

An aerial photograph of a farm. In the foreground, there is a white house with a dark roof and a red door, surrounded by trees. A dirt road leads from the house towards a large red barn with a black roof. The barn is surrounded by a white fence. In the background, there are large, golden-brown fields, likely harvested crops. The sky is clear and blue.

**PÉRIODE
DIFFICILE À
TRAVERSER:**

**STRESS À LA
FERME**

*« La situation a vraiment dégénéré ici.
Nous nous disputons tout le temps, mon mari et moi;
il n'arrive pas à dormir, il se plaint de maux de tête et de maux d'estomac. Les
enfants sont grincheux; hier,
j'ai failli frapper mon plus jeune parce qu'il se querellait avec sa sœur. Nous
sommes en retard dans nos paiements;
dans deux semaines, nous avons une réunion qui implique nos créiteurs. Je ne
sais pas comment nous allons
passer à travers cette épreuve;
nous sommes dépassés... parlez-nous du stress. »*

Une fermière de la Saskatchewan

PÉRIODE DIFFICILE À TRAVERSER: STRESS À LA FERME

Le présent document a été produit par le Réseau de santé et de sécurité en milieu agricole, après examen de questionnaires et des propos tenus dans des groupes de discussion du *Rural Stress Toolbook* (2000), auxquels ont participé des agriculteurs et des professionnels de la santé.

DESCRIPTION DU BESOIN:

Les agriculteurs sont traditionnellement des personnes indépendantes. Ils ont tendance à ne pas parler ouvertement de leurs problèmes ou à attendre que la situation soit absolument désespérée pour demander de l'aide.



Un moyen de composer avec le stress...

Le présent document vise à permettre aux familles d'agriculteurs de comprendre ce qu'est le stress et les conséquences qu'il entraîne, ainsi que d'apprendre comment composer avec le stress lorsque le monde agricole traverse une période difficile.

DESCRIPTION DE LA SITUATION:

Les agriculteurs subissent une pression incroyable pour établir un équilibre entre le travail agricole et tout autre type de travail; ils doivent aussi se battre pour que leur ferme soit en mesure de financer ses activités.

De nombreux facteurs qui influencent la viabilité d'une ferme sont indépendants de la volonté de l'agriculteur. Il arrive souvent qu'il soit impossible de maîtriser les situations les plus stressantes:

Facteurs de stress dans une ferme:

D'autres sources de stress pour les agriculteurs sont aussi liées au fait que les col-

- Météo Heures de travail prolongées
- Augmentation du coût des intrants
- Niveau d'endettement élevé
- Éclosion des maladies touchant les animaux (encéphalopathie spongiforme bovine [ESB] et grippe aviaire)
- Marchés en dents de scie
- Heures de travail prolongées
- Bris de machines
- Réglementation gouvernementale de plus en plus abondante et formalités administratives compliquées
- Conflits avec les autres membres de la famille participant à l'exploitation de la ferme
- Incertitude quant au rendement des cultures et du fourrage
- Manipulation de produits dangereux

lectivités rurales disparaissent peu à peu, que les écoles ferment et qu'il y a moins de services facilement disponibles. En tant que membres de ces collectivités, les agriculteurs essaient de compenser, dans le but de maintenir ces dernières en vie. Le niveau de stress élevé qui touche le milieu agricole a aussi une incidence sur les collectivités.

Attribuez-vous le mérite d'avoir traversé des périodes difficiles.

DESCRIPTION DU STRESS:

- Le stress est la réaction de l'être humain à tout changement qui est perçu comme un défi ou une menace;
- Les changements qui provoquent de l'inquiétude, de la frustration et des bouleversements, et qui semblent indépendants de notre volonté, peuvent provoquer du stress;
- Les attitudes, les perceptions et les significations que les gens accordent aux événements déterminent une bonne partie de leur niveau de stress.

Le stress n'est pas toujours nocif:

Lorsqu'un événement nous emballe, nous avons hâte qu'il se produise. L'anticipation nous aide à nous préparer mentalement et physiquement pour une tâche. Cette forme énergisante du stress s'appelle eustress. L'eustress nous aide à travailler pendant de longues heures pour terminer un travail; il nous permet de poursuivre nos efforts pendant les semences et la moisson.

Description de la détresse:

La détresse se manifeste lorsque nous subissons beaucoup de stress pendant une longue période. La détresse peut menacer notre santé physique et mentale.

Le fait de vivre de la détresse pendant des mois ou des années place le corps en alerte, sans solution. Des niveaux élevés d'adrénaline et d'autres substances chimiques liées au stress, censées être utilisées pendant de courtes périodes dans le but de composer avec des difficultés, sont nocifs s'ils se maintiennent sans être entrecoupés de périodes de relâchement. Ces niveaux de stress élevés peuvent entraîner de l'hypertension artérielle, des maladies cardiaques, un affaiblissement du système immunitaire et la dépression.

CONSÉQUENCES DU STRESS

Un surcroît de stress influe sur notre façon de penser. Nous avons alors des œillères et avons du mal à explorer les avenues qui s'offrent à nous. Nous devenons paranoïaques, nous croyons que les autres nous critiquent ou rient de nous. Nous avons du mal à maîtriser notre colère parce que le stress réduit notre tolérance et notre résilience.

