'est ce qu'on en fait. Une saine gestion des émotions passe par leur régulation, soit en prenant le temps de les nommer, de les comprendre, puis d'agir de manière calme et posée.

Ressentir des émotions est humain et naturel, et ce, peu importe l'âge ou le sexe. « Les émotions envoient des messages et il est important de les écouter, poursuit M. Durand. Il faut aussi apprendre à les décoder. Les extérioriser ne fait pas de vous quelqu'un de faible, au contraire. Cela prend beaucoup de courage et de bienveillance pour pouvoir les exprimer. »

« Les émotions reflètent un besoin, par exemple le désir de se sentir respecté », ajoute Andrée Bourdages, travailleuse de rang pour l'organisme Au cœur des familles agricoles, dont la mission est d'offrir du soutien psychologique aux producteurs québécois.

Lorsque les émotions sont à fleur de peau, les deux experts recommandent de prendre du recul pour analyser l'émotion éprouvée afin de mieux l'exprimer. « Vous vous donnez ainsi une chance de réussir et serez en mesure de mieux communiquer », précise M. Durand.

« Parler met également en perspective ce qu'on a ressenti tout en informant l'entourage de son état d'esprit, ce qui évite l'isolement », explique M<sup>me</sup> Bourdages. ■



## Outils pour mieux gérer vos émotions :

- 1** | Reconnaissez que les émotions intenses peuvent être bénéfiques; il vaut mieux chercher à les tempérer qu'à les réprimer.
- 2** | Faites une pause en créant temporairement une distance physique (une promenade) ou mentale (une distraction) entre vous et l'émotion.
- 3** | Notez quotidiennement vos émotions, vos réactions et leurs résultats dans un journal de vos humeurs.
- 4** | Parler à un expert ou à un thérapeute pour obtenir des conseils personnalisés.

Source : [healthline.com](https://www.healthline.com)

# L'importance de prendre soin de soi

PAR REBECCA HANNAM

## L'histoire de Bailey Kemery

À l'âge de quatre ans, Bailey Kemery a subi un grave accident agricole dont elle garde encore des séquelles physiques. Mais ce n'est qu'à l'âge adulte qu'elle s'est rendu compte de l'impact profond qu'avait eu cette expérience sur sa santé mentale.

Son frère et elle jouaient sur un motoculteur autoporté lorsque ce dernier s'est mis en marche et qu'elle est tombée sur la prise de force et les rotors. Après de nombreuses chirurgies et des années de réadaptation intensive, elle a recommencé à marcher.

Toutefois, son apparence était différente, et elle en a souffert mentalement.

Partie étudier à l'université, M<sup>me</sup> Kemery a cru un jour faire une crise cardiaque jusqu'à ce qu'un ami lui dise que ses symptômes étaient plutôt ceux d'un trouble d'anxiété non diagnostiqué.

« À l'âge de 18 ans, je mettais le doigt sur une chose avec laquelle j'avais dû composer toute ma vie, mais dont on ne parlait jamais », confie-t-elle.

Aujourd'hui intervenante en sécurité agricole et santé mentale, M<sup>me</sup> Kemery livre publiquement son témoignage. Être mère de trois enfants la motive encore

plus à parler de ce qu'elle a vécu et à normaliser la conversation au sujet de la santé mentale.

« Si nous, les adultes, sommes incapables de parler librement de ce qui nous stresse, comment nos enfants sauront-ils demander de l'aide? » demande-t-elle.

Enseigner les premiers soins physiques et psychologiques et les soins médicaux d'urgence lui permet de former d'autres personnes et l'aide à composer avec sa propre réalité.

Les cours de premiers soins psychologiques offrent aux gens les outils nécessaires pour prendre soin d'eux-mêmes et aider les autres à en faire autant – ce qui devrait être plus répandu dans le milieu agricole.

---

## L'histoire de Belinda Bowman

Belinda Bowman a été aux prises avec une maladie mentale après la perte soudaine et tragique de son fiancé Troy Snobelen, décédé dans un accident de motoneige en 2019.

Après le choc initial de l'accident, elle a éprouvé de la difficulté à communiquer sa détresse à son entourage et s'est plongée

dans le travail agricole en guise de mécanisme d'adaptation.

« C'était malsain et toxique, mais travailler fort était le seul moyen pour moi de faire ressortir une sorte de valeur personnelle », avoue-t-elle.

M<sup>me</sup> Bowman a consulté un thérapeute et a reçu un diagnostic de trouble de stress post traumatique et d'anxiété. Au cours de plusieurs mois de thérapie, elle a découvert l'importance de vivre le moment présent, d'analyser l'expression de ses émotions et de trouver une explication à ce qu'elle ressent.

« Développer ma conscience de soi, pouvoir nommer mes émotions et prendre le temps de les analyser a changé ma façon de vivre », affirme-t-elle.

L'écriture est devenue un exutoire pour M<sup>me</sup> Bowman. Elle a d'abord écrit des lettres à Troy, puis a commencé à tenir un journal sur ce qu'elle ressentait au quotidien.

Lorsqu'elle s'est mise à rédiger des billets sur Instagram (@bb\_cattleco), elle a appris que son réseau de soutien avait une portée large et de vastes ramifications. Depuis, elle a pris contact avec de nombreuses personnes qui ont vécu des deuils semblables, et son témoignage en a aidé d'autres. ■

**Les femmes dans le milieu agricole** signalent de plus hauts niveaux d'anxiété, de dépression et d'épuisement que les hommes.

