



Agriculteurs saines = Fermes saines

Association canadienne de sécurité agricole

Le 17 novembre 2010

Le stress en milieu agricole et rural

Le stress en milieu agricole et rural est un *enjeu communautaire*. Il touche tout le monde dont la vie et le moyen de subsistance sont liés à la terre.



Le stress et la sécurité

- L'exploitation agricole est un des 10 emplois les plus stressants
- un des trois les plus dangereux (OMS)
- la combinaison de stress et de travail quotidien entouré de machines puissantes dans diverses situations imprévisibles peut mener à des accidents

Le stress et la sécurité

Étude américaine sur la sécurité au travail

- Les comportements dangereux constituent 80% des accidents et blessures au travail
- Les comportements dangereux causent plus d'accidents que l'équipement non sécuritaire ou d'autres facteurs environnementaux
- Les déclarations de sinistre pour les accidents liés au stress coûtent presque deux fois plus que les accidents non liés au stress

Étude de l'ACSA sur les agriculteurs canadiens et le stress: points saillants

- Étude nationale sur le stress en milieu agricole (ACSA, 2005). Sondage auprès de 1 100 agriculteurs du Canada;
- 2 / 3 des agriculteurs canadiens se sentaient stressés. 1 sur 5 décrivait comme « très stressé »;
- 3 causes principales du stress identifiées : mauvaises récoltes/production, politiques gouvernementales et finances agricoles;
- Seulement 2 sur 10 des agriculteurs avait parlé avec un professionnel de la santé à l'égard de préoccupations de stress et santé mentale;
- La fierté et d'indépendance des agriculteurs étaient les raisons les plus citées pour ne pas avoir cherché de l'aide pour faire face au stress et à la santé mentale.

Obstacles aux comportements de recherche d'aide chez les producteurs agricoles:

- Des préoccupations sur sa réputation dans la communauté;
- Un manque de compréhension relative aux services qui existent et à la façon dont ils fonctionnent;
- Ils sont accoutumés à ne pas chercher de l'aide,
- Le manque d'argent;
- Le sentiment qu'il faut résoudre ses problèmes soi-même;
- La crainte d'être perçu comme paresseux;
- La crainte d'être perçu comme souffrant de troubles psychiques;
- Une méfiance de professionnels aidants; et
- La fierté.²



Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba

Enjeux des appels du milieu agricole...

- Financier
- Judiciaire
- La communication
- Faire face au stress
- Les relations
- L'emploi à l'extérieur de la ferme/l'exploitation agricole
- Le transfert/la succession de la ferme
- La solitude
- Le changement
- Les prix du marché
- Les coûts des facteurs de production
- Les taux d'intérêt
- Le temps, les ennemis de cultures
- L'EBS, la PMU, la grippe aviaire, etc.
- Les politiques gouvernementales
- Les attitudes/valeurs

L'approche des trois R à la gestion du stress et la sécurité agricole

1. Reconnaître

- les signes de stress et la sécurité agricole

2. Réduire

- les niveaux de stress

3. Ressources

- qui vous aident à faire face au stress

Reconnaître



Le stress est une « *réaction normale aux situations qui sont perçues comme défis ou menaces* ».

C'est notre *réaction* aux événements, et non les événements mêmes, qui causent le stress.

