

DEUXIÈME PARTIE

POURQUOI LA SANTÉ MENTALE DES AGRICULTEURS EST-ELLE IMPORTANTE DANS LE SECTEUR AGRICOLE



Dr Briana Hagen

Directrice générale et chercheuse principale

LA SANTÉ MENTALE EST UN ENJEU DE SÉCURITÉ À LA FERME

- La santé mentale et la sécurité physique ne sont pas deux réalités distinctes : elles font partie d'une même conversation
- La fatigue et le stress psychologique augmentent le risque de blessures
- Une mauvaise santé mentale nuit au sommeil, à la concentration et à la prise de décision - les mêmes facteurs qui contribuent à des accidents
- Les agriculteurs hésitent souvent à demander de l'aide en raison de la stigmatisation, de l'autonomie valorisée et de l'isolement

Si vous investissez dans la sécurité à la ferme, la santé mentale doit faire partie de la conversation.



ENQUÊTE NATIONALE SUR LA SANTÉ MENTALE DES AGRICULTEURS 2021

Dirigée conjointement par Briana Hagen, Andria Jones et Rochelle Thompson

68 %

des agriculteurs canadiens ont déclaré souffrir d'un stress important

58 %

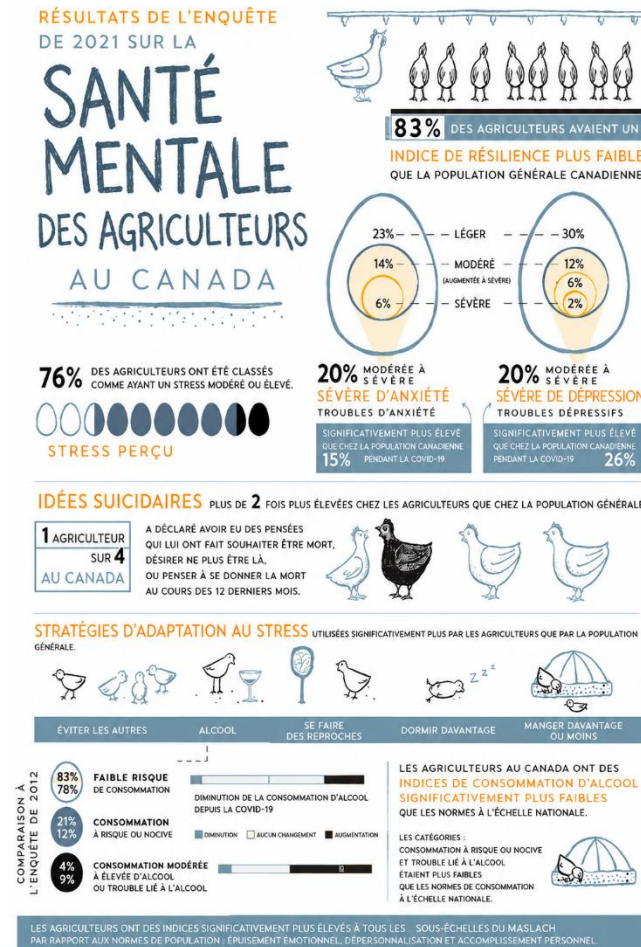
ont déclaré présenter des symptômes d'anxiété, contre 35 % dans la population générale

45 %

ont déclaré souffrir d'un épuisement professionnel important

1 sur 4

des agriculteurs a estimé que sa vie ne valait pas la peine d'être vécue, a souhaité mourir ou a songé à mettre fin à ses jours au cours des 12 derniers mois



Autres conclusions

- Les jeunes agriculteurs et les femmes présentaient des taux disproportionnellement plus élevés pour tous les indicateurs
- Les agriculteurs de l'Ouest canadien et ceux travaillant dans l'agriculture de production ont déclaré des niveaux de stress parmi les plus élevés
- Principaux obstacles à la recherche d'aide : la stigmatisation, le coût, le manque de services spécifiques au secteur agricole et le fait de ne pas savoir vers qui se tourner