Source : *Sondage de 2021 sur la santé mentale des agriculteurs*, dirigé par Andria Jones-Bitton, de l'Université de Guelph.



« Prenez le temps de prendre soin de vous, et ce, même si vous devez vous donner une permission écrite. C'est vraiment très important. »

- **Shanyn Silinski**

Sur Twitter @mysticshany  
(extrait d'une conversation de la DoMoreAg sur Twitter)

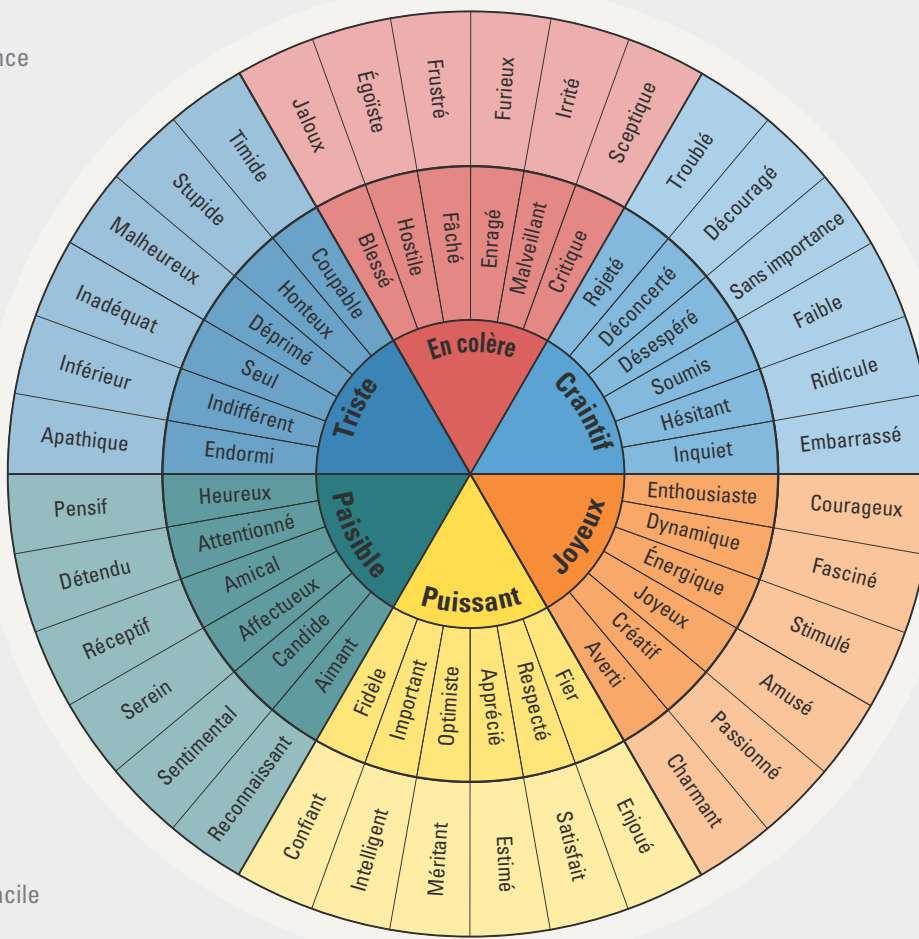
## La roue des émotions

### Qu'est-ce que la roue des émotions?

Créée par la D<sup>re</sup> Gloria Willcox, La roue des émotions est un outil conçu pour aider à améliorer la conscience émotionnelle.

### Qu'est-ce que vous ressentez?

Lorsque vous vivez une émotion intense, il est parfois difficile de la décrire. Commencez par identifier votre émotion primaire dans l'anneau du centre. Les deux anneaux extérieurs vous aideront à nommer les autres émotions secondaires ou connexes.



### Communiquez ce que vous ressentez.

Une fois que vous avez identifié vos émotions, il sera peut-être plus facile d'en parler, que ce soit à votre famille, à vos amis ou à un thérapeute.

### Tempérez vos émotions.

Regardez du côté opposé aux émotions que vous avez identifiées sur la roue. Vous y trouverez quelques suggestions qui pourront vous aider à transformer une expérience négative ou inconfortable. Pensez à ce que vous pouvez faire pour y arriver.

Source : gottman.com

# Les frères Hunter : les secrets de leur résilience

PAR OWEN ROBERTS

Se réunir au café local pour discuter des hauts et des bas de l'agriculture est une tradition de longue date dans l'industrie agricole canadienne. Certains y voient même une forme de thérapie.

Mais puisque la production moderne peut monopoliser chaque minute de la journée et parfois de la nuit, se réunir dans un café n'est-il pas une perte de temps?

Pas pour Dusty Hunter, agriculteur du sud de la Saskatchewan et batteur du populaire groupe de musique country The Hunter Brothers.

« J'ai entendu des gens dire que si l'on passe du temps à jaser, le travail n'avance pas, dit-il. Mais si on a la mort dans l'âme à cause du stress et de l'anxiété, le travail n'avancera pas non plus. »

Parler de nos difficultés paraît simple. Mais cela peut être une stratégie d'adaptation dynamique et accessible pour les agriculteurs, explique Andria Jones-Bitton, experte en santé mentale à l'Université de Guelph. Elle approuve entièrement cette stratégie.

« Ce serait bien si un plus grand nombre d'agriculteurs, en particulier des hommes, parlaient entre eux de leurs problèmes et de leur façon de changer de perspective pour trouver des solutions, plutôt que de se blâmer et de s'isoler », dit-elle.

