

RESSOURCES D'AIDE



POUVOIR NOURRIR
POUVOIR GRANDIR

L'Union des producteurs agricoles



ENSEMBLE
POUR
ET FAIRE NOURRIR
LE QUÉBEC GRANDIR

PAGE WEB DÉDIÉE À LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE EN AGRICULTURE

- Porteurs du dossier de la santé psychologique locaux et régionaux
- Ressources d'aide
- Travailleurs de rang
- Programme d'aide pour les agriculteurs (PAPA)
- Formation Agir en sentinelle
- Forum sur la santé psychologique
- Et plus!



upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre

PROGRAMME D'AIDE POUR LES AGRICULTEURS (PAPA)

- Service en santé mentale et en gestion du stress
- Service de télémédecine illimité
- Accès à des intervenants spécialisés
- Rendez-vous avec un professionnel dans les 24 heures
- Programme d'aide pour les producteurs et productrices et leur famille
- Forfait annuel 200 \$/an pour l'ensemble des personnes couvertes



<https://www.upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/programme-daide-aux-agriculteurs-papa>

FORMATION AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE – DÉCLINAISON AGRICOLE

- S'outiller pour repérer les personnes vulnérables au suicide
- Apprendre à reconnaître les signes et comportements suicidaires et à établir le contact
- Favoriser la demande d'aide
- Assurer le lien entre les personnes suicidaires et les ressources d'aide du territoire
- Près de 4 000 sentinelles agricoles formées depuis 2016



upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/formation-sentinelle

QUESTIONNAIRE POUR MESURER VOTRE ÉQUILIBRE

- Un résultat personnalisé immédiat
- Une interprétation des résultats
- Une rétroaction pour mieux vous guider vers les ressources appropriées afin de vous permettre de retrouver votre équilibre et de le maintenir

Votre résultat : 9

Interprétation des résultats

- 0-5** Attention! Votre vie paraît déséquilibrée. Vous devez apporter des changements importants pour trouver un bon équilibre. Vous pouvez y arriver.
- 6-10** Prudence! Vous semblez tout juste maintenir un équilibre. Il est temps d'apporter quelques changements et de renforcer votre équilibre avant qu'il s'effondre.
- 11-15** Vous semblez sur la bonne voie! Vos résultats laissent voir un bon équilibre travail-vie personnelle. Assurez-vous de le maintenir.

[PLUS DE RÉTROACTION](#)

upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/questionnaire-equilibre-de-vie

UN IMPORTANT RÉSEAU DE TRAVAILLEURS DE RANG

- Plus de 20 travailleurs et travailleuses de rang
- Toutes les régions disposent d'une ressource!



upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/travailleurs-de-rang

DU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET UN PEU DE RÉPIT

- Une maison de répit, le temps de faire une pause
450 768-6995
- Info-santé : soutien 24/7 partout au Québec



acfareseaux.qc.ca/ressources/maison-acfa



UN SERVICE D'AIDE EN SITUATION DE CRISE

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

En parler,
sans
parler



clavarder
avec un intervenant

suicide.ca
aider • informer • prévenir

Une initiative de
AQPS

deuilparsuicide.ca

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST S'AIDER!