RECONNAÎTRE LES SIGNES

Ce qu'il faut surveiller, chez les autres et chez soi-même

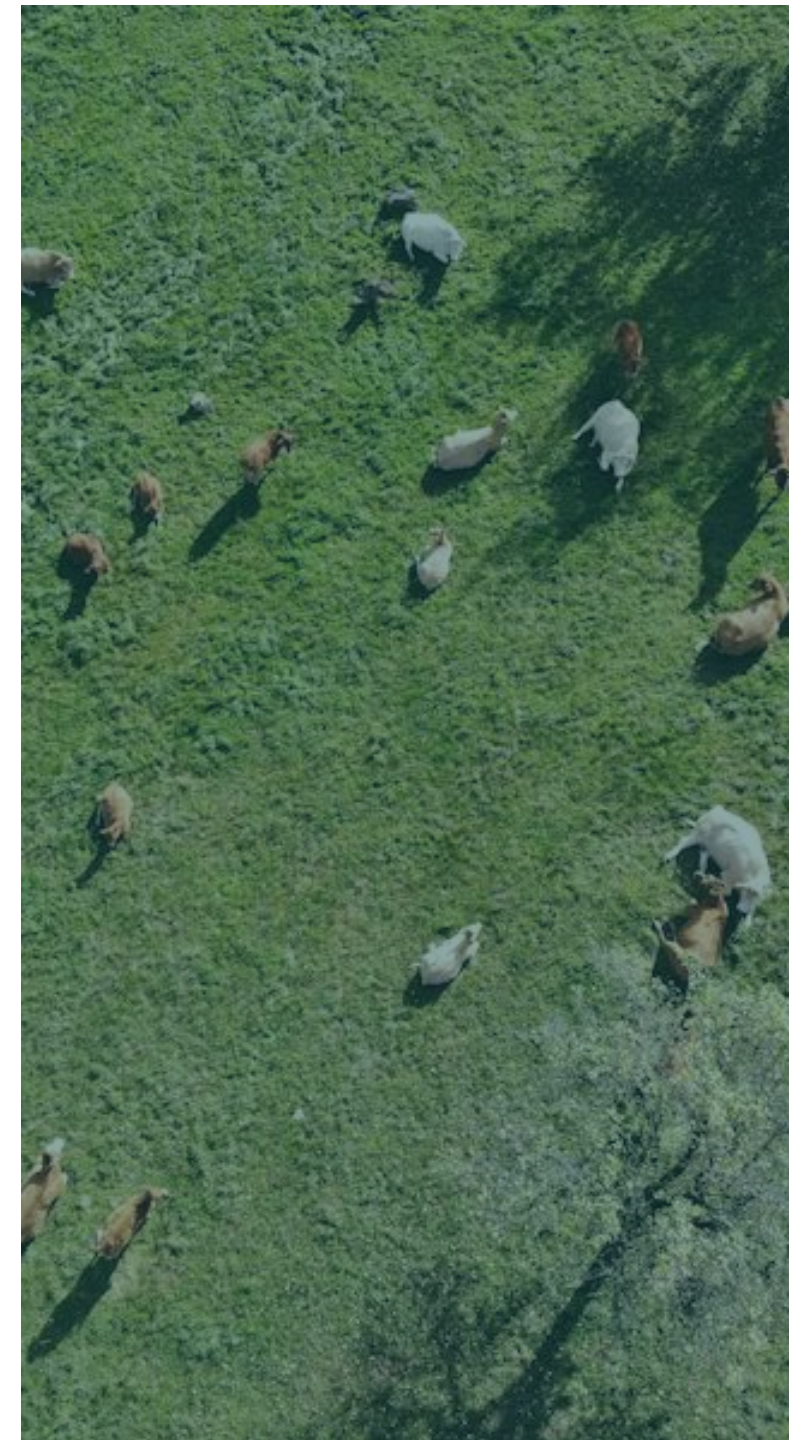
- Retrait de la vie familiale, des amis et des activités communautaires
- Irritabilité accrue, colère ou conflits plus fréquents
- Négligence envers les animaux, le matériel ou les travaux agricoles
- Prise de risque ou raccourcis en matière de sécurité
- Changements dans le sommeil, l'appétit ou la consommation d'alcool ou d'autres substances
- Sentiments de désespoir, de dévalorisation ou d'être un fardeau
- Parler (ou penser) à l'idée de ne plus vouloir être là ou de vouloir s'échapper



