



Cultiver la santé psychologique

Myléna Larivière et Marypascal Beaugard
Travailleuses de rang de l'Estrie
25 octobre 2024

Bonjour !

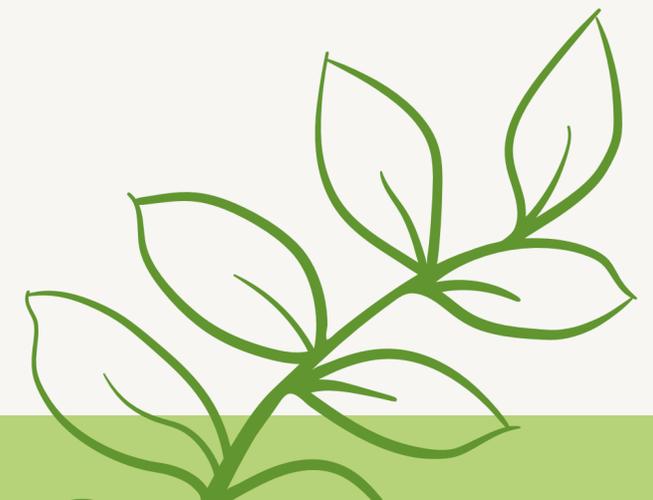




**Qu'est-ce que la santé
psychologique ?**

Selon l'OMS:

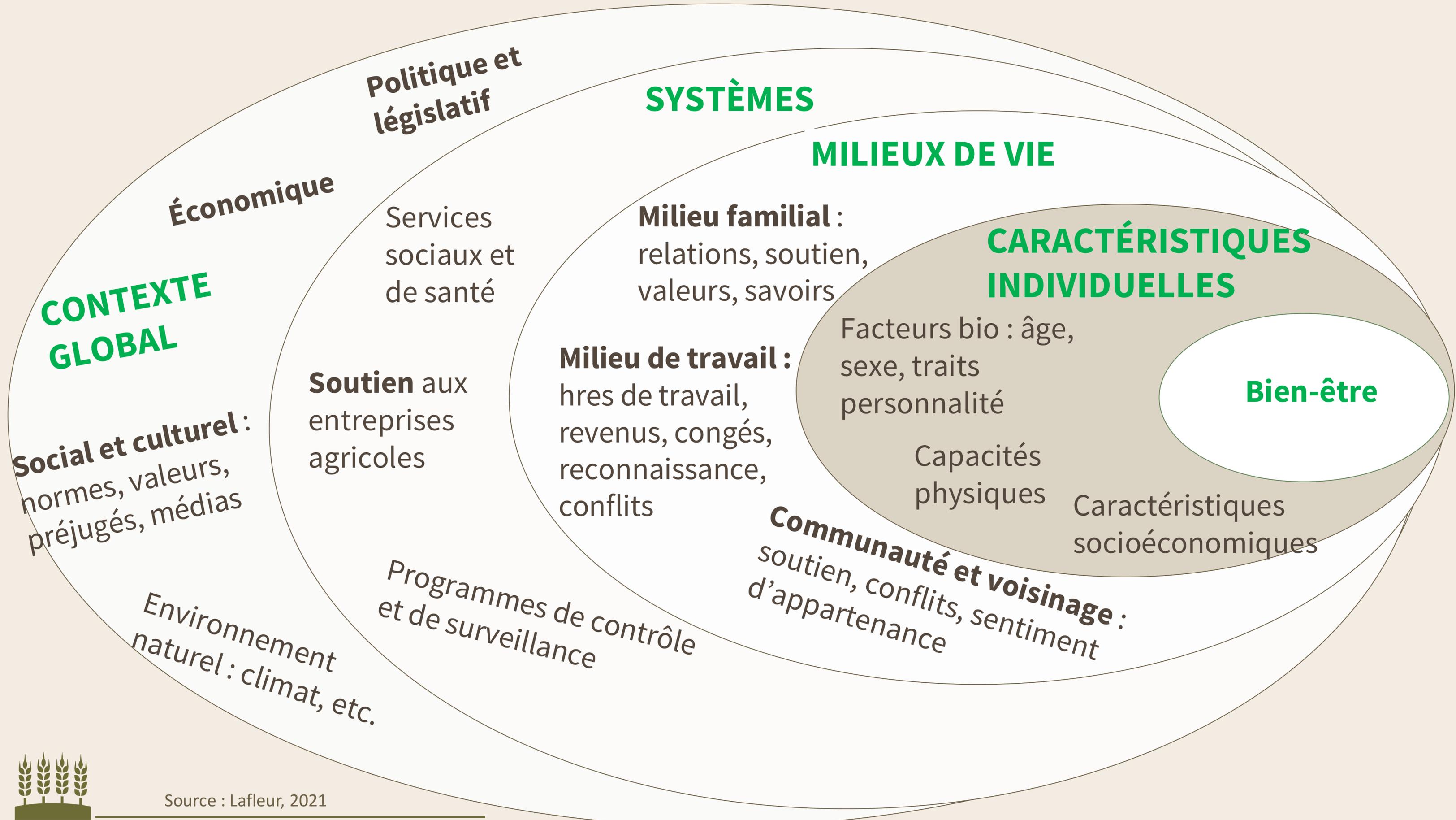
« **État de bien-être** qui permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre et bien travailler et de contribuer à la vie de la communauté. »