Les frères Hunter – Dusty, Ty, J. J., Luke et Brock – savent ce qu'est le stress.

Ils doivent concilier un calendrier très chargé de dizaines de spectacles par année et leur contribution à la ferme céréalière familiale qui s'étend sur 24 000 acres.

Ce n'est donc pas étonnant que même à la ferme, la musique les aide à gérer le stress. Pour se remonter le moral, Ty, le chanteur du groupe, écoute des artistes des années 1970, comme Alabama et Nitty Gritty Dirt Band, dont on peut d'ailleurs entendre l'influence dans le dernier titre du groupe : Peace, Love and Country Music.

Les frères admettent toutefois qu'une aide professionnelle est parfois nécessaire pour résoudre des problèmes de santé mentale. Par exemple, Ty est atteint d'un trouble de l'humeur cliniquement diagnostiqué qu'il gère grâce à

des séances de thérapie régulières et des médicaments.

Il affirme que s'ouvrir sur ses difficultés lui a été bénéfique.

« Un jour, j'ai simplement dit à mes frères que j'avais besoin d'aide. J'ai dû franchir ce pas et trouver les ressources appropriées. Tout garder pour vous va vous mener au fond du gouffre. »

Pourtant, à un moment donné, travailler seul au champ est presque inévitable. Si Ty sent les cloisons se refermer sur lui, il s'arrête et se ressaisit – ce qu'il suggère d'essayer.

« Sortez de la cabine, conseille-t-il. Respirez profondément. Humez l'odeur de la terre. Baissez-vous et touchez le sol. Cela me ramène à la réalité. »

De plus, comme pour tous les frères Hunter, le principal mécanisme d'adaptation de Dusty réside dans la spiritualité.

« Peu d'agriculteurs sont assez naïfs pour croire qu'ils maîtrisent tout », soutient-il. ■

# Lorsque l'anxiété contrôle votre entreprise et votre vie

PAR PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires et spécialiste du milieu agricole

Les gens anxieux peuvent gaspiller beaucoup d'énergie à s'en faire, alors que celle-ci pourrait être investie de manière plus productive. L'anxiété peut également devenir accablante, affecter la qualité de vie et même conduire à la dépression.





« *Nous traversons tous des périodes stressantes. Dans une certaine mesure l'inquiétude peut nous aider à prévenir certains dangers, à y faire face ou à les éviter.* »

Personne ne devrait vivre continuellement avec ce type de problème qui peut être traité par des médicaments, une thérapie, des conseils et des ajustements à son mode de vie. Demander de l'aide pour y faire face peut être très réconfortant.

Philippe m'a confié être très angoissé à l'idée de quitter la ferme, ne serait-ce que pour quelques heures. « J'ai toujours peur que l'étable brûle pendant mon absence autant que je suis tourmenté à l'idée de ne pas y arriver financièrement, de perdre des animaux, d'apprendre que mes enfants ont eu un accident », mentionne-t-il.

Nous traversons tous des périodes stressantes. Dans une certaine mesure l'inquiétude peut nous aider à prévenir certains dangers, à y faire face ou à les éviter. Par contre, ressentir trop d'anxiété par rapport à la réalité peut devenir invalidant.

Phillipe s'en fait d'une façon disproportionnée et irréaliste pour tout et pour rien. Cette condition affecte considérablement sa vie personnelle et professionnelle. « Je fais souvent de l'insomnie. Mon hamster n'arrête pas de tourner, et au bout du compte, il n'y a pas de désastre », constate-t-il.

Les personnes souffrant du trouble d'anxiété généralisée échafaudent des scénarios catastrophiques, qui ne se produiront probablement pas, mais ne font rien pour éviter d'y penser. Elles développent également une hypervigilance.

« Dès qu'il y a un risque que quelque chose arrive, je m'accroche à cette idée », souligne Philippe. Devant une situation spécifique, les gens ont tendance à surestimer la probabilité du danger ou ses conséquences, ou à sous-estimer leur capacité à faire face à la situation.

La bonne nouvelle pour Philippe, c'est que dans la majorité des cas, l'anxiété chronique peut être traitée efficacement par des autosoins, une thérapie, de la médication ou une combinaison de ces traitements. Consulter un spécialiste est une bonne solution pour mettre toutes les chances de son côté.

« Étant donné que j'ai toujours été anxieux, je croyais que rien ne pouvait être fait, que j'allais mourir comme ça », dit-il.

Cependant, en adoptant des mesures au quotidien et des stratégies d'adaptation positives, Philippe a appris à reconnaître les ressources à sa disposition et à savoir quand y avoir recours. Avec le temps, il a considérablement réduit son niveau d'anxiété.

« J'ai réalisé que je ne pouvais pas tout prévoir, et que bien souvent les catastrophes appréhendées n'arrivaient pas. Finalement, lorsque j'ai des ennuis, je suis capable d'y faire face. D'ailleurs, si quelqu'un m'avait dit un jour que j'allais apprendre à méditer et à respirer, je ne l'aurais pas cru », ajoute-t-il en souriant. ■

### Essayez ces techniques pour réduire l'anxiété :

**La respiration en carré :** Inspirez profondément en comptant jusqu'à quatre, retenez votre respiration en comptant jusqu'à quatre, expirez en comptant jusqu'à quatre, puis retenez votre respiration après l'expiration en comptant jusqu'à quatre. Répétez.

### Ancrez-vous dans le présent :

Pensez à une chose que vous pouvez voir, entendre, sentir, goûter et toucher.