Il ne faut pas oublier que le stress peut :

- se manifester soudainement, sans avertissement
 - ▶ la grêle détruit votre quart de section de lentilles
- se développer rapidement
 - ▶ les choses se mettent à aller de mal en pis au cours d'une même journée
 - ▶ les vaches sont sorties de l'enclos, le véhicule tout-terrain (VTT) a une crevaison, il est impossible de trouver des crampes à clôtures, les téléphones cellulaires n'arrêtent pas de sonner...
- effet boule de neige
 - ▶ pendant des semaines et des mois
 - ▶ les rentrées de fonds sont faibles, le niveau d'endettement est élevé, et les soucis personnels s'intensifient.

Pour une famille d'agriculteurs, les conséquences d'un « niveau de stress trop élevé » peuvent prendre diverses formes et être différentes d'une famille à l'autre; elles peuvent aussi se traduire par de la tension dans les relations familiales et entraîner

→ la prise de mauvaises décisions quant à l'exploitation

→ un décès attribuable à un accident en milieu agricole

L'ÉQUILIBRE

est la clé pour composer efficacement avec le stress;

chacun de nous doit trouver son propre

ÉQUILIBRE.

SYMPTÔMES DU STRESS

Le stress peut se manifester sous diverses formes : changements physiques, émotionnels et comportementaux, et varier selon les personnes et selon les situations.

Cochez les symptômes de STRESS que vous présentez maintenant.

Symptômes physiques	Symptômes émotionnels	Symptômes comportementaux
<input type="checkbox"/> Maux de tête	<input type="checkbox"/> Explosions de colère plus fréquentes	<input type="checkbox"/> Hyperphagie/peu d'attention apportée à la diète
<input type="checkbox"/> Problèmes d'estomac (constipation ou diarrhée)	<input type="checkbox"/> Frustration	<input type="checkbox"/> Augmentation de la consommation de cigarettes/d'alcool
<input type="checkbox"/> Douleur thoracique	<input type="checkbox"/> Impatience	<input type="checkbox"/> Modification des habitudes de sommeil
<input type="checkbox"/> Augmentation du rythme cardiaque/changement de la tension artérielle	<input type="checkbox"/> Difficulté à contrôler ses émotions	<input type="checkbox"/> Difficulté à relaxer, inquiétude/manque de concentration
<input type="checkbox"/> Grincements des dents/dents serrées	<input type="checkbox"/> Faible estime de soi	<input type="checkbox"/> Attitude de retrait par rapport aux autres
<input type="checkbox"/> Fatigue	<input type="checkbox"/> Dépression	<input type="checkbox"/> Difficulté à s'adapter aux changements de situation
<input type="checkbox"/> Diminution de l'appétit sexuel	<input type="checkbox"/> Pensées suicidaires	<input type="checkbox"/> Manque de mémoire
		<input type="checkbox"/> Procrastination
		<input type="checkbox"/> Irascibilité
		<input type="checkbox"/> Recours à des arguments sarcastiques
		<input type="checkbox"/> Achats impulsifs/jeux de hasard

Nous voyons tous les situations stressantes différemment et avons tous des aptitudes différentes pour composer avec les éléments stressants. Il n'existe pas deux personnes qui réagissent de la même manière à une situation donnée.

Le fait de se comprendre soi-même et de connaître ses réactions au stress nous permet d'apprendre comment gérer le stress plus efficacement.

COMPOSER AVEC LE STRESS

La capacité de gérer son stress varie selon les personnes. Ce qui peut être tolérable pour une personne peut constituer un problème épineux pour une autre.

Les agriculteurs qui sont **conscients** des stressseurs savent que certains de ces éléments sont indépendants de leur volonté et **acceptent** ce fait. Ces agriculteurs s'efforcent ensuite de concentrer leur énergie sur la résolution de problèmes et essaient de composer avec les stressseurs qu'ils peuvent maîtriser. Les agriculteurs démontrent dans l'**action** qu'ils maîtrisent la situation – ils maîtrisent leur caractère, font la tenue des dossiers de la ferme et **mettent en pratique** des habiletés sécuritaires productives en matière d'activités agricoles.

Apprendre à composer une fois adéquatement avec un stressseur particulier facilite la tâche la prochaine fois que ce stressseur se manifeste.

Au même titre que les êtres humains perçoivent le stress et y réagissent différemment, ils diffèrent aussi dans la manière de le gérer.

COMMENT COMPOSEZ-VOUS AVEC LE STRESS?

Sensibilisation

Oui Non Pouvez-vous identifier trois situations récentes qui ont causé du stress dans votre vie?

Oui Non Pouvez-vous énumérer trois symptômes (physiques, émotionnels ou comportementaux) que vous présentez lorsque vous êtes soumis au stress?

Acceptation

Oui Non Pouvez-vous conserver une attitude positive ou neutre lorsque vous devez composer avec les « petites choses » de la vie?

Oui Non Pouvez-vous parler du fait que vous vous sentez stressé?

Réponse face au stresser

Oui Non Connaissez-vous et utilisez-vous les techniques de relaxation comme la respiration profonde et la méditation?

Oui Non Vous arrive-t-il de faire de l'exercice pour vous débarrasser de votre impression de stress?