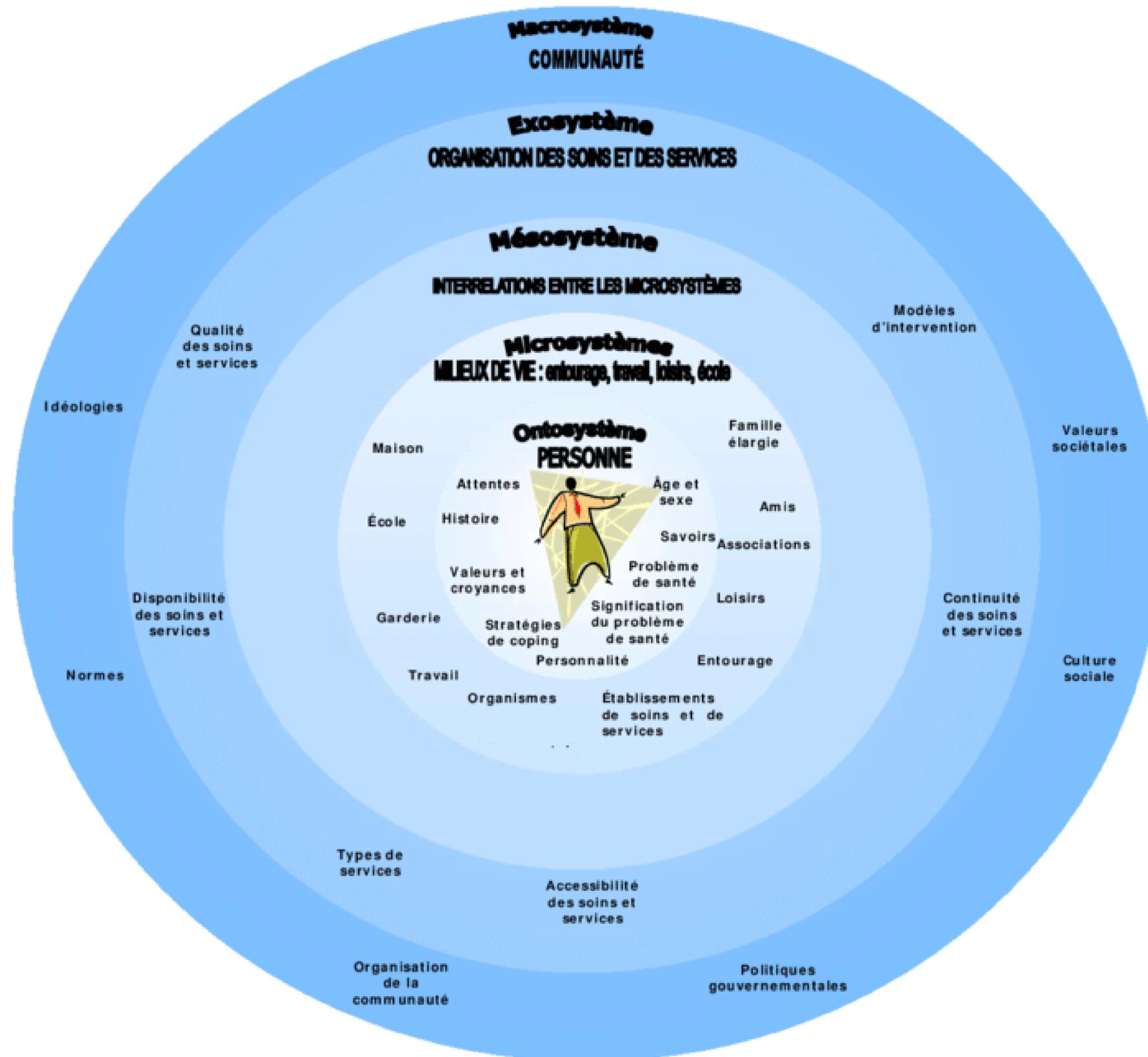


La santé dépend de plusieurs facteurs:

- **Individuels:** facteurs psychologiques et biologiques, résilience, compétences sociales et émotionnelles, etc.
- **Sociaux:** interactions sociales (réseau), etc.
- **Structurels:** conditions économiques, géopolitiques, environnementales (quartier sûr, cohésion communautaire), accès à une éducation de qualité, à un travail, etc.