### Rappelez-vous que l'émotion finit par passer :

L'anxiété vient par vagues, mais finit par s'estomper.

Consultez un professionnel si vous êtes aux prises avec un sentiment d'anxiété persistant. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.

Source : [commissionsantementale.ca](http://commissionsantementale.ca)

Si vous ou une personne de votre connaissance souffrez d'anxiété, sachez que **vous n'êtes pas seuls** :

**20 % des agriculteurs** ont déclaré souffrir de troubles d'anxiété allant de modérés à graves, soit beaucoup plus que dans la population canadienne en général durant la pandémie.

**76 % des agriculteurs** avaient un niveau modéré ou élevé de stress perçu.

Source : *Sondage de 2021 sur la santé mentale des agriculteurs*

# Offrir de l'aide et accepter d'en recevoir

PAR RICHARD KAMCHEN

Les exploitants agricoles se sentent parfois submergés par le stress, mais comme beaucoup de gens, ils demandent rarement de l'aide lorsqu'ils en ont vraiment besoin.



## Obstacles à la recherche d'aide

Le psychologue et officier de marine canadien à la retraite, Dr Amir Georges Sabongui (aussi appelé docteur Georges) explique que les raisons pour lesquelles une personne évite de demander de l'aide varient. Par exemple :

- elle ne croit pas pouvoir trouver de l'aide;
- elle pense qu'aucun professionnel ne peut comprendre ce qu'elle vit;
- elle croit que ses proches ne veulent pas vraiment savoir comment elle va;
- elle ignore que de l'aide lui ferait du bien. « Dans la vie, vous êtes votre pire angle mort. La seule chose qu'un œil ne peut voir, c'est lui-même », dit le docteur Georges.

Il ajoute que les hommes sont moins portés à demander de l'aide, surtout ceux qui se croient forts. « Quand on leur pose la question, les supposés hommes forts disent qu'ils vont bien. Croyez-en la parole d'un type qui va "bien". Pourtant, ce n'est pas vrai. »

### « Entorse cérébrale »

Le docteur Georges se rappelle une mission militaire qui fut un fiasco et mit son équipe en péril. Malgré tous ses efforts pour résoudre la situation, celle-ci n'a fait qu'empirer, et il s'est effondré.

Les personnes qui comptaient le plus sur lui l'ont exhorté à consulter parce qu'elles ne l'avaient jamais vu dans cet état et que son comportement imprévisible, ses erreurs de jugement et ses mauvaises décisions mettaient leur sécurité en danger.

Ce fut un coup dur pour son ego. Son identité et son estime de soi reposaient sur l'idée qu'il était le pilier sur lequel tout le monde pouvait s'appuyer en cas de crise. Pourtant, il entendait que le plus grand danger pour la sécurité de son équipe n'était pas ceux qui lui tiraient dessus, mais plutôt lui et son manque de jugement.

« De graves erreurs ont été commises ce jour-là. Pourquoi ne l'avais-je pas vu? »

L'exemple du docteur Georges peut sembler extrême, mais cela peut arriver à quiconque éprouve un stress intense et doit prendre des décisions importantes. S'il ne se rendait pas compte qu'il était en difficulté – et d'ailleurs, quiconque éprouve un stress extrême aurait du mal à s'en rendre compte –, c'est à cause de ce qu'on pourrait appeler une « entorse cérébrale ».

« Si vous vous foulez la cheville, vous êtes le premier à savoir que vous êtes blessé. Mais une "entorse cérébrale" est plus difficile à détecter, car c'est l'outil permettant de diagnostiquer le problème qui est touché », explique-t-il.

### Accepter l'aide offerte

Quelquefois, c'est une intervention de l'extérieur qui permet de reconnaître qu'une aide en santé mentale nous ferait du bien. Peu de gens demandent de l'aide, d'où l'importance d'être à l'écoute des autres, de vos proches, quand ils vous disent que quelque chose ne tourne peut-être pas rond. Une intervention de l'extérieur pourrait bien ouvrir la voie à l'introspection. ■



## Ces conseils peuvent vous être utiles lorsqu'un membre de votre famille ou un ami veut vous offrir de l'aide :

- 1 | Multipliez tout ce que la personne vous dit par dix, et rappelez-vous qu'elle cherche à vous aider et non à vous blesser.
- 2 | Créez un environnement où les gens peuvent être authentiques et où ils se sentent à l'aise de vous dire la vérité.
- 3 | Quand des amis ou des membres de la famille interviennent, ayez l'humilité d'être à l'écoute et évitez d'avoir une réaction défensive.

## Conseil pour prendre soin de soi

### Vous vous sentez irritable?

Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool, cernez la source de votre émotion, faites preuve de compassion et allez prendre une marche.

Source : Farm Safety Nova Scotia



# Prendre le temps de créer des liens

PAR MATT MCINTOSH

Grâce aux nombreux outils de communication numériques, il est plus facile que jamais d'entrer en contact avec les autres. Toutefois, il n'est pas aussi facile d'avoir des interactions enrichissantes en personne.

« Quand je m'aperçois que je reste trop longtemps devant un écran, que je ne tisse aucun lien ou ne crée aucun contenu pendant cette période, je m'oblige à faire une pause. »

Dans une industrie qui s'est bâtie à coup de poignées de mains et de contacts, prendre le temps d'approfondir ses relations avec la famille, les amis et les collègues est bénéfique pour la santé mentale et bon pour les affaires.