LES EMPLOYEURS ONT EUX AUSSI DES RESPONSABILITÉS

- Les employeurs ont l'obligation d'assurer un environnement de travail psychologiquement sain et sécuritaire.
- Cela signifie un milieu de travail exempt de harcèlement, d'intimidation et de discrimination.
- Cela implique de réagir de manière appropriée lorsque des préoccupations sont soulevées concernant la sécurité, l'aptitude au travail ou un risque de préjudice.
- Cela implique de prendre des mesures d'adaptation lorsqu'un problème de santé mentale affecte la capacité d'un employé à accomplir son travail.
- Ces obligations s'appliquent, que votre employé soit un salarié ou un membre de la famille.
- Un conjoint, un enfant ou un frère ou une sœur demeure un employé au sens de la loi.

● **La santé mentale au travail n'est pas seulement une question de bien-être, c'est aussi une obligation légale**



À QUOI CELA RESSEMBLE EN PRATIQUE

Offrir un milieu de travail sain, sécuritaire et respectueux

Donnez le ton, montrez l'exemple

Intervenir lorsque des préoccupations sont soulevées

Ne détournez pas le regard parce que la situation est inconfortable ou complexe

Prévenir le harcèlement et la discrimination

Cela comprend la manière dont le stress s'exprime sous pression

Prenez des mesures raisonnables pour soutenir une personne en difficulté

Vous n'avez pas à régler le problème, mais vous ne pouvez pas l'ignorer

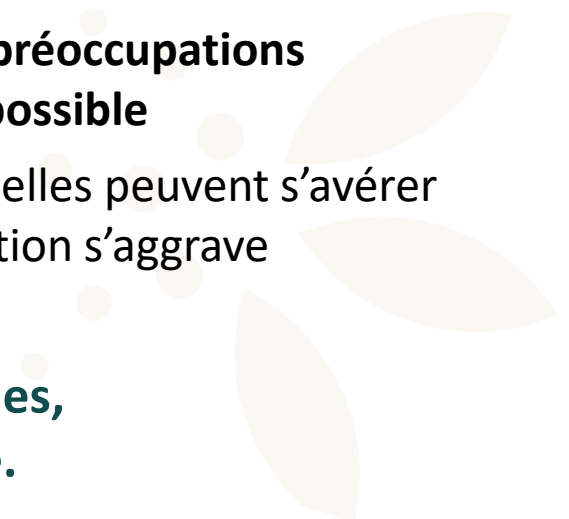
Il n'existe pas de solution universelle

Mais le fait que « nous sommes une famille » n'est pas une raison pour ne rien faire

Documenter les préoccupations dès que possible

Même des notes informelles peuvent s'avérer utiles si la situation s'aggrave

Vous n'avez pas besoin d'un service des ressources humaines, vous avez simplement besoin d'une approche sécuritaire.



LE CERCLE FONCTIONNE DANS LES DEUX SENS

- ✓ Les difficultés liées à la santé mentale augmentent le risque de blessures en raison de la distraction, de la fatigue et d'une capacité de jugement réduite.
- ✓ Les blessures à la ferme et les situations de crise peuvent entraîner des difficultés de santé mentale en raison du deuil, du stress financier et à la perte d'identité
- ✓ Briser ce cercle vicieux exige d'agir simultanément à la santé mentale et la sécurité.

Un plan de sécurité agricole qui ne tient pas compte de la santé mentale n'est pas complet.



Alors, que pouvez-vous faire ?

Faites des suivis réguliers auprès de vos employés aussi naturellement que vous effectuez des vérifications de votre équipement.

- Intégrez la santé mentale à votre formation en santé et sécurité destinée aux employées et aux membres de la famille
- Connaissez le numéro de la Ligne d'aide aux agriculteurs en détresse :
 - 1-866-FARMS01 (1-866-327-6701)
- Partagez les ressources de la CCAW et de l'ACSA à votre réseau
- Faites valoir l'importance du soutien en santé mentale auprès de vos associations provinciales et nationales

**Pas besoin d'être chercheur ou clinicien pour faire avancer cette cause.
Il suffit simplement d'être présent.**



COMMENT PRENDRE DES NOUVELLES

Demandez directement : « J'ai remarqué que tu ne semblais pas être toi-même ces derniers temps. Est-ce que ça va ? »

Écoutez pour comprendre, pas pour régler le problème

- Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Votre présence et votre écoute comptent.
- Le silence, c'est normal, laissez-leur du temps.