MENTI.com



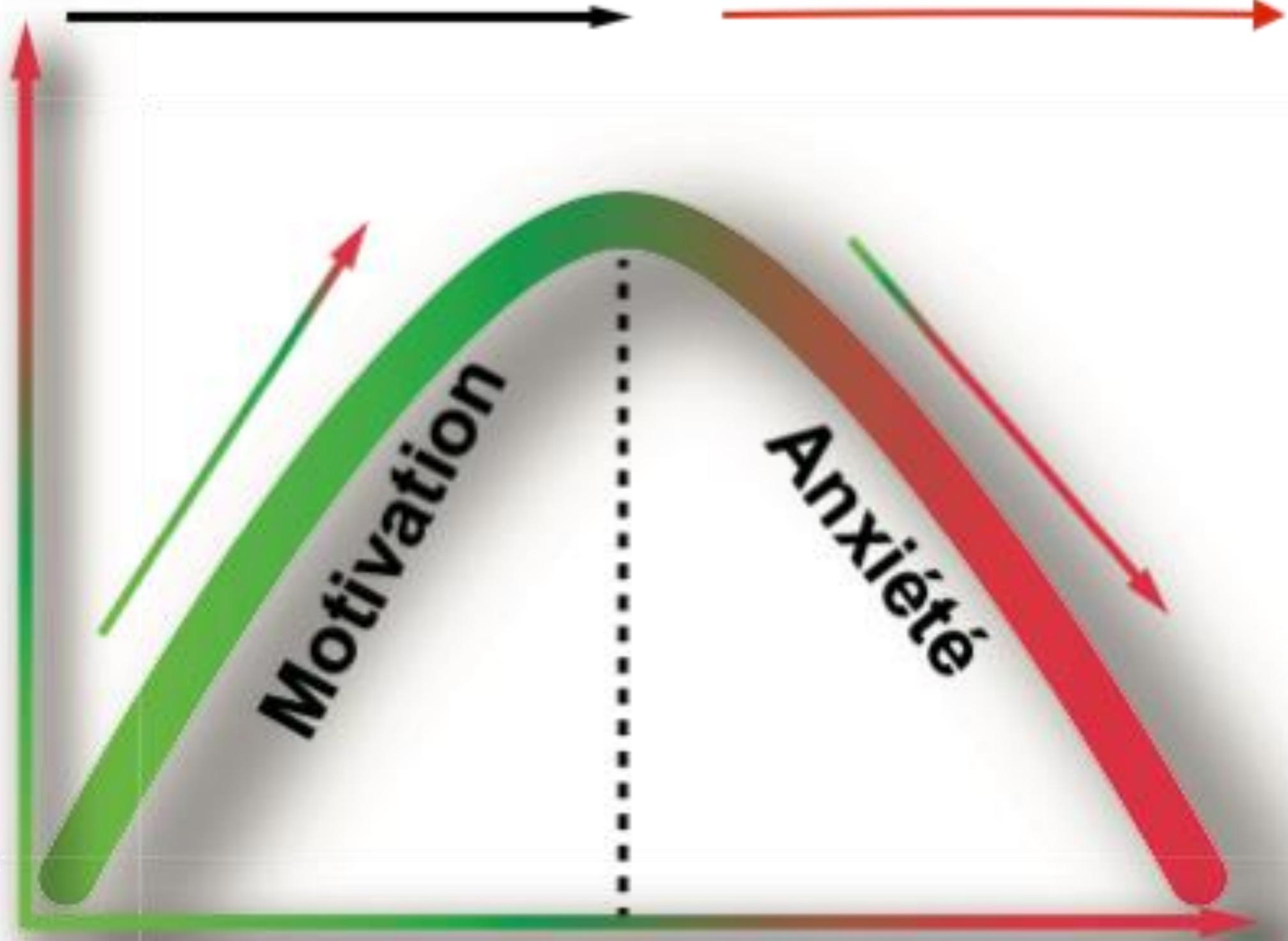
**Quels sont les
principaux
facteurs qui
influencent
votre santé
mentale ?**



Performance

C'est un défi !

C'est un stress



Stress



Déclencheurs de stress

C

Contrôle faible : Impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation. Ex. en retard pour un RDV important pris dans la circulation.

