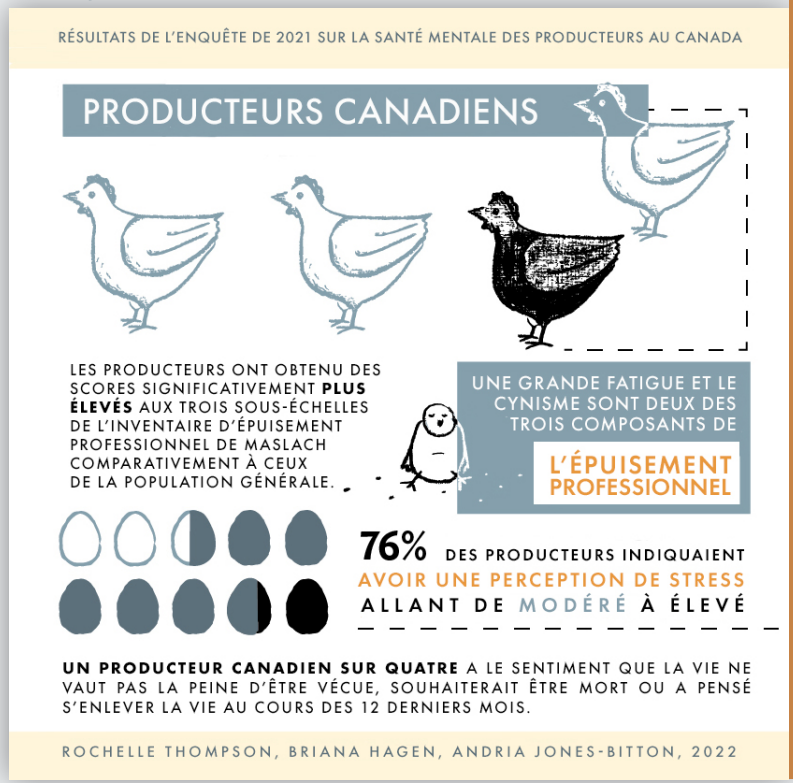
SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

DANS LES SECTEURS DE LA VOLAILLE ET DES ŒUFS

LES FACTEURS DE STRESS AUXQUELS SONT CONFRONTÉS LES PRODUCTEURS SONT NOMBREUX, QU'IL S'AGISSE DE L'IMPRÉVISIBILITÉ DE LA MÉTÉO, DES MALADIES ANIMALES, DE LA PRESSION FINANCIÈRE, DE LA CHARGE DE TRAVAIL ÉNORME, DU FARDEAU BUREAUCRATIQUE, DE LA CRITIQUE DES MÉDIAS OU DE L'ISOLEMENT SOCIAL PARMI TANT D'AUTRES.

Des recherches récentes confirment l'incidence négative de ces facteurs de stress sur les producteurs. Des enquêtes nationales menées par des chercheurs de l'Université de Guelph[1, 2, 3] auprès des producteurs canadiens révèlent que la santé mentale des producteurs est systématiquement moins bonne que celle de la population en général.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR CETTE ENQUÊTE, CONSULTER WWW.AJBRESEARCH.COM



Que faut-il en conclure? Peu importe ce que vous vivez, sachez que vous n'êtes pas seul.

L'équipement de ferme nécessite un entretien constant et du carburant pour bien fonctionner. Il en va de même pour votre corps et votre cerveau : ils sont vos outils les plus précieux sur votre ferme. Parlez à des amis ou à des proches pour avoir du soutien et prenez connaissance des quelques ressources dans la liste ci-dessous. De très nombreux outils d'aide sont mis à votre disposition, notamment des articles, des balados, des services d'aide confidentielle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 par texto ou téléphone et même un tableau de bord pour tenir un bilan personnel.