Action

Oui Non Dressez-vous une liste de ce que vous avez à faire et établissez-vous des priorités pour éviter de vous sentir débordé par tout ce qu'il y a à faire?

Oui Non Dans des situations conflictuelles, pouvez-vous exprimer vos sentiments et pouvez-vous le faire clairement et efficacement?

Nombre de Oui _____
Nombre de Non _____

OUI
Moins de 7: Tout effort déployé pour améliorer votre capacité à reconnaître le stress et à composer avec ce dernier vous aide à favoriser l'équilibre dans votre vie.

OUI
7 ou plus: Vous êtes sur la bonne voie! Partagez avec vos amis, votre famille et vos collègues votre capacité à établir l'équilibre quant au stress lié à la ferme pendant les périodes difficiles. N'oubliez pas qu'il peut exister une grande différence entre savoir quoi faire et le faire.

SENSIBILISATION**Inventaire des stressseurs à la ferme**

Les activités agricoles comportent toujours des situations stressantes. Les stressseurs courants dans une ferme sont les finances, les contrariétés quotidiennes et l'absence de maîtrise sur des facteurs comme la météo, la lourdeur des charges de travail ainsi que les conflits dans les relations interpersonnelles. **Identifiez vos stressseurs parmi ceux qui sont énumérés dans la liste ci-dessous.**
1 = faible niveau de stress; 5 = niveau élevé de stress

1	Augmentation soudaine et importante du niveau d'endettement	1	2	3	4	5
2	Perte importante de la production, attribuable à la maladie ou aux animaux nuisibles	1	2	3	4	5
3	Situations fréquentes de manque de liquidités pour faire face aux obligations financières ou pour subvenir aux besoins quotidiens	1	2	3	4	5
4	Retard dans la plantation ou la moisson, attribuable à la météo	1	2	3	4	5
5	Déformation de la situation des agriculteurs par les médias	1	2	3	4	5
6	Produits de base vendus à faible prix	1	2	3	4	5
7	Changements importants dans le type ou la taille des activités agricoles	1	2	3	4	5
8	Rencontre avec le responsable des prêts, dans le but d'obtenir du crédit supplémentaire	1	2	3	4	5
9	Achat de grosse machinerie additionnelle, de nouvelles installations ou de bétail	1	2	3	4	5
10	Sentiment de ne pas être considéré par les autres comme faisant partie de l'entreprise agricole	1	2	3	4	5
11	Acceptation d'un emploi à l'extérieur de la ferme pour être en mesure de subvenir à ses besoins	1	2	3	4	5
12	Mauvais temps qui se poursuit pendant une longue période	1	2	3	4	5
13	Problèmes liés à la présence de mauvaises herbes ou d'insectes	1	2	3	4	5
14	Bris de machinerie à un moment crucial	1	2	3	4	5
15	Manque de temps à passer avec son conjoint	1	2	3	4	5

16	Perte de la récolte attribuable à la météo	1	2	3	4	5
17	Maladie pendant la plantation/la moisson	1	2	3	4	5
18	Décision quant au moment de vendre	1	2	3	4	5
19	Augmentation des dépenses	1	2	3	4	5
20	Politiques et réglementation gouvernementales	1	2	3	4	5
21	Inquiétude liée à la viabilité financière de la ferme	1	2	3	4	5
22	Refus d'une demande de prêt	1	2	3	4	5
23	Accident en milieu agricole	1	2	3	4	5
24	Politiques gouvernementales en matière de libre-échange	1	2	3	4	5
25	Politiques gouvernementales quant aux aliments bon marché	1	2	3	4	5
26	Conversion au système métrique	1	2	3	4	5
27	Problèmes de fécondité ou de reproduction du bétail	1	2	3	4	5
28	Absence d'aide ou perte de l'aide disponible, au moment où cette dernière est nécessaire	1	2	3	4	5
29	Nécessité de prendre connaissance de la nouvelle réglementation et des nouvelles politiques gouvernementales, et obligation de s'y adapter	1	2	3	4	5
30	Conjoint n'ayant pas suffisamment de temps à consacrer à l'éducation des enfants	1	2	3	4	5

SENSIBILISATION**Inventaire des stressseurs à la ferme**

31	Augmentation de la charge de travail pendant les périodes de pointe	1	2	3	4	5
32	Interruptions non planifiées	1	2	3	4	5
33	Utilisation de produits chimiques dangereux à la ferme	1	2	3	4	5
34	Relations avec les commerçants	1	2	3	4	5
35	Heures de travail prolongées	1	2	3	4	5
36	Peu de vacances à l'extérieur de la ferme	1	2	3	4	5
37	Sentiment d'isolement à la ferme	1	2	3	4	5
38	Nécessité de faire de longs trajets pour obtenir des services, faire des courses et obtenir des soins de santé	1	2	3	4	5
39	Pression liée au fait d'avoir trop de choses à faire dans des laps de temps trop courts	1	2	3	4	5
40	Obligation de se tenir au fait de la nouvelle technologie et des nouveaux produits	1	2	3	4	5
41	Inquiétudes liées aux conditions du marché	1	2	3	4	5
42	Nécessité de prendre des décisions sans disposer de tous les renseignements nécessaires	1	2	3	4	5
43	Attentes de l'entourage pour ce qui est du travail dans la ferme et dans la maison	1	2	3	4	5
44	Inquiétudes liées au fait d'avoir des dettes	1	2	3	4	5
45	Inquiétudes liées au problème de la relève au sein de la famille	1	2	3	4	5