### Passer plus de temps ensemble

Selon Jody Carrington, psychologue, auteure à succès et conférencière, les générations précédentes étaient beaucoup plus présentes pour les autres physiquement et mentalement que nous le sommes à l'ère numérique.

Les maisons et les fermes étant de plus en plus grandes, leurs occupants sont plus facilement isolés pendant de longues périodes; sans compter que nous avons plus de distractions en général.

Cette réalité a un impact psychologique sur tous et toutes dans l'industrie, mais surtout sur les hommes d'âge moyen, qui, selon les recherches, affichent le taux le plus élevé de suicides parmi les agriculteurs.<sup>1</sup>

« Le plus gros problème en agriculture, c'est le manque de contacts humains, dit M<sup>me</sup> Carrington. Auparavant, nous dînions au moins avec les enfants. Puis nous allions faire un tour de tracteur pour leur enseigner les rouages du métier. »

Les interactions régulières, même si elles semblent anodines, contribuent grandement à renforcer les relations.

### Établir des rapports sains grâce à la technologie

L'adoption d'outils numériques peut aussi faciliter l'établissement de liens

enrichissants. Tiffany Martinka, éleveuse de volailles et de moutons en Saskatchewan, a commencé à se servir des médias sociaux pour contrer l'isolement après avoir quitté une carrière active pour devenir mère au foyer.

L'idée était de « tisser des liens et créer du contenu plutôt que de rester passive devant un écran. » Pour M<sup>me</sup> Martinka, il s'agissait de parler d'agriculture de façon réaliste en parlant de son expérience : la vie à la ferme, les défis de commercialisation et l'éducation de trois enfants, dont un est atteint d'une maladie qui peut restreindre davantage les possibilités de contacts. Les médias sociaux l'ont aidée à interagir avec d'autres personnes, dont des agriculteurs, des parents, des groupes de l'industrie et des écoles, et ce, malgré la distance.

« Les médias sociaux peuvent se révéler des outils formidables s'ils sont bien utilisés. Mais ils peuvent aussi devenir une sorte de trou noir. Quand je m'aperçois que je reste trop longtemps devant un écran, que je ne tisse aucun lien ou ne crée aucun contenu pendant cette période, je m'oblige à faire une pause. »

L'action sociale de M<sup>me</sup> Martinka a aussi créé des possibilités de tisser des liens en personne, notamment à titre de participante au Programme des jeunes producteurs des Producteurs de poulet du Canada et de membre du conseil d'administration de Farm & Food Care Saskatchewan. ■

<sup>1</sup> Données sur le suicide au Canada (infographique), gouvernement du Canada (2022). [www.canada.ca](http://www.canada.ca)

« Prenez d'abord soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres. »

– Cathy Chauvin

Sur Twitter @CathyChauvin  
(extrait d'une conversation de la DoMoreAg sur Twitter)

## CONSEILS

**Vous souhaitez renforcer les liens?** M<sup>me</sup> Carrington suggère trois habitudes à prendre dès aujourd'hui :



### Dire aux gens qu'ils sont importants

Prenez le temps de dire aux gens que vous pensez à eux. Ils ont autant besoin de vous que vous avez besoin d'eux.



### Laisser tomber les épaules

Prenez conscience des tensions de votre corps et tâchez de vous détendre en laissant tomber les épaules, en expirant et en vous détendant la mâchoire. Cela vous permettra de réduire votre taux de cortisol et le stress.



### Multiplier les contacts en personne

Préparez le souper ensemble. Faites un tour de moissonneuse-batteuse. Rassemblez-vous autour du feu. Faites des rencontres en personne une priorité.

# Quelque chose ne va pas

PAR PETER GREDIG ET CYNTHIA BECK

Le scénario fictif que voici montre comment les problèmes de santé mentale peuvent affecter une famille agricole. Ceux qui côtoient une personne souffrant de troubles de santé mentale peuvent apprendre à en reconnaître les signes avant-coureurs et entreprendre des démarches pour l'aider.

Anne avait le pressentiment que quelque chose n'allait pas et elle s'inquiétait pour Zach, son époux. Ils étaient mariés depuis vingt ans, et Zach était l'homme le plus compétent, confiant, optimiste et aimant qu'elle connaisse. Cependant, six mois auparavant, elle avait commencé à sentir qu'il n'était plus lui-même.

Le couple s'était rencontré à l'université et avait décidé de retourner à la ferme familiale de Zach, où son père Vince pratiquait toujours l'agriculture selon des méthodes traditionnelles. Profondément déterminé et indépendant, Vince était connu pour sa devise : « Si tu as besoin d'un coup de main, regarde au bout de tes bras. » D'ailleurs, Zach ressemblait beaucoup à son père.

## Un changement graduel

Lorsque Vince est décédé, 18 mois plus tôt, Zach parlait en termes élogieux de son père, admirant son éthique du travail, son attachement à la ferme et son dévouement envers sa famille. Il avait également parlé de perpétuer l'héritage de la ferme familiale. Anne n'a pas une seule fois vu son époux s'émouvoir ou pleurer pendant les funérailles ni après celles-ci. Comme il le faisait dans la plupart des situations difficiles, il est simplement allé de l'avant et semblait déterminé à porter l'exploitation familiale vers d'autres sommets.

Au fil du temps, Anne a observé des changements dans le comportement de Zach. Habituellement, il montait le volume de la radio de son camion à fond, mais depuis tout récemment, il la laissait éteinte. Il semblait beaucoup plus fatigué et laissait des tâches inachevées. De plus, il trouvait mille prétextes pour s'absenter des réunions familiales. Il avait même arrêté de se raser.