I

Imprévisibilité : Difficulté à anticiper. Ex. Vous travaillez avec un collègue qui a souvent des sautes d'humeur et vous ne savez jamais quand cela se manifestera.

N

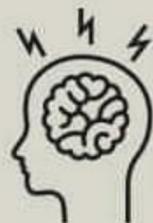
Nouveauté : affronter l'Inconnu.
Ex. nouvel emploi, nouveau dirigeant de votre département, divorce ou séparation etc

É

Égo menacé : vos compétences ou votre égo sont mis à dure épreuve. Ex. un nouveau directeur remet en question vos méthodes de travail, congédiement, prise de parole etc.



MENTI.com



Migraines



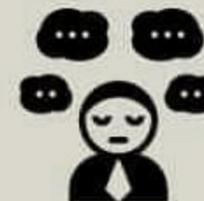
Nervosité



Fatigue
chronique



Insomnies



Manque de
concentration



Augmentation
du rythme
cardiaque



Douleurs
musculaires et
articulaires



Faiblesse
immunitaire



Problèmes de
peau



Excès/manque
d'appétit



Constipation



Baisse de libido



Prise/perte
de poids



Troubles
digestifs

14 effets du stress sur votre corps

masanteenmains.fr





Quelques bases en santé psychologique





Facteurs de protection et facteurs fragilisants

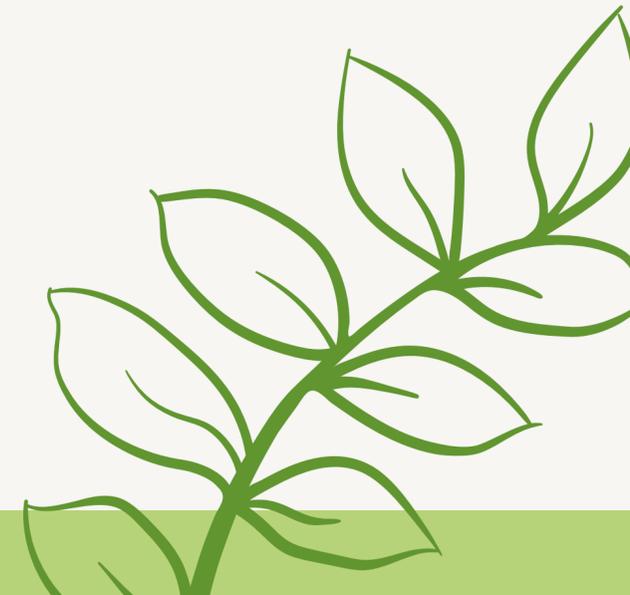


Facteurs de protection

Ceux qui augmentent les probabilités d'une bonne santé psychologique.