46	Vie sociale trop restreinte	1	2	3	4	5
47	Manque d'argent ou de temps pour les activités de divertissement	1	2	3	4	5
48	Décès d'un parent ou d'un membre de la famille immédiate	1	2	3	4	5
49	Décès d'un ami	1	2	3	4	5
50	Problèmes liés à l'équilibre entre le travail et les responsabilités familiales	1	2	3	4	5
51	Problèmes avec les membres de la famille relativement à la convention d'exploitation de la ferme	1	2	3	4	5
52	Divorce ou séparation	1	2	3	4	5
53	Problèmes liés à une entente de partenariat	1	2	3	4	5
54	Départ de la maison d'un fils ou d'une fille	1	2	3	4	5
55	Problèmes avec les parents ou les beaux-parents	1	2	3	4	5
56	Conflit avec le conjoint quant aux priorités à accorder aux dépenses	1	2	3	4	5
57	Décisions importantes prises à son insu	1	2	3	4	5
58	Nombre trop élevé de rôles à jouer (agriculteur, conjoint, père, fils, etc.)	1	2	3	4	5
59	Négociations liées aux droits de superficie	1	2	3	4	5
60	Autres événements récents ayant eu une incidence sur sa vie	1	2	3	4	5

RÉSULTATS

Mise en perspective de vos RÉSULTATS

Si vous avez une majorité de 4 ou de 5 :

- Il est important de vous préoccuper immédiatement de la gestion du stress. Attribuez-vous le mérite d'avoir traversé des périodes difficiles. Le fait de vivre du stress à long terme mine les ressources intérieures. Il est courant de s'identifier aux stresseurs agricoles dans votre exploitation. Rappelez-vous qu'il existe des personnes pour vous écouter et qui vous aideront à trouver des moyens pour composer avec les situations que vous vivez. Consultez la dernière page du présent document pour trouver des ressources locales susceptibles de vous aider. Il n'y a aucune honte à parler de vos inquiétudes à quelqu'un; rappelez-vous de respecter les cinq ÉTAPES (page 21) pour composer avec le stress à la ferme.

Si vous avez une majorité de 3 :

- Concentrez-vous sur vos forces en matière de gestion du stress. Continuez de développer vos habiletés en la matière. Établissez des objectifs qui vous permettront de dominer les situations maîtrisables dans votre ferme. Les habiletés que vous utilisez et celles que vous développerez vous aideront à composer avec les situations indépendantes de votre volonté.

Si vous avez une majorité de 1 et de 2 :

- Vous avez des habiletés pour composer avec le stress. Partagez ces habiletés avec d'autres personnes. L'agriculture continuera de vous stimuler; continuez de communiquer, d'accorder la priorité aux tâches quotidiennes et d'apporter votre appui aux membres de votre famille, aux amis, aux travailleurs et aux membres de la collectivité qui traversent des périodes difficiles.

Il faut se rappeler qu'il y a plus de stress pour l'agriculteur moyen que pour une personne exerçant un autre métier; en conséquence, même le niveau de stress « moyen » vécu dans une ferme peut s'avérer trop élevé!

SENSIBILISATION

Ce que je peux maîtriser...

Le stress ne peut être éliminé, mais il peut être géré. Un agriculteur ne peut contrôler les forces extérieures qui ont une incidence sur sa ferme et sa famille; il peut toutefois maîtriser sa façon de gérer le stress.

Événements

- **Planifier à l'avance.** Ne pas faire de procrastination. *Remplacer les pièces de machines usées et effectuer l'entretien de la machinerie pendant les temps morts, plutôt que durant les périodes pendant lesquelles l'équipement est requis dans le champ.*
- **Faire une utilisation efficace de son temps.** Établir des priorités et effectuer son travail en fonction de ces priorités. *Se rappeler que le nombre de choses qui peuvent être faites au cours d'une même journée est limité.*
- **Avant les saisons stressantes** – vèlage, semences, moissons – prévoir qui sera responsable de ces activités quotidiennes, et déléguer les responsabilités.
- **Apprendre à dire NON aux engagements supplémentaires.** *Il est impossible de se doubler. Il est nécessaire de prendre soin de soi, de manière à pouvoir respecter ses engagements actuels.*

Attitudes

- Se concentrer sur ses pensées et se servir de son énergie positive pour résoudre un problème, au lieu de se rendre malade à cause de ce dernier.
- S'attribuer le mérite de ses réalisations, au lieu de se concentrer sur ce qui n'a pas été fait.
- Se fixer des objectifs réalistes. *« Cette année, mon objectif est de clôturer l'enclos arrière, qui se trouve au sud de la maison. »* Le fait d'avoir des objectifs à long terme aide à garder les choses en perspective. Se fixer des priorités quotidiennes devient aussi plus facile.
- Planifier les activités de la journée. Lorsqu'il est impossible de faire en une journée tout ce que l'on souhaite faire, se demander ce qui est le plus rentable.
- Envisager l'ensemble de la situation et compter les événements positifs qui se produisent. *« C'est une bonne chose que j'aie remarqué pendant que j'étais dans la cour que la moissonneuse-batteuse avait perdu un coussinet. Il aurait été très difficile d'installer cette pièce si j'avais été dans le champ »*
- Prévoir un peu de temps pour composer avec les situations imprévues.

