

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

## DANS LES SECTEURS DE LA VOLAILLE ET DES ŒUFS

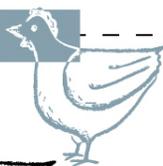
LES FACTEURS DE STRESS AUXQUELS SONT CONFRONTÉS LES PRODUCTEURS SONT NOMBREUX, QU'IL S'AGISSE DE L'IMPRÉVISIBILITÉ DE LA MÉTÉO, DES MALADIES ANIMALES, DE LA PRESSION FINANCIÈRE, DE LA CHARGE DE TRAVAIL ÉNORME, DU FARDEAU BUREAUCRATIQUE, DE LA CRITIQUE DES MÉDIAS OU DE L'ISOLEMENT SOCIAL PARMIS TANT D'AUTRES.

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<sup>1,2,3</sup> 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, CONSULTEZ [WWW.AJRESEARCH.COM](http://WWW.AJRESEARCH.COM)

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE DE 2021 SUR LA SANTÉ MENTALE DES PRODUCTEURS AU CANADA

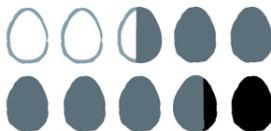
### PRODUCTEURS CANADIENS



LES PRODUCTEURS ONT OBTENU DES SCORES SIGNIFICATIVEMENT PLUS ÉLEVÉS AUX TROIS SOUS-ÉCHELLES DE L'INVENTAIRE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DE MASLACH COMPARATIVEMENT À CEUX DE LA POPULATION GÉNÉRALE.

UNE GRANDE FATIGUE ET LE CYNISME SONT DEUX DES TROIS COMPOSANTS DE

**L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**



**76%** DES PRODUCTEURS INDICQUAIENT AVOIR UNE PERCEPTION DE STRESS ALLANT DE MODÉRÉ À ÉLEVÉ

UN PRODUCTEUR CANADIEN SUR QUATRE A LE SENTIMENT QUE LA VIE NE VAUT PAS LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE, SOUHAITERAIT ÊTRE MORT OU A PENSÉ S'ENLEVER LA VIE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS.

ROCHELLE THOMPSON, BRIANA HAGEN, ANDRIA JONES-BITTON, 2022

**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>

<https://agriculture.canada.ca/fr/ministere/initiatives/sante-mentale>

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

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

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

### Références

- 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>
- 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>
- 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.

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

## Information additionnelle

### 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](http://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.

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

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

#### Commission de la santé mentale du Canada

[commissionsantementale.ca](http://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.

[agriculturewellnessontario.ca/fr/en-toute-connaissance](http://agriculturewellnessontario.ca/fr/en-toute-connaissance)

#### 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](http://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](http://farmerstalk.ca/FR)

#### 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 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](http://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.