Briser les tabous : la santé mentale dans le milieu agricole

- 22 avril 2022

Bien au-delà de l'étable, il y a vous et votre famille. C'est aussi ça une entreprise durable où il y fait bon travailler. Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, on s'entretient avec Martine Fraser, travailleuse de rang pour l'organisme Au cœur des familles agricoles (ACFA).

L’agriculture tatouée sur le cœur

Martine nous raconte d’où provient son amour pour le milieu agricole et ça ne date pas d’hier : « Étant fille et conjointe d’agriculteur, il va sans dire que je connais très bien la réalité agricole. Quand je n’ai pas mon chapeau d’intervenante, j’ai mes bottes à cap et je suis à l’étable. Être travailleuse de rang représente une parfaite combinaison entre mes deux passions – la complexité de l’humain et la beauté du monde agricole.

Comme travailleuse de rang pour l’organisme ACFA[1], j’offre du soutien, de l’écoute et de l’accompagnement aux producteurs agricoles ainsi que les membres de leurs familles âgés de 15 ans et plus. Plusieurs problématiques sont touchées comme le stress, la surcharge de travail, les conflits, les remises en question professionnelles, etc. Mon objectif est d’outiller les producteurs afin qu’ils puissent poursuivent leurs tâches tout en prenant soin de leur santé psychologique » souligne Martine.

« J’aime bien dire que lorsqu’on est agriculteur ou agricultrice, on doit porter de multiples chapeaux. Par contre, il y a beaucoup de choses qu’on ne peut faire soi-même ! Si je n’ai pas les compétences pour opérer une

vache, j'appelle le vétérinaire. Si je n'ai pas les compétences pour réparer mon moteur de tracteur, je l'envoie au garage! C'est la même chose avec notre santé mentale. » – Martine Fraser, travailleuse de rang, ACFA

Les défis du monde agricole

Le milieu agricole est très exigeant et parfois, ces travailleurs ont un sentiment d'impuissance face à certaines situations de leur quotidien : « Le monde agricole, par ses multiples défis, amène parfois les producteurs et productrices à vivre une charge importante de stress. Il existe peu de métiers où les acteurs doivent jongler avec autant d'impondérables sur lesquels ils n'ont pas de contrôle. Les agriculteurs doivent apprendre à composer avec les aléas de la météo, les fluctuations des marchés mondiaux, des tendances alimentaires, des politiques environnementales, etc. Même les conflits outremer exercent une influence sur notre agriculture d'ici ! L'isolement qu'apporte le métier est également un facteur inhérent au monde agricole et qui augmente la charge mentale.

Tout cela mis bout à bout, ça peut faire beaucoup pour les épaules d'une seule personne! C'est pourquoi avoir un service de soutien psychosocial adapté à sa réalité fait toute la différence » explique Martine. L'important c'est de bien s'entourer, de trouver les bonnes personnes qui pourront bien comprendre votre réalité et qui pourront vous mettre en confiance.

Truc pour diminuer le stress au travail - Se questionner régulièrement

- Comment est mon énergie aujourd'hui?
- Comment est mon niveau de fatigue?
- Quel est mon niveau de stress?
- Est-ce que tout doit être fait pour aujourd'hui?
- Pourrais-je déléguer?
- Est-ce que c'est vraiment une priorité?

Demander de l’aide, c’est une force

La première étape, comme l’explique Martine, c’est de prendre conscience que nous vivons des difficultés : « Ne pas attendre que notre bain déborde avant d’en parler. Des fois, juste ça, ça fait du bien! Après, ne pas hésiter à demander de l’aide. Il n’y a rien de honteux au contraire, vous avez tout à gagner. ». Où que vous soyez, des gens sont là pour vous aider à passer au travers des moments plus difficiles et vous aider à mettre en place des stratégies pour atténuer votre charge mentale. Comme le dit si bien Martine, « Ne vous inquiétez pas, il n’y a que des solutions! ».

Truc pour diminuer le stress au travail – Se donner le temps de prendre le temps

- Ralentir et être reconnaissant
- Trouver des activités qui nous font du bien à l’extérieur du travail

La question de Martine

Nous avons demandé à Martine : quelle est la question que vous aimeriez que l’on vous pose sur la santé mentale pour briser les tabous dans le secteur agricole?

« Est-ce que ça change vraiment quelque chose de consulter une travailleuse de rang ou une aide psychologique? La réponse c’est OUI.

Être écouté, compris, entendu et validé dans ce qu’on vit n’a pas de prix et ça permet réellement de voir des changements. Vous avez aussi le pouvoir d’influencer vos pairs en déstigmatisant la demande d’aide en santé mentale dans le monde agricole. Plus on en parle, plus nous sommes capables d’avoir un monde agricole uni et en santé. »

Besoin d’aide?

- Partout au Canada, composez le 1 833-456-4566;
- Pour le Québec, composez le 1 866-APPELLE (1 866-277-3553);
- Si vous ou l’un de vos proches êtes en danger, composez le 911.

[1] Producteurs du Québec : L’organisme travaille également en collaboration avec des organisations et ressources de chacun des territoires québécois et offre, au besoin, un service de maison de répit située à Saint-Hyacinthe. ACFA œuvre majoritairement en français, mais toute personne faisant une demande de services aura accès à un(e) intervenant(e).

By Catherine Larivée Bazinet, agr.

Titulaire d'un baccalauréat en sciences animales de l'Université McGill et ayant travaillée auparavant dans l'industrie du bœuf et du veau, Catherine a une grande passion pour le transfert du savoir et apporte des moyens créatifs pour favoriser l'intérêt et la compréhension des projets du centre d'expertise.