SENSIBILISATION

Inscrire dans les cases ci-dessous les stressseurs identifiés dans la liste de stressseurs (qui commence à la page 10 ou les autres stressseurs déjà identifiés dans sa vie.

Stresseurs importants/contrôlables

p. ex. : présenter sa déclaration de revenu

Stresseurs peu importants/contrôlables

p. ex. : qui va prendre les corvées en main pendant mon absence, mardi prochain?

**« Donnez-moi la sérénité de changer les choses que je peux changer,
le courage d'accepter les choses
que je ne peux changer et la sagesse d'en connaître la différence. »**

SENSIBILISATION

Inscrire dans les cases ci-dessous les stressseurs identifiés dans la liste des stressseurs (qui commence à la page 10 ou les autres stressseurs déjà identifiés.



Stresseurs importants/incontrôlables

p. ex. : la météo



Stresseurs peu importants/incontrôlables

p. ex. : la nouvelle clôture des voisins qui n'est pas droite

HABILETÉS LIÉES À L'ACCEPTATION

Les habiletés liées à l'acceptation peuvent modifier notre attitude à l'égard des stressors contrôlables ou incontrôlables.

- ▶ **Mettre les situations en perspective.** Se poser les questions suivantes:
 - Est-ce que cette situation s'est produite auparavant?
 - Qu'est-ce que j'ai appris la dernière fois que cela s'est produit?
 - Quelle pourrait être la conséquence la pire?
 - Mes craintes sont-elles fondées?
 - Que puis-je faire d'autre?
 - Qu'est-ce que je dirais à un ami en pareille situation?
 - Dans un an, quelle importance cette situation aura-t-elle?

- ▶ **Avoir recours au monologue intérieur positif** – laisser tomber le blâme et la culpabilité:
 - J'ai fait du mieux que je pouvais à ce moment-là.
 - Je vais y arriver.
 - Les choses ne peuvent que s'améliorer.
 - Un jour, on va en rire.
 - J'ai beaucoup appris de cette expérience.
 - Du calme!
 - Chaque bonne chose vient en son temps.

- ▶ **Conserver une attitude positive.**
 - Il est plus facile de vivre et de travailler avec les autres, de même que de trouver des solutions, si l'on a une attitude positive.

Il est possible de parler à quelqu'un grâce à un simple coup de fil → Consulter la liste de ressources qui figure à la dernière page pour trouver celle qui est susceptible de pouvoir vous aider dans votre région.

HABILETÉS LIÉES À L'ACCEPTATION

► Développer une personnalité résistante au stress

- Se fixer des objectifs réalistes et avoir des attentes réalistes.
- Prévoir du temps pour les activités de loisir.
- Faire de l'exercice.
- Mettre ses problèmes en perspective et les considérer comme autant de défis à relever.
- Être à l'affût des possibilités qui s'offrent à soi et faire preuve de créativité.
- Établir des liens avec un réseau social positif, qui peut apporter son soutien.
- Partager ses responsabilités et demander de l'aide.

► Se rappeler que le fait de parler à une personne en qui l'on a confiance peut faire du bien; mettre l'accent sur l'élimination ou la réduction du stress et de l'anxiété.

- Se confier à des membres de la famille, à des amis ou à un membre du clergé.
- Envisager la possibilité de consulter un conseiller professionnel ou de communiquer avec un service d'écoute téléphonique si l'on se sent isolé, dépassé ou désespéré.
- Il n'y a aucune honte à demander de l'aide pour séparer le bon grain de l'ivraie.

« Je me sentais prisonnier, sans aucun moyen de m'en sortir. Une partie de moi ne voulait pas s'ouvrir à qui que ce soit. Je crois que je craignais que l'on me juge et que l'on pense que j'étais incapable de régler mes problèmes. Une autre partie de moi avait désespérément besoin de parler à quelqu'un, d'être écouté et d'essayer de trouver des moyens de composer avec la situation. Lorsque je me suis finalement ouvert, j'ai senti qu'on m'avait enlevé un poids des épaules. »

HABILETÉS D'ADAPTATION

Les habiletés d'adaptation sont des façons, pour une personne ou sa famille, d'utiliser ses ressources personnelles, financières et communautaires, pour gérer son stress.

Avoir une attitude positive, manifester la volonté d'explorer des ressources, accepter et offrir de l'aide, et faire preuve de souplesse dans les situations stressantes sont des moyens utiles pour composer avec les situations sans avoir de sentiment d'isolement ou de frustration.

