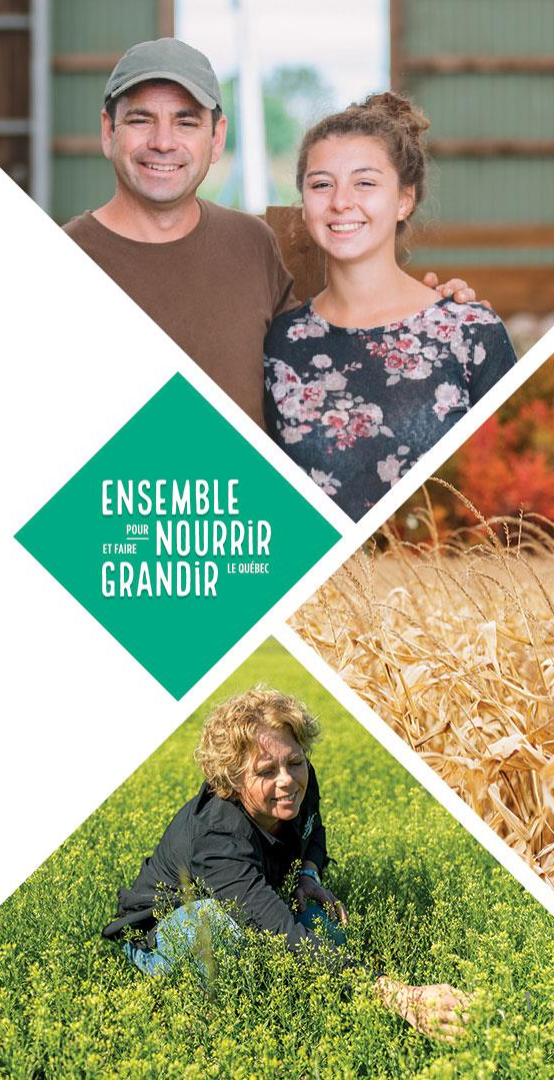


# RESSOURCES D'AIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET RETROUVER SON EQUILIBRE

Dans le cadre du webinaire

**LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE EN AGRICULTURE :  
COMMENT ÇA VA... AUJOURD'HUI?**

Webinaire du 2 novembre 2022



ENSEMBLE  
POUR  
ET FAIRE  
NOURRIR  
GRANDIR  
LE QUÉBEC

# UNE PAGE WEB DÉDIÉE

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

Site provincial | Producteur | Santé, sécurité et mieux-être

## Santé, sécurité et mieux-être

La prévention en agriculture

**Santé et sécurité**  
Assurez un environnement et des pratiques de travail sécuritaires à vos travailleurs, à votre famille ainsi qu'à vous-même!  
En savoir plus

**Santé psychologique**  
L'équilibre de vie professionnelle et personnelle contribue à une meilleure santé psychologique.  
En savoir plus

**Mutuelle de prévention**  
Se regrouper pour faire de la prévention et réduire ses cotisations à la CNESST.  
En savoir plus

[upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre](http://upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre)

# UN 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](https://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 à l'œuvre au Québec
- Toutes les régions dispose d'une ressource!



[upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/travailleurs-de-rang](http://upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/travailleurs-de-rang)

# DU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET UN PEU DE RÉPIT

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



[acfareseaux.qc.ca/ressources/maison-acfa](http://acfareseaux.qc.ca/ressources/maison-acfa)

# PROGRAMME D'AIDE POUR LES AGRICULTEURS (PAPA)

- De retour à l'hiver 2023
- Service de télémédecine
- Service de gestion de la santé psychologique
- Accès à des intervenants spécialisés (psychologues, conseillers financiers, conseillers conjugaux, etc.)
- Forfait annuel (\$)



**DÉTAILS À VENIR,  
RESTEZ À L'AFFÛT!!**

# 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**

# POUR REPÉRER LES PERSONNES VULNÉRABLES AU SUICIDE

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

- 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](https://upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/formation-sentinelle)