Facteurs fragilisants

Ceux qui augmentent les probabilités de vivre une détresse psychologique





MENTI.com

Facteurs de protection

Ressources disponibles

Aptitudes en gestion

Formation agricole

Bonne condition physique et mentale

Réseau de soutien social

Sentiment d'appartenance

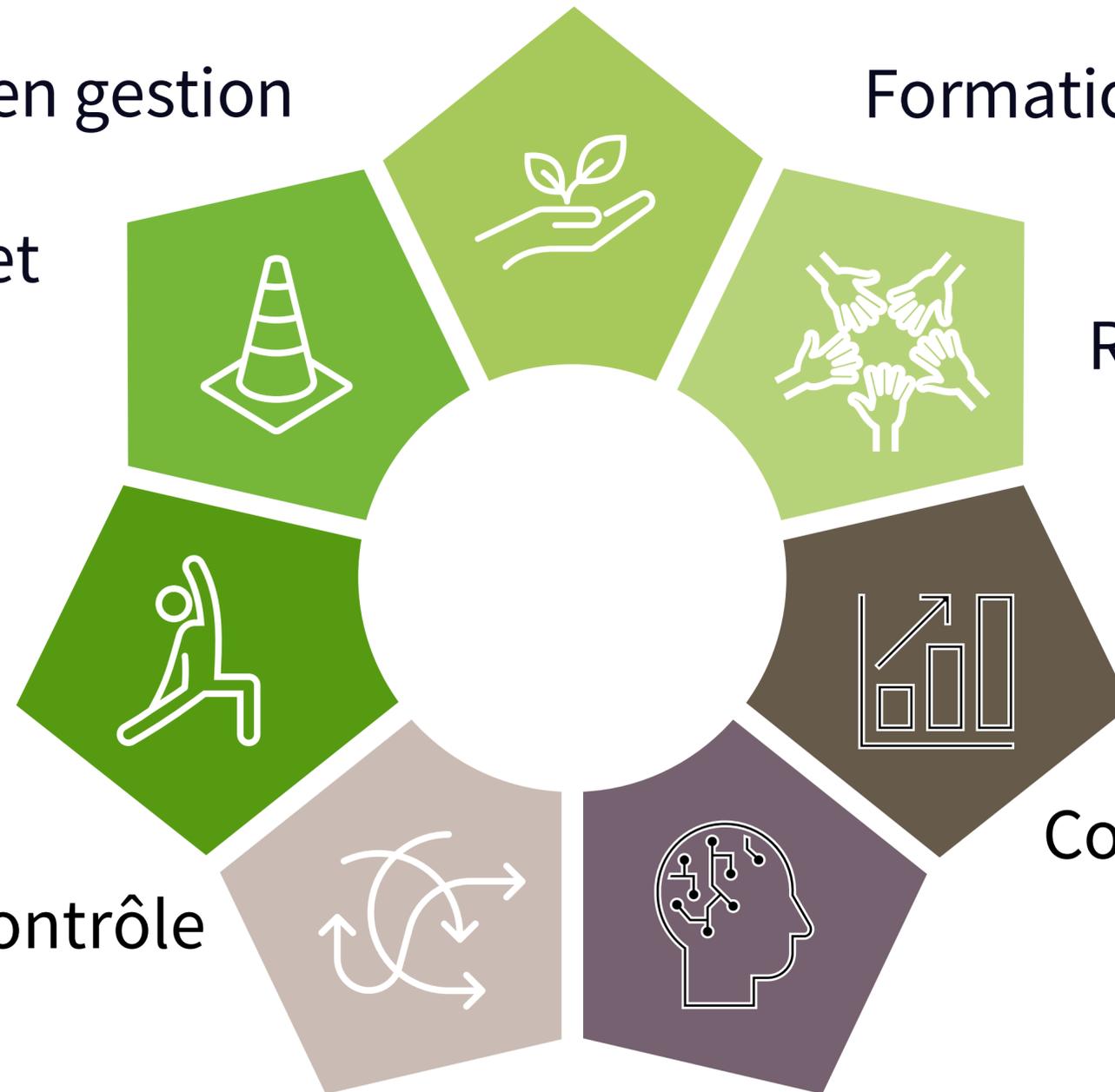