Exercice	Passe-temps
Curling Hockey « pépère » Quilles Danse Bicyclette	Faire des mots croisés Jouer d'un instrument de musique Essayer de faire quelque chose que l'on souhaite faire depuis longtemps Lire un livre Travailler le bois Restaurer une voiture ancienne
Distractions	Relaxation
Jouer aux cartes avec des amis Aller à la pêche Être à l'affût des attractions locales Faire griller des saucisses pour des amis Prendre des mini-vacances Téléphoner à la personne la plus drôle que l'on connaît	Se faire masser Faire un somme Prendre un bain chaud Écouter de la musique Faire une promenade Faire des étirements

► **La bonne forme physique combat le stress de deux façons :**

- Un corps en forme est plus en mesure de résister aux effets du stress. Un style de vie équilibré, qui comporte des séances d'exercice à intervalles réguliers, une saine alimentation ainsi que des heures de sommeil adéquates fournissent suffisamment d'énergie et d'endurance pour composer avec toutes les situations possibles.
- L'exercice a un effet calmant. Le fait de faire de l'exercice régulièrement peut produire un effet mental similaire à celui de la méditation. Des exercices qui font augmenter le rythme cardiaque pendant au moins 20 minutes libèrent des substances chimiques dans le cerveau, des « endorphines », qui réduisent l'état dépressif et le stress.

HABILETÉS D'ADAPTATION

► Relaxation.

Le stress contracte les muscles, provoque une dépression respiratoire légère, augmente la tension artérielle, accélère le rythme cardiaque et embrouille le jugement. La capacité de relaxation peut faire disparaître ces symptômes et aider à se sentir mieux, à avoir les idées plus claires et à obtenir de meilleurs résultats.

Trucs pour bien dormir

- Faire de l'exercice pendant la journée, mais éviter d'en faire trop avant l'heure du coucher.
- Éviter la nicotine, la caféine et l'alcool, car ces substances ne favorisent pas du tout le sommeil.
- Prendre son gros repas de la journée le matin ou le midi, et prendre un souper plus léger, mais plus riche en hydrates de carbone et plus faible en protéines.
- Prendre un bain environ une heure avant d'aller au lit et relaxer.
- S'assurer de dormir dans une pièce sombre (le plus sombre possible).
- Laisser la fenêtre légèrement entrouverte pour dormir.

CINQ ÉTAPES pour faire échec au stress

- Prendre des pauses; relaxer au moins 20 minutes par jour.
- Parler de son stress avec d'autres personnes.
- Prendre trois repas par jour et s'asseoir confortablement pour manger.
- Se préparer en vue des événements stressants.
- Consolider ses relations avec les autres – AVOIR DU PLAISIR!

Éviter les substances chimiques qui embrument l'esprit. L'alcool, les tranquillisants, les cigarettes et la caféine n'aident pas à gérer son stress.

Bien traiter son corps. Faire une sieste de 20 minutes.

CAPACITÉ D'ACTION

► Soutenir sa famille, ses associés et sa collectivité

- Planifier ses activités à l'avance.
- Apprendre à négocier et à régler les problèmes. Créer des règles d'interaction et développer des méthodes de résolution de problèmes avec lesquelles tous les intervenants sont d'accord. Il est POSSIBLE d'avoir des divergences d'opinions, mais il faut prendre le temps de parvenir à un compromis.
- Se montrer confiant quant aux habiletés et aux décisions des membres de sa famille, de ses associés et de sa collectivité.
- Encourager les membres de sa famille, ses associés et sa collectivité; se préoccuper des autres. Demander ce que l'on peut faire pour aider à régler la situation. Il est possible que la solution soit toute simple.
- Avoir des attentes réalistes à l'égard de sa famille, de ses associés et de sa collectivité.
- Passer du bon temps avec les siens pour relaxer, rire et célébrer les événements importants. La solidité des liens familiaux est importante pour éviter d'être dépassé par le stress; elle joue aussi un rôle crucial quand vient le temps de composer avec un surcroît de stress.

•

Rire aide à se sentir mieux!

Le rire est essentiel à la relaxation et au bien-être. Cela ne COÛTE RIEN, est faible en calories; de plus, il n'est pas nécessaire d'obtenir une ordonnance du médecin pour rire.

Lorsque l'on rit...

- Dix-sept muscles du visage relaxent
- La circulation sanguine s'améliore
- On respire mieux
- Les muscles de l'abdomen sont massés
- La production d'endorphines stimule les antidouleurs naturels présents dans le cerveau

CAPACITÉ D'ACTION

Les agriculteurs, les grands éleveurs et les membres de leur famille peuvent se servir de leur capacité d'action pour être plus efficaces lorsqu'ils doivent faire face à des stressés contrôlables, importants ou peu importants. Nous avons tous la possibilité de poser des gestes pour faire les choses un peu mieux.

► Communiquer

- Dans les efforts visant à trouver un interlocuteur pour se libérer du stress, utiliser le thème des réalités difficiles à vivre comme entrée en matière.
- Il faut du temps pour communiquer; il faut aussi parler et écouter.
- Il faut être conscient du fait que les hommes et les femmes ne parlent pas de la même façon de ce qui les préoccupe. Les femmes parlent plus souvent de leurs émotions que les hommes. Les hommes ont tendance à axer leurs conversations sur des informations ainsi que sur des faits.
- Parler en utilisant le pronom *Je* plutôt que d'avoir recours à des affirmations accusatoires, ce qui suscite des discussions plus calmes, plus productives.
- Comprendre que la qualité de ses affirmations est tributaire du niveau d'énergie, des discussions antérieures et de la personnalité.