https://www.fcc-fac.ca/fr/communaute/mieux-etre.html

https://agriculture.canada.ca/fr/sant%C3%A9_mentale

https://www.domore.ag/crisis-contacts

https://animalhealth.ca/fr/sante-mentale/

https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA

https://cyff.ca/fr/programmes/soins-personnels/

Références

1 Jones-Bitton A., Best C., MacTavish J., Fleming S. et Hoy S. 2020. *Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers.* Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol., *55* : p. 229 à 236. À l'adresse : **https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-2**

2 Jones-Bitton A., Hagen B., Fleming S. J. et Hoy S. 2019. *Farmer burnout in Canada.* Int. J. Environ. Res. Public Health, 16, 5074. À l'adresse : **https://doi.org/10.3390/ijerph16245074**

3 Thompson R., Hagen B. N. M., Lumley M. N., Winder C. B., Gohar B. et Jones-Bitton A. 2022. *Mental health and substance use of farmers in Canada during COVID-19.* Int. J. Environ. Res. Public Health, 19, 13566. À l'adresse : **https://doi.org/10.3390/ijerph192013566**

TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE

L'équilibre est extrêmement important pour composer avec le stress. Lorsque vous réfléchissez à votre tableau de bord intérieur, les voyants sont-ils tous au vert? Y a-t-il des voyants rouges indiquant que vous risquez de basculer vers une surcharge de travail et du stress? Prenons soin de nous-mêmes pour pouvoir continuer de faire ce que nous aimons le plus.

	VERT En santé | optimal	**JAUNE** Réactif | stress	**ORANGE** Blessure | épuisement	**ROUGE** Maladie | dépression | maladie mentale
Physique	Bon sommeil Bon appétit, désire manger sainement Désire prendre soin de sa santé physique Rarement ou jamais malade	Insomnie légère Fatigue Attrait fréquent pour la malbouffe Non motivé à l'exercice physique Difficulté à relaxer sans prendre un verre	Insomnie modérée Épuisement Compulsion alimentaire Consommation trop élevée d'alcool ou utilisation de drogues pour relaxer Douleurs multiples	Sommeil constant ou périodes sans sommeil du tout Douleur constante dans le corps Immunodéprimé : toujours malade Difficulté à quitter le lit ou le fauteuil Les seuls moments de relâchement surviennent lors de consommation abusive d'alcool, de drogues ou de médicaments en vente libre
Mental	Idées claires Bonne capacité d'attention Bonne concentration Résolution de problème créative Voit des solutions	Facilement distrait Inquiétude excessive Procrastination Évitement Voit des obstacles	Constamment préoccupé Incapacité à se concentrer Prise de décision altérée Perte de mémoire Constamment axé sur les problèmes Toujours négatif	Jugement altéré Prise de décision paralysée *Pensées ou actions suicidaires *Si vous avez des pensées suicidaires, demandez immédiatement de l'aide et appelez le 911 ou l'une des ressources présentées à la fin du bulletin.
Émotionnel	Motivé Enthousiaste Bon réseau social	Irritabilité Perte du sens de l'humour Découragement Impulsivité Voir des gens est perçu comme une corvée	Colère Anxiété Mauvaise humeur Accablé Évitement des situations sociales	Apathie Désespoir ou impuissance Perte de contrôle : explosion-implosion, garde tout à l'intérieur Se sentir comme un fardeau S'isoler des amis, de la famille et de la communauté
Stratégies	Prendre soin de soi-même : sur les plans physique, mental et émotionnel Stimulation de la sérotonine Prendre une pause du travail ou des vacances	Parler à des amis et à des proches Faire des activités pour relaxer Consulter son médecin de famille	Soutien des pairs, programmes d'aide et premiers soins en santé mentale	Soutien professionnel ou clinique : médecin, psychologue

©2018 Dr. Georges Sabongui. All rights reserved.