Ce qu'il faut éviter de dire

- « Tout le monde est stressé »
- « Endurcis-toi »
- « Ça pourrait être pire »

Quand intervenir sans attendre

- Des pensées suicidaires ? Restez à ses côtés et appelez ensemble le 1-866-FARMS01
- Vous n'êtes pas sûr ? Posez directement la question : « Est-ce que tu penses mettre fin à tes jours ? »

- **Poser la question ne donne pas l'idée; cela permet à la personne de dire la vérité.**



DE L'AIDE EST DISPONIBLE, DÈS MAINTENANT

Vous n'avez pas besoin d'avoir les réponses.
Aidez simplement à établir le contact.



Ligne d'aide aux agriculteurs en difficulté
1-866-327-6701

Talk/Text Suicide Canada
811

Urgences
911



UN ACCOMPAGNEMENT CONTINU

Réseau national pour le bien-être des agriculteurs

Un réseau pancanadien qui veille à ce que les agriculteurs de tout le pays puissent accéder à des soins adaptés, réactifs et ancrés dans les réalités du monde agricole.

Association canadienne pour la santé mentale

L'ACSA de votre communauté pourra peut-être également vous orienter vers des services de santé mentale.

Programmes provinciaux de bien-être des agriculteurs

SK : SaskAgMatters ; MB : Programme de bien-être du Manitoba ; AB : AgWell AB ;
C.-B. : AgSafe BC ; N.-B. : Farm Talk Care
ON : Farmer Wellness Initiative ;
NL : AgriCare

Médecin de famille et soutien local

Prenez contact avec votre médecin de famille ou renseignez-vous sur les services de soutien disponibles dans votre région.



[ACCUEIL](#)[À PROPOS](#)[NOUVEAUTÉS](#)[RECHERCHE](#)[PROGRAMMES](#)[CONTACT](#)[IMPLIQUEZ-VOUS](#)

FAIRE DU BIEN-ÊTRE UNE PRIORITÉ EN AGRICULTURE CANADIENNE.



Le Centre canadien pour le bien-être agricole rassemble des leaders nationaux et internationaux du domaine de la santé mentale en agriculture afin de mener des recherches de pointe, de développer des solutions fondées sur des données probantes, et de concevoir des programmes et des formations pour répondre aux enjeux liés au bien-être chez les agriculteurs canadiens.

[À PROPOS](#)

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET À L'ADRESSE [CCA.W.CA](https://www.ccaw.ca) POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS PROGRAMMES

QUESTIONS ?



A background image showing two men in silhouette shaking hands in a field. The man on the right is holding a folder. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter and a faint logo consisting of three overlapping leaf shapes and several small circles.

CANADIAN CENTRE FOR AGRICULTURAL WELLBEING

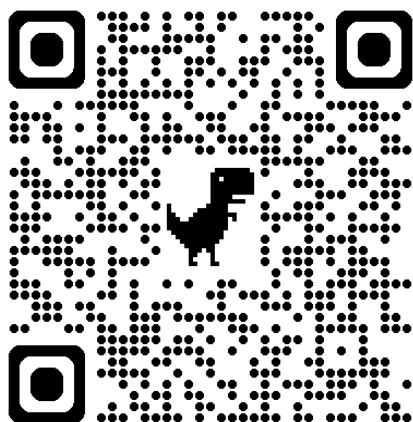


CASA
ACSA

CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE

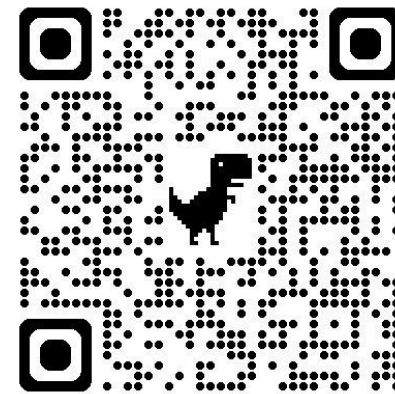


CANADIAN CENTRE FOR
AGRICULTURAL WELLBEING



Robin Anderson
randerson@casa-acsa.ca

MERCI



Dr. Briana Hagen
bhagen@ccaw.ca