Être en lien avec sa communauté

Donner un sens à ce qu'on fait

Compétences en gestion du stress

Sentiment de contrôle et d'autonomie

Relations stimulantes

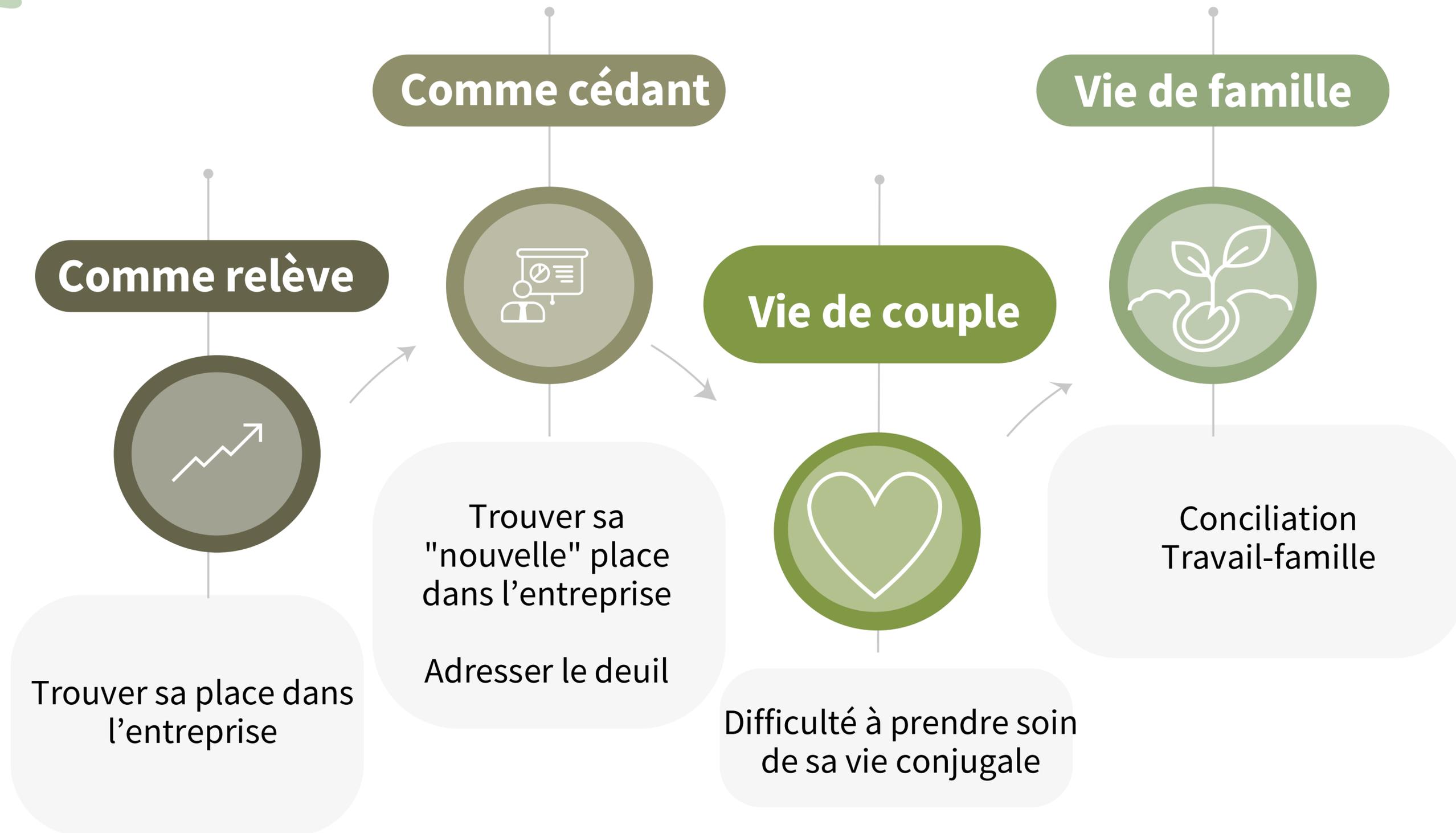


Facteurs fragilisants

Incertitude liée aux marchés et au climat



Principales problématiques



Souvent en agriculture, on ne se donne pas le droit...