Parfois, Zach paraissait redevenir lui-même, mais Anne le trouvait ensuite dans l'atelier, distrait et distant. Elle lui a demandé si tout allait bien, mais Zach lui a répondu que ce n'était que de la fatigue.

## Tendre la main et écouter

Anne a planifié une escapade de fin de semaine avec Zach, et ils ont tous deux profité d'un congé loin de la ferme. Ils ont discuté et ri comme ils l'avaient toujours fait. À leur retour, alors que Zach revenait d'une longue journée d'épandage, Anne s'est levée pour savoir comment s'était déroulée sa journée, mais elle a entendu Zach pleurer dans la douche. Elle était terrifiée, mais ne savait pas comment l'approcher. Anne ne voulait pas le déstabiliser encore plus, mais elle savait qu'elle devait agir.

Le lendemain, Anne a pris son courage à deux mains : « Je m'inquiète pour toi, Zach. Sache que je suis là pour toi. » Zach a rétorqué froidement qu'il n'avait pas le temps de parler de ça. Elle s'est tue, dans l'espoir de lui donner l'espace dont il avait besoin pour parler.

Quelques minutes plus tard, Zach s'est retourné et a dit : « Je ne sais plus pourquoi je continue à faire ça! Toute ma vie, la ferme a été associée à mon père, et j'ai toujours travaillé pour le rendre fier. Aujourd'hui, tout cela ne m'intéresse plus, et je sais que je le décevrais et toi aussi! »

Anne était abasourdie. Leur vie entière tournait autour de l'agriculture, et c'est ce qu'ils aimaient faire. L'exploitation agricole fonctionnait bien sous la supervision de Zach et, financièrement, ils s'en tiraient très bien. Cependant, elle ne voulait pas lui mettre de la pression avec ses questions, alors elle lui a dit : « Merci de m'en avoir parlé. Je sais que ce n'était pas facile. Nous allons nous en sortir ensemble. »

## Comment aider ou trouver du soutien :



### **Demandez à la personne si elle va bien.**

Cela peut créer un malaise, mais c'est nécessaire.

**Posez la question deux fois, puis écoutez :** « J'ai remarqué que quelque chose a changé et je me demande si tu vas bien. » Attendez que la personne réponde. Puis, posez la question à nouveau. À ce point-ci, contentez-vous d'écouter. N'essayez pas de trouver une solution.

**Composez le 2-1-1.** Ce numéro de téléphone est disponible dans toutes les provinces et tous les territoires canadiens. On saura vous renseigner quant aux ressources en santé mentale offertes dans votre région.

**Parlez-en à votre médecin** et demandez-lui de vous orienter vers un professionnel de la santé mentale.

**N'oubliez pas que** de trouver la bonne ressource en santé mentale, c'est un peu comme tenter de trouver de nouvelles bottes de travail : vous aurez peut-être à en essayer plusieurs avant de trouver celle qui convient.

**Puis, rappelez-vous** qu'il est fréquent de voir la personne se fâcher. Il s'agit en fait d'une stratégie d'adaptation et d'évitement.

### **Reconnaître le problème et chercher de l'aide**

Au cours des semaines suivantes, Zach et Anne ont parlé plus ouvertement de ce à quoi pensait Zach et de comment il se sentait. Il a réalisé que pratiquer l'agriculture avec son père était un élément important de sa motivation et il n'avait pas réalisé à quel point cette relation lui manquait. Zach a avoué qu'il ne dormait pas bien et qu'il avait de la difficulté à cacher son mal-être. Puis, il en a discuté avec son médecin. Ce dernier lui a expliqué que ce sont des symptômes de la dépression et lui a recommandé de faire appel à un thérapeute.

Zach et Anne ont rencontré un professionnel de la santé mentale qui les a aidés à comprendre et à aborder cette situation. Le professionnel a attiré leur attention sur le fait que les producteurs agricoles travaillent souvent d'arrache-pied pour leur famille et qu'un changement soudain dû à un décès, à un divorce ou à un transfert les pousse souvent à se remettre en question.

Le couple a dû reconnaître que les problèmes ne se règlent pas d'eux-mêmes. Ils ont eu besoin d'aide en matière de santé mentale pour comprendre le problème qui les accablait et pour trouver des stratégies qui leur permettraient de reprendre leur vie normale. ■

## SIGNES AVANT-COUREURS :



Changements dans les habitudes (alimentation, sommeil, ou hygiène)



Difficulté accrue à gérer la charge de travail



Retrait des activités sociales habituelles



Détérioration de la santé du troupeau, de l'équipement, des bâtiments, de la gestion des cultures



Prise de risques accrue ou prise de décisions inhabituelles



Difficulté à réguler ses émotions (contrôle de la colère ou sa frustration, moins communicatif)



Changement dans la consommation de substances (commence à boire seul dans l'atelier, à recourir aux boissons énergisantes ou à d'autres stimulants pour finir sa journée)

# Redéfinir la notion de réussite

PAR CYNTHIA BECK, CANDIDATE À LA MAÎTRISE ÈS SCIENCES, PSYCHOLOGIE CLINIQUE



Avez-vous déjà réfléchi à votre conception de la réussite? Vos attentes concernant votre réussite personnelle diffèrent-elles de vos attentes concernant la réussite de votre exploitation agricole?

Définir la réussite dans l'industrie agricole peut être ardu, mais il est important de le faire. Cela permet de mieux planifier, de prendre des décisions d'affaires éclairées et de choisir où investir son temps. Tous ces aspects influent sur votre santé mentale et votre bien-être.