► Établir des priorités

- Dresser une liste de tout ce que l'on veut faire pendant la journée, tout en étant réaliste.
- Établir des priorités quant aux tâches à effectuer; s'acquitter des tâches importantes lorsque le niveau d'énergie est élevé et lorsque les ressources sont disponibles.
- Décomposer les tâches en étapes à respecter.
- Combiner les tâches et les déplacements similaires.
- Déléguer le plus possible. Se demander si son conjoint, les enfants ou son associé peuvent s'acquitter de certaines tâches. Se demander s'il est possible d'échanger certaines tâches avec un voisin.
- Réduire le travail de bureau en s'organisant et en créant un système de classement qui nous convient.
- Éviter les grignoteurs de temps. Si quelqu'un nous interrompt, lui dire qu'on n'a pas de temps à lui consacrer pour le moment; prendre les dispositions pour l'appeler ou passer le voir dans un avenir rapproché.
- Reconnaître qu'il est possible de s'être fixé trop de priorités.
- Demander de l'aide.

CAPACITÉ D'ACTION

► Se fixer des objectifs « INTELLIGENTS » (*SMART*)

Il est important d'avoir une idée de ce que l'on aimerait qu'il nous arrive, idéalement, dans sa vie ainsi qu'à la ferme, à court et à long terme. Des objectifs INTELLIGENTS peuvent aider à atteindre un niveau de satisfaction personnelle et à être productif.

S

Spécifiques : Fixer un objectif concret, qui est lié au comportement et aux résultats. « *Le mois prochain, si je me sens stressé, je vais parler du problème avec ma conjointe, en utilisant le JE plutôt que des affirmations accusatoires, de façon à ce que la discussion soit plus calme et plus productive.* »

M

Mesurables : Formuler son objectif de manière à pouvoir facilement mesurer le progrès accompli. « *Mon objectif est de m'accorder 20 minutes à la fin de chaque journée et de relaxer.* »

A

Atteignables : Ne pas faire cavalier seul, demander de l'aide et du soutien aux autres. « *Dans cette ferme, tout le monde a convenu de ne pas interrompre mes 20 minutes de relaxation.* »

R

Réalistes : Le changement de comportement devrait être aussi amusant que possible. Se récompenser après avoir atteint un objectif ainsi qu'après avoir franchi des étapes clés. « *Si je marche un mille tous les jours, dans le but de faire de l'exercice, à la fin du mois je m'accorderai un après-midi de pêche.* »

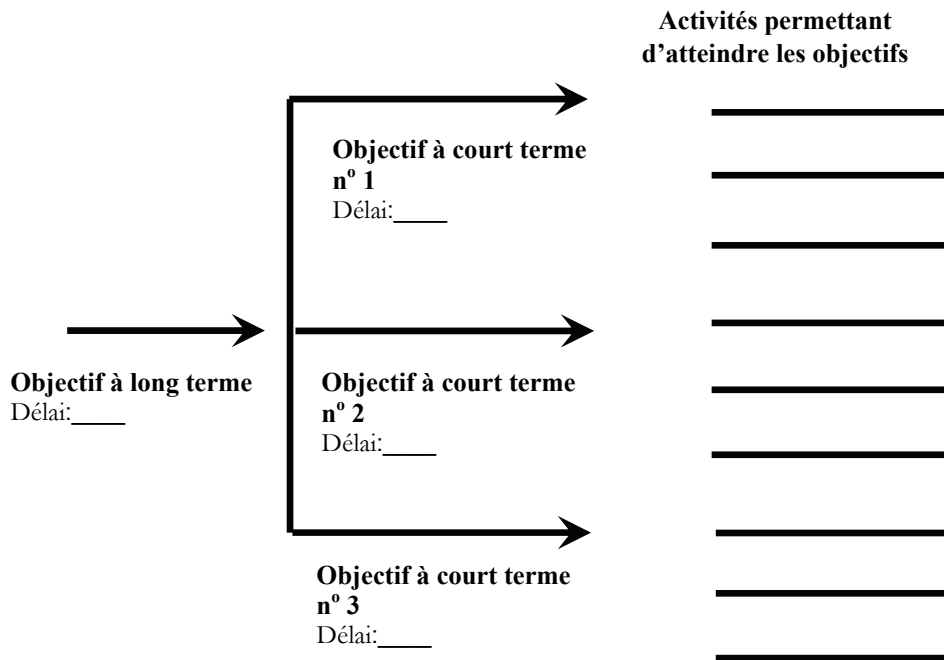
T

Temporels : Suivre ses progrès de manière visible, de façon à ne pas se décourager. « *Je vais garder un calepin dans ma poche ainsi qu'un calendrier dans la maison; je vais y écrire la liste des choses à faire chaque jour. Je pourrai ensuite biffer les tâches qui auront été accomplies.* »

CAPACITÉ D'ACTION

Comment utiliser le modèle proposé pour se fixer des objectifs

Pour atteindre des objectifs à long terme, il faut fixer trois objectifs à court terme. Faire des activités qui permettront d'atteindre les objectifs à court terme. Déterminer un délai pour atteindre chaque objectif. Le modèle proposé ci-dessous peut être utile pour fixer des objectifs à la ferme.



