



SANTÉ ET SÉCURITÉ

LA SANTÉ MENTALE À LA FERME : C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

La santé mentale est une préoccupation grandissante dans un secteur aussi vulnérable que l'agriculture. La charge de travail, l'isolement, l'imprévisibilité de la météo, l'instabilité des marchés, l'endettement, les demandes sociales et les obligations environnementales sont tous des facteurs qui accroissent considérablement le niveau de stress chez les gens.

Être conscient que :

- Dans le domaine de l'agriculture, il y a 2 à 3 fois plus de risques d'éprouver des problèmes de détresse psychologique et de suicide, selon l'Organisation mondiale de la santé.
- Au Québec, la fréquence d'accidents est considérablement plus élevée chez les personnes qui rapportent des niveaux élevés de détresse psychologique¹.

Les dangers pour vous :

- Risque accru d'accident.
- Ressentir des symptômes physiques, tels que :
 - Manque de sommeil
 - Grande fatigue
 - Perte d'appétit
- Ressentir des symptômes psychologiques, tels que :
 - Perte de concentration
 - Repli sur soi
 - Agressivité
- Diminution de vos performances et, par ricochet, de celles de votre entreprise.
- Des pensées suicidaires peuvent vous accaparer et engendrer des conséquences graves pour vous et votre entourage.



¹Beauregard, Nancy (mai 2016). *Les blessures professionnelles accidentelles et les problèmes de santé mentale au travail chez la main-d'œuvre agricole : vers une compréhension intégrée*, Quintessence - l'accès au savoir en santé mentale populationnelle, Volume 8, Numéro 2, p. 1.



LA SANTÉ MENTALE À LA FERME: C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

Des mesures à préconiser :

- Préserver votre équilibre de vie.
- Demander de l'aide en cas de besoin.
- Favoriser un climat positif au travail.
- Avoir de bonnes habitudes de vie au quotidien :
 - Adopter une saine alimentation.
 - Privilégier de saines habitudes de vie et une bonne hygiène du sommeil.
 - Faire de l'activité physique.
 - Avoir des loisirs.
 - Entretien son réseau social.
- S'accorder repos et plaisir.



L'exercice favorise un bon équilibre mental.



La méditation est un excellent moyen de préserver sa santé mentale.

Évaluer son équilibre de vie

En tant que travailleur, comment prévenir un déséquilibre psychologique?

Pour faire votre propre évaluation, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui fait que je me sens moins bien?
- Mon sommeil est-il adéquat?
- Est-ce que j'ai suffisamment d'interactions sociales?
- Est-ce que je planifie assez de temps pour moi?

Afin de préserver votre bien-être mental :

- Élaborer des stratégies pour prendre soin de vous (ex. : méditer, écouter de la musique, lire, faire des étirements, etc.).
- Déterminer des objectifs raisonnables pour la semaine, le mois ou l'année à venir.
- S'assurer d'entretenir un réseau social qui peut être relié à vos propres intérêts, autres que le travail.

En tant que gestionnaire, comment prévenir l'épuisement professionnel de ses employés?

- Informer vos travailleurs sur l'épuisement professionnel, les moyens de le prévenir et les ressources d'aide à leur disposition.
- Favoriser et encourager le soutien aux travailleurs.
- Fixer des attentes claires et réalistes à chaque travailleur et s'assurer que chacun les comprend bien.
- Évaluer l'échéancier et équilibrer la charge de travail entre la vie professionnelle et la vie privée.
- Tenir régulièrement des réunions d'équipe et régler collectivement les problèmes au sein de l'entreprise.
- Mettre en place un système de reconnaissance du travail.
- Offrir une formation continue aux employés.