## La réussite commence avec soi-même

Cette réflexion repose avant tout sur la base de votre exploitation : vous. Qu'est-ce qui est important pour vous? Veillez à bien à distinguer les attentes pour vous-même de celles pour l'exploitation.

Ces attentes, sont-elles les vôtres ou celles de quelqu'un d'autre? Accorder de l'importance aux valeurs et aux attentes d'autrui peut créer un sentiment d'insatisfaction. Vous n'avez peut-être pas l'habitude de penser à ce qui est important pour vous. Vous pourriez commencer par déterminer vos valeurs fondamentales, c'est-à-dire vos idées ou vos croyances concernant la façon dont vous préférez vivre ou la personne que vous choisissez d'être. Notre comportement est souvent le reflet de nos valeurs. Examinez vos

valeurs fondamentales, puis comparez-les aux gestes que vous posez au quotidien. Ces gestes correspondent-ils à vos propres valeurs? S'harmonisent-ils avec vos valeurs fondamentales ou vous en éloignent-ils?

## Fixer des attentes réalistes

Les attentes irréalistes comportent deux pièges : la comparaison aux autres et la quantité de choses que nous souhaitons accomplir. Beaucoup d'exploitants agricoles fixent leurs attentes en se comparant ou en comparant leur exploitation à d'autres.

**Reconsidérez vos comparaisons.** Le fait de comparer votre situation à celle des autres et d'en être contrarié est ce qu'on appelle une « comparaison toxique », ce qui est néfaste pour la santé mentale. Faites plutôt des comparaisons qui vous permettent d'apprendre quelque chose de nouveau ou d'adopter de nouvelles pratiques commerciales.

**Actualisez votre liste de tâches.** La quantité de choses à accomplir peut vous aider ou vous nuire en faisant pencher la balance vers le succès ou l'échec. Y a-t-il des tâches qui figurent dans votre liste depuis des mois ou des années? Jetez-y un coup d'œil. Répartissez vos tâches en séquences réalistes pour accroître vos chances de réussite. Retirez toutes les tâches qui sont repoussées depuis trop longtemps. Vous n'avez pas besoin de ces

rappels pour vous sentir déçu d'avoir manqué à la tâche.

Pour créer une liste qui aura un impact positif, notez ce qui doit et peut être fait de façon réaliste durant la matinée. Rayez les tâches à mesure qu'elles sont accomplies, puis déterminez les choses qui doivent être faites durant l'après-midi. Se donner des occasions d'éprouver un sentiment d'accomplissement a des effets positifs à long terme sur le bien-être. Cela renforce la motivation, la confiance et l'estime de soi.

## Mesurez aussi votre réussite à long terme

Pour déterminer la réussite, il faut aussi savoir comment mesurer et examiner les résultats à long terme. La réussite financière se mesure peut-être par le solde de votre compte bancaire, mais cela ne reflète pas la quantité de travail, les problèmes résolus ou les enseignements tirés.

Mesurez votre réussite personnelle séparément de celle de l'exploitation. Votre réussite englobe peut-être votre santé, vos relations personnelles et vos relations d'affaires. Gardez à l'esprit que votre apprentissage et votre épanouissement contribuent à votre propre réussite ainsi qu'à celle de votre exploitation. ■



# Petit guide pratique

PAR CYNTHIA BECK

**1. Qu'est-ce qui est important pour vous dans la vie?** Rédigez ce qui vous vient à l'esprit ici.

**Quelles sont vos valeurs fondamentales?** Inscrivez-en autant que vous le voulez.

**2. Votre façon de vivre ou d'agir s'harmonise-t-elle avec vos propres valeurs?** Par exemple, si une personne a la bienveillance comme valeur fondamentale, mais qu'elle répercute son stress sur sa famille par la colère, les cris ou l'agression, cette personne ne vit pas et n'agit pas en accord avec ses valeurs.

**3. Réfléchissez à vos attentes pour vous et votre exploitation** D'où viennent ces attentes? Ce sont les attentes de qui? Ces attentes sont-elles réalistes?

**4. Mettez par écrit votre liste de choses à faire.** Il importe de reconnaître que, dans le secteur agricole, les listes de choses à faire sont cycliques. Il est possible de gagner du temps en conservant ces listes annuelles de choses à faire pour pouvoir les compléter sans avoir à les recréer ou à s'en souvenir chaque saison.

**5. À qui vous comparez-vous ou à quoi comparez-vous votre exploitation?**

Cette comparaison est-elle utile (vous permet-elle d'apprendre et de vous perfectionner) ou toxique (vous donne-t-elle une mauvaise image de vous ou de votre exploitation)?

**6. Réfléchissez aux façons de mesurer votre réussite à long terme.** Mettez par écrit les situations où vous surmontez un problème épineux. Consignez les enseignements que vous avez tirés. Tenez toujours compte de votre état d'esprit et de votre état de santé physique et mentale.