D'être fatigué.e



D'être malade



De se rétablir
d'une blessure

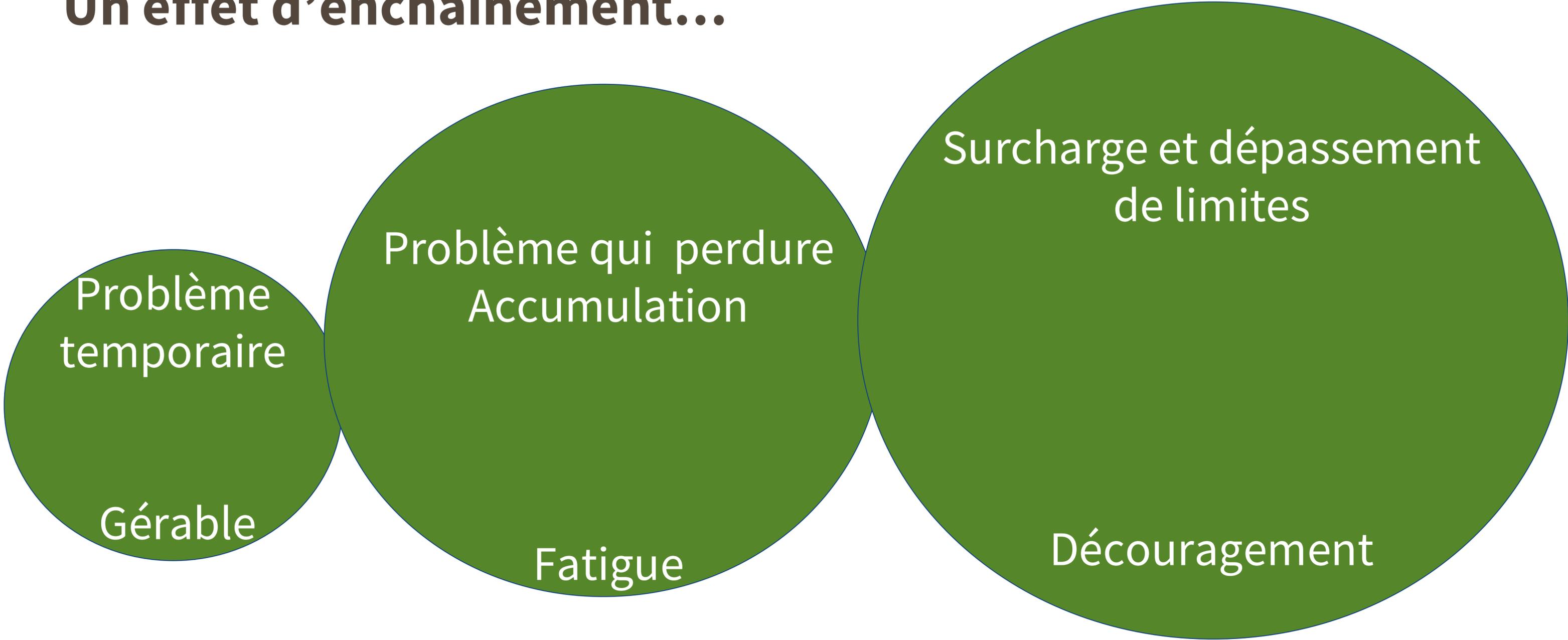


De prendre des
vacances, des
congés



D'avoir des
émotions, des
inquiétudes

Un effet d'enchaînement...



Quelques pièges

- Penser que ça va passer tout seul
- Éviter, repousser, remettre à plus tard
- Ruminer, s'isoler
- Rester pris.e dans son orgueil
- Cacher, minimiser, nier le problème
- Tomber dans le travail pour éviter de penser
- Consommer pour s'automédicamentier
- Devenir agressif, tomber dans la face de ses proches, faire payer les animaux, etc.





**Alors, comment
on fait pour prendre
soin de soi?**





MENTI.com

Moyens actuels

- ❖ Sont-ils efficaces?
- ❖ Vous sentez-vous mieux après?
- ❖ Vous conduisent-ils à d'autres problèmes (perdre son permis pour avoir conduit en état d'ébriété, se retrouver dans une bagarre, créer un conflit avec votre conjoint.e, etc.)?
- ❖ Mettent-ils vous-même ou les autres en danger?
- ❖ Vous permettent-ils de ressentir et d'exprimer sainement vos émotions, de prendre du recul, de penser à des solutions?





1. Reconnaître que ça ne va pas

- Indices **physiques** : mal de tête, boule dans la gorge, douleurs musculaires, fatigue, insomnie, difficultés à respirer, perte d'appétit, etc.
 - Indices **psychologiques** : irritabilité, agressivité, apathie, sautes d'humeur, anxiété, nervosité, découragement, perte d'espoir, etc.
 - Indices **comportementaux** : changement de comportements, consommation nouvelle ou accrue de drogues ou d'alcool, difficulté à prendre des décisions ou au contraire, impulsivité, etc.
- 



2. Agir

Se mettre en **action** : ne pas attendre que ça dégénère; agir dès les premiers indices que quelque chose va moins bien

Mettre ses **limites** : reconnaître ses signes physiques et psychologiques

Choisir des **actions positives** qui améliorent le bien-être et la situation

Éviter les comportements à risque

S'évaluer régulièrement : faire un bilan. Comment je me sens aujourd'hui?



Se **connaître** : savoir identifier son seuil de tolérance à l'échec, *ses triggers*

Prendre du **recul**: est-ce que cet échec en est vraiment un? Pour qui?

Prévenir : développer un coffre à outils AVANT d'en avoir besoin

NE PAS HÉSITER À DEMANDER DE L'AIDE

L'agriculture, un métier qui fait du SENS!



Rôle important
pour
l'autonomie
alimentaire

Sentiment de
nourrir le
monde

Rôle important
pour
l'économie
circulaire

Ce n'est pas
un emploi,
c'est un
mode de vie

Travail
extérieur,
contact avec
la nature

Passion,
dévouement,
on croit en
ce qu'on fait

Choix personnel
et familial, offrir
un milieu de vie
sain pour soi et
ses enfants