Les signes du stress

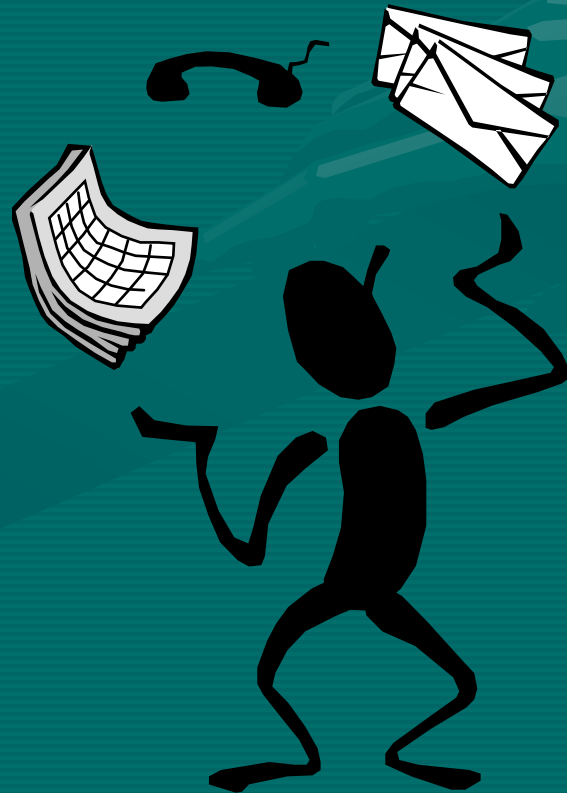
Physique	Émotionnel	Mentale	Sociale
-Maux de tête -Grincement des dents -Fatigue -Insomnie -Maux des dos réduite -Trouble de l'estomac -Rhumes -Maux de cou -Douleur aux épaules -Utilisation accrue des drogues et d'alcool	-Anxiété -Frustration -Nervosité -Dépression -Se faire du souci -Tension -Sautes d'humeur -Facilement découragé -Irritabilité -Colère -Faible estime de soi	-Manque de mémoire -Mauvaise concentration -Faible productivité -Attitude négative -Confusion -Léthargie -Ennui -Pensées négatives et (ou) morbides -Manque de perspective	-Isolement -Solitude -Engueulement -Tenir la langue -Pulsion sexuelle réduite -Harcèlement -Moins de contacts avec amis -Prendre avantage des gens
Comportementale -Opération dangereuse de machines -Comportements hors contrôle -Méprise de la sécurité -Abusif verbalement/physiquement -Attentes chimériques pour soi-même et les autres -Mauvaises habitudes d'alimentation			

Réduisez le stress en :

- *Mangeant* quotidiennement des aliments nutritifs.
- *Parlant* avec la famille et les amis.
- Prenant le temps de *vous reposer* tous les jours.
- Faisant des *exercices* aérobiques trois fois par semaine.

Question d'équilibre

- J'essaie de vivre un jour à la fois...mais récemment plusieurs jours m'ont attaqué en même temps...



Ressources qui aident

- Vous
 - Mieux se connaître
- La famille
 - Les relations saines aident
- La communauté
 - Vous n'êtes pas seul
- Les aidants/services de soutien
 - À qui puis-je parler?

Ce que « VOUS » pouvez faire?

- Pensez aux choses qui vous stressent (faites une liste au besoin). Lesquelles pouvez-vous contrôler? Lesquelles ne pouvez-vous pas contrôler?
- Apprenez à accepter les choses que vous ne pouvez pas changer (Prière de la sérénité).
- Divisez les tâches en pièces réalisables et établissez des priorités. Apprenez à dire non quelquefois!
- Équilibrez le travail et le loisir, surtout à la ferme où le foyer et le travail sont si bien liés;

Ce que « VOUS » pouvez faire?

- Développez une attitude positive (« La personne qui peut dire pourquoi vivre peut supporter presque n'importe quel comment » – survivant d'un camp de concentration)
- Riez! Les enfants rient en moyenne 400 fois par jour. Chez les adultes les rires diminuent à environ 15 fois par jour.
- Écoutez votre corps : mangez bien, dormez assez et faites assez d'exercice.

Ressources

- Famille/Communauté
 - Les relations nous donnent une identité, un but et une orientation. Essentiellement, les relations et donc la communauté est un processus qui donne la vie, qui la définit et qui la nourrit.

Identifiez vos personnes de soutien

Les amis, la famille, les voisins, les collègues, les lignes d'assistance, autres...

Ressources en ligne

- www.ruralstress.ca
- www.reasontolive.ca
- www.de-stress.ca
- www.depression.mb.ca



L'importance de la gestion du stress

- Vous le méritez!
- Votre famille, vos amis, et la communauté en bénéficieront.
- Votre exploitation en bénéficiera.
- Votre vie en bénéficiera!

Merci

Gerry Friesen
Signature Mediation

www.signaturemediation.ca

Manitoba Farm and Rural Stress Line

www.ruralstress.ca