## VIVEZ EN ACCORD AVEC VOS VALEURS FONDAMENTALES

Voici certaines valeurs fondamentales pour vous aider à vous situer

éthique du travail	créativité	gentillesse	courage	responsabilité
communauté	spiritualité	intégrité	cohérence	sagesse
humour	optimisme	curiosité	empathie	amitié
utilité	honnêteté	équité	innovation	stabilité
loyauté	famille	générosité	équilibre	

# Plus d'information

## N'hésitez pas à téléphoner pour demander de l'aide

Des lignes d'aide en santé mentale sont accessibles dans chaque province et chaque territoire :

C.-B. : 1-800-784-2433

Alb. : 1-877-303-2642

Sask. : 1-800-667-4442

Man. : 1-866-367-3276

Ont. : 1-866-531-2600

Qc : 1-866-277-3553

N.-B. : 1-800-667-5005

N.-É. : 1-888-429-8167

Î.-P.-É. : 1-800-218-2885

T.-N.-L. : 1-888-737-4668

Yn : 1-844-533-3030

T.N.-O. : 1-800-661-0844

Nt : 1-800-265-3333

## Do More Ag

Ce service offre des informations sur le bien-être mental et du soutien aux producteurs canadiens.

[domore.ag](http://domore.ag)

## Association canadienne pour la santé mentale

Présente dans plus de 330 communautés à travers le pays, l'ACSM est une organisation pancanadienne qui fait la promotion de la santé mentale et qui soutient les gens en rétablissement d'une maladie mentale.

[cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr)

## Online Therapy Unit

Ce service gratuit a été la première clinique de traitement en ligne au Canada (2010). Il propose des services thérapeutiques axés principalement sur la dépression et l'anxiété, ainsi que des ressources traitant spécifiquement de santé mentale en agriculture.

[onlinetherapyuser.ca](http://onlinetherapyuser.ca)

## Programme de mieux-être des agriculteurs du Manitoba

Conçu pour les agriculteurs, ce programme comporte six courtes séances de consultation gratuites aux agriculteurs du Manitoba et à leur famille.

[manitobafarmerwellness.ca](http://manitobafarmerwellness.ca)

## Initiative pour le bien-être des agriculteurs

Créé et lancé par l'Association canadienne pour la santé mentale – division de l'Ontario, et la Fédération de l'agriculture de l'Ontario, ce service de consultation est accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, au moyen d'une ligne de télésanté (jusqu'à concurrence de quatre séances par problème par année). Il est offert dans plusieurs langues aux agriculteurs de l'Ontario et à leurs familles.

[farmerwellnessinitiative.ca/accueil](http://farmerwellnessinitiative.ca/accueil)

## Services d'aide en santé mentale d'AgSafe BC

AgSafe BC s'est associé avec des professionnels de la santé mentale pour offrir des services de conseil entièrement gratuits et confidentiels fournis par des tiers à tous les acteurs du milieu agricole de la Colombie-Britannique.

[agsafebc.ca](http://agsafebc.ca)

## Combattre l'isolement social et la solitude

L'isolement social est un problème grave dans les fermes canadiennes. Cette publication offre des conseils pratiques sur la façon d'entretenir des liens.

[casa-acsa.ca/fr/la-semaine-canadienne-de-la-securite-en-milieu-agricole/la-securite-une-norme-a-respecter](http://casa-acsa.ca/fr/la-semaine-canadienne-de-la-securite-en-milieu-agricole/la-securite-une-norme-a-respecter)

## Programme de développement des connaissances en santé mentale

*In the Know* est un programme de développement des connaissances en santé mentale conçu spécifiquement pour les agriculteurs, leur famille, ainsi que les acteurs et les prestataires de soutien du secteur agricole. Ce programme de formation gratuit de quatre heures aide les participants à amorcer des conversations sur l'autogestion de la santé mentale.

[ontario.cmha.ca/intheknow](http://ontario.cmha.ca/intheknow)

## Tableau de bord de la santé mentale

Apprenez à reconnaître les signes courants de dépendance, d'anxiété, de dépression et de suicide en consultant cette ressource de l'organisme AgSafe BC.

[agsafebc.ca](http://agsafebc.ca)

## Services d'accompagnement psychologique téléphonique pour les régions rurales et éloignées

Laura Friesen offre un service d'accompagnement psychologique téléphonique pour les milieux ruraux et agricoles éloignés de l'Alberta.

[farmmentalhealth.ca](http://farmmentalhealth.ca)

## Au cœur des familles agricoles

Nous visons à améliorer votre bien-être par de l'accompagnement, du soutien, ainsi que par des actions de dépistage et de prévention.

[acfareseaux.qc.ca](http://acfareseaux.qc.ca)

## 211

Le 211 est la principale source d'information en matière de services gouvernementaux, communautaires, sociaux et de santé non cliniques. Ce service gratuit et confidentiel est accessible 24 h sur 24, dans plus de 150 langues, par téléphone, clavardage, texto et en ligne.

## We Talk. We Grow.

*We Talk. We Grow.* est une initiative de Farm Safety Nova Scotia qui vise à sensibiliser et à prendre des mesures pour protéger et favoriser la santé mentale et le bien-être de la communauté agricole de la Nouvelle-Écosse, ainsi qu'à renforcer et à maintenir une culture où la santé mentale est valorisée, priorisée et protégée.

[wetalkwegrow.ca](http://wetalkwegrow.ca)

## Commission de la santé mentale du Canada

[commissionsantementale.ca](http://commissionsantementale.ca)

## FarmersTalk.ca

Le Programme d'aide aux agriculteurs de l'Île-du-Prince-Édouard offre des ressources et du soutien aux agriculteurs de la province et à leur famille en cas de détresse mentale.

[farmertalk.ca](http://farmertalk.ca)

« Si vous vous sentez triste ou débordé, demandez de l'aide. L'isolement aggrave les choses. »

– Ryan Bonnett

Sur Twitter @RyanBonnett1

(extrait d'une conversation de la DoMoreAg sur Twitter)