Information additionelle

N'ayez pas peur de demander de l'aide

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

C-B : 1-800-784-2433
AB : 1-877-303-2642
SK : 1-800-667-4442
MB : 1-866-367-3276
ON : 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
YT : 1-844-533-3030
T-N-O : 1-800-661-0844
NU : 1-800-265-3333

Do More Ag

Information sur le bien-être et soutien pour les producteurs canadiens.

domore.ag

Association canadienne pour la santé mentale

Présente dans 330 communautés, l'ACSM est une organisation à l'échelle nationale qui fait la promotion de la santé mentale et soutient des personnes qui récupèrent d'une maladie mentale.

Français : cmha.ca/fr

Online Therapy Unit

Ce service gratuit a été la toute première clinique de thérapie en ligne au Canada (2010). L'on y offre des services de thérapie principalement aux personnes aux prises avec la dépression ou de l'anxiété.

onlinetherapyuser.ca

Manitoba Farmer Wellness Program

Créé spécialement pour les agriculteurs, ce programme offre six séances d'orientation gratuites à court terme à des agriculteurs et à leur famille au Manitoba.

manitobafarmerwellness.ca

Initiative pour le bien-être des agriculteurs

Développé et mis en œuvre par la division ontarienne de l'Association canadienne pour la santé mentale et l'Ontario Federation of Agriculture, ce service de télésanté offre du soutien psychologique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (jusqu'à quatre séances par problème, par année) dans de nombreuses langues aux agriculteurs ontariens et à leur famille.

farmerwellnessinitiative.ca/accueil/

Services de télépsychologie en régions rurales et éloignées

Laura Friesen offre des services de suivi psychologique dans les régions rurales et éloignées de l'Alberta pour les membres de la communauté agricole.

farmmentalhealth.ca

AgSafe BC

AgSafe BC a établi des partenariats avec des professionnels de la santé mentale pour offrir des services de suivi psychologique complètement gratuits et confidentiels en tierce partie à tous les membres de la communauté agricole de la Colombie-Britannique.

agsafebc.ca

Commission de la santé mentale du Canada

Français : commissionsantementale.ca

Combattre l'isolement social et la solitude

L'isolement social est un enjeu préoccupant dans les fermes partout au Canada. Cette publication présente de précieuses astuces pour rester en lien.

https://www.casa-acsa.ca/fr/la-semaine-canadienne-de-la-securite-en-milieu-agricole/la-securite-une-norme-a-respecter/

In the Know

Est un programme de littératie en santé mentale conçu spécifiquement pour les agriculteurs, leurs familles et les personnes qui évoluent dans le secteur agricole ou le soutiennent. Il s'agit d'une formation de quatre heures gratuite, au cours de laquelle les participants échangent sur le maintien autonome d'une bonne santé mentale : Ontario.

ontario.cmha.ca/intheknow

Tableau de bord du bien-être

Apprenez à reconnaître les signes courants de dépendance, d'anxiété, de dépression et de pensées suicidaires grâce à cette ressource d'AgSAafe BC.

agsafebc.ca/mental-wellness

FarmersTalk.ca

Le Programme d'aide aux agriculteurs de l'Île-du-Prince-Édouard offre des ressources et du soutien aux agriculteurs et aux membres de leur famille qui vivent de la détresse psychologique.

farmerstalk.ca/FR

Au coeur des familles agricoles (French only)

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

211

Le 211 est la principale source d'information du Canada pour les services sociaux et de santé non cliniques gouvernementaux et communautaires. Ce service gratuit et confidentiel est accessible 24 heures par jour par téléphone, clavardage, texto et en ligne, et ce, dans plus de 150 langues.

We Talk. We Grow.

We Talk. We Grow. est une initiative de Farm Safety Nova Scotia visant à sensibiliser la communauté agricole de la Nouvelle-Écosse et à prendre des mesures pour la protéger et favoriser la santé mentale et le bien-être de ses membres, et instaurer une culture où la santé mentale est valorisée, mise en priorité et protégée.

wetalkwegrow.ca

988

Comme pour le 911, toute personne au Canada peut appeler ou envoyer un texto au 988 pour être rapidement mise en contact avec les services de prévention du suicide.