Les familles d'agriculteurs qui ont des habiletés d'adaptation positives sont conscientes de leurs forces et de leurs faiblesses et participent au processus décisionnel; elles veulent aussi donner du soutien aux autres et en recevoir.

RÉFÉRENCES

1. Anonyme. *Newfoundland and Labrador. Farmers helping Farmers. Stressed Out.* <http://farmcentre.com/english/checkup/stress.htm>. Site consulté en février 2006.
2. Anonyme. La gestion du stress. Fondation des maladies du cœur. <http://ww2.heartandstroke.ca/page.asp?PageID=1613&ContentID=19647&ContentTypeID=1>. Site consulté en janvier 2006.
3. Anonyme. *Quality of Rural Life Managing Farm Stress Workshop Participant's Workbook.* http://wwwpeiFa.ca/farmsafety/stress_workbook.html. Site consulté en février 2006.
4. Bean, T.L. et Nolan, J.A. *Recognize and Manage the Stress of Farm Life.* Ohio State University. AEX-693-97. Document consulté en janvier 2006.
5. Bidwell, J. Compton, A., Gerrard, N. et Imhoff, K. (2000). *A Rural Stress Tool-book. Rural Health Extension Program.* Institute of Agricultural Rural and Environmental Health. University of Saskatchewan, Saskatoon, SK, Canada.
6. Compton, A. (1999). *Talk about stress!* Network News, Spring 1999. Agricultural Health and Safety Network, Centre for Agriculture Medicine, University of Saskatchewan, Saskatoon, SK.
7. Conger, R.D. et Elder Jr., G.H. (1994). *Families in troubled times: Adapting to change in the rural America.* Aldine de Gruyter: New York.
8. Daniels, A.M. (2002). *Farming, Ranching, and Stress: It's a Family Issue. #1: Stress and the Farm or Ranch Family.* South Dakota State University. Extension Extra. ExEx 14059.
9. Daniels, A.M. (2002). *Farming, Ranching, and Stress : It's a Family Issue. #2: Stress and the Farm Marriage.* South Dakota State University. Extension Extra. ExEx 14059.
10. Gerrard, N. (1991). *Fact sheet no. 4, Rural Stress: What is it? What can we do about it?* Centre for Agriculture Medicine, University of Saskatchewan, Saskatoon, SK.

RÉFÉRENCES

11. Gerrard, N. (1991). *Farm Stress : A Community Development Approach to Mental Health Service Delivery*, University of Saskatchewan, Saskatoon, SK. University of Saskatchewan, Saskatoon, SK.
12. Haverstock, L. (1999). *Rural Mental Health Support : An Un published Report to the Centre of Agricultural Medicine*, University of Saskatchewan, Saskatoon, SK.
13. Lind, C. (1995). *Something's wrong somewhere*. Fernwood Publishing : Halifax.
14. Northern Telecom. *Stress Management, an employee wellness booklet from the "Taking Charge" series*.
15. Ontario Farm Safety Situation. (1996). *Dealing with Stress*. Ontario Safety Association Inc.: Guelph, ON, Canada.
16. Ross, K. (1985). "A Guide to Managing Stress", Krames Communications: Dale City. CA, USA.
17. Swisher, R.R., Elder, G.H. Jr., Lorenz, F.O., et Conger, R.D. (1988). *The long arm of the farm: How an occupation structure exposure and vulnerability to stressors across role domains*. *Journal of Health and Social Behavior*, 39(1), p. 71-89.
18. Van Hook, M. (1990). *Family response to the farm crisis : A study in coping*. *Social Work* 35: p. 425-431.
19. Walker, J.L. et Walker, L.J. (1987). *The human harvest. Changing farm stress to family success*. Grandon University, Brandon, MB, Canada.
20. Walker, J.L. et Walker, L.J. (1988). *Self-reported stress symptoms in farmers*. *Journal of Clinical Psychology*, 44(1):10-16.

REMERCIEMENTS

Tous les efforts ont été faits pour fournir des renseignements exacts dans la brochure intitulée *Période difficile à traverser : stress à la ferme*; toutefois, les auteurs ne sont pas responsables des conséquences liées à l'application des renseignements contenus dans ce document.

Il est nécessaire d'obtenir une autorisation écrite pour reproduire le présent document. Institut de santé agricole, rurale et environnementale (ISARE) (autrefois appelé *Centre for Agricultural Medicine*), Université de la Saskatchewan, 2006. Première édition. 2000.

2^e édition préparée par :

M^{me} Leanne LaBrash, BSA, M S
M^{me} Kendra Ulmer, BSN, RN
Programme de perfectionnement en santé agricole

Conception:

M^{me} Sueli B. de Freitas, BSc I.ARE.H

Évaluation:

M^{me} Farzana Karim-Tessem, BA
Applied Psychology, U of S

1^{re} édition préparée par:

M^{me} Julie Bidwell, BSN, RN,
Programme de perfectionnement en santé agricole

Rév. Adel Compton, BSN, IA, MDiv,
L'Église Unie du Canada

M. Ken Imhoff, BA, McEd,
Unité consacrée au stress des agriculteurs

Financement : Association canadienne de sécurité agricole, Agriculture et Agroalimentaire Canada, Programme de perfectionnement en santé agricole, ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire de la Saskatchewan