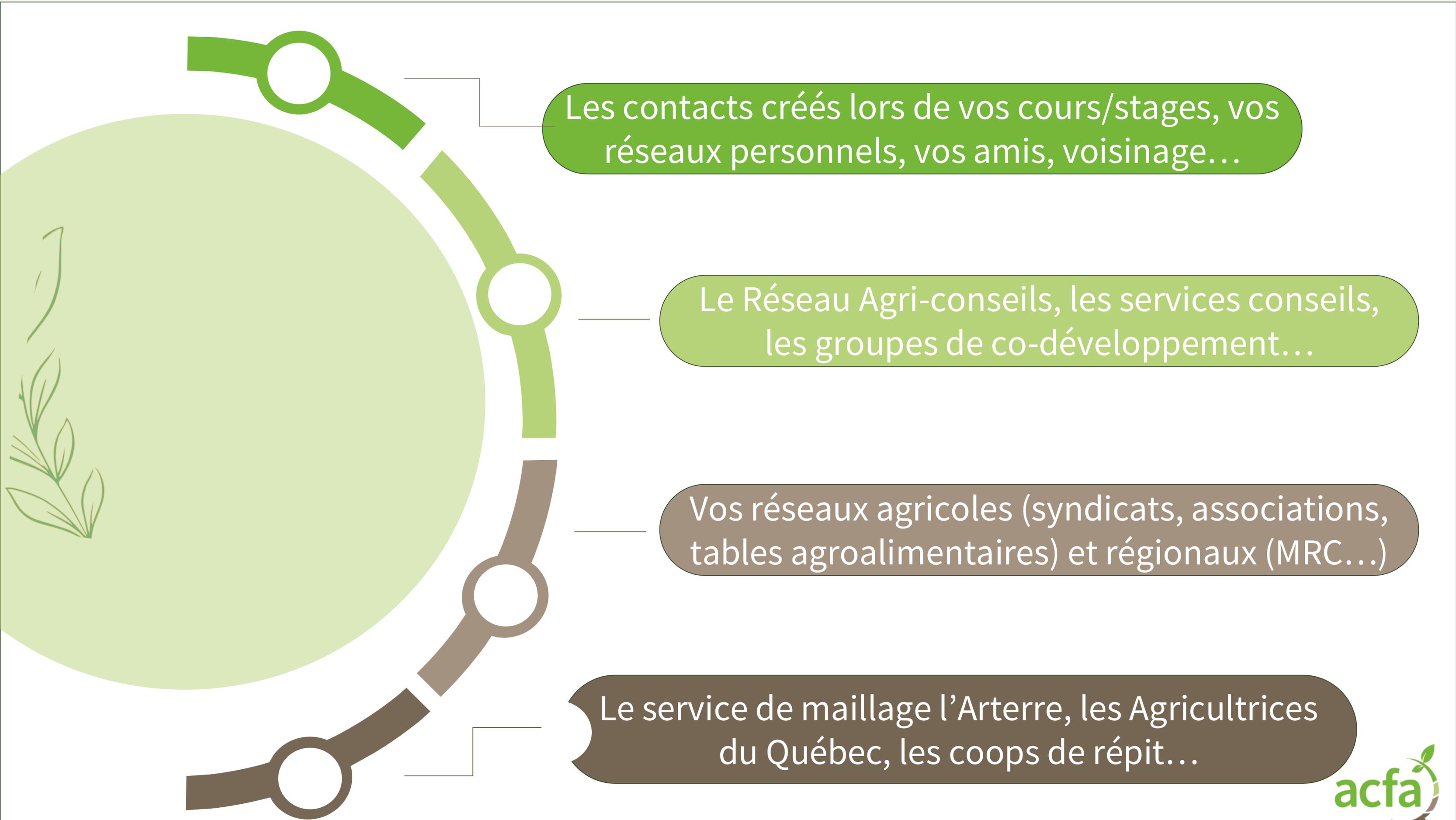
Répond à des
VALEURS
(retour à la
terre, etc.)



MENTI.com

Les ressources





Les ressources à votre disposition



Astuce : Ajouter les numéros à vos contacts sur votre téléphone dès maintenant !

01

Ligne info-social
811 option 2

02

CPS/Urgence détresse
1-866-277-3553

03

Urgence
911

04

ACFA
450-768-6995

05

*Formation
sentinelle agricole*



Qu'est-ce que le travail de rang?

Un service d'aide et d'accompagnement psychosocial adapté aux problématiques agricoles



Services offerts par *Au cœur des familles agricoles*

Ligne
téléphonique
(lundi au
samedi 8h à
20h)

Interventions
psychosociales

Service
de répit

Prévention
promotion
formation



Nos particularités

Un organisme communautaire **provincial**
dédié à la population agricole

Des **intervenantes** formées à la relation d'aide, et qui
comprennent et connaissent les enjeux des producteurs et
productrices agricoles

Des services **gratuits** et **confidentiels**,
adaptés à la réalité des producteurs

Nos particularités

Service gratuit et confidentiel

Flexibilité

- Horaire
- Lieu de rencontre
- Durée du suivi

Intervention

- Écoute et accompagnement
- Individuel, de couple, familial, de groupe
- Référencement

Des travailleurs.euses de rang, partout au Québec !



**ÉCOUTE
AGRICOLE**

Vous pouvez trouver une ressource près de chez vous sur le site

<https://lait.org/la-ferme-en-action/ressources-daide/>

<https://www.upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/>





MERCI !

(450) 768-6995

www.acfareseaux.qc.ca

aide@acfareseaux.qc.ca



**Santé
et Services sociaux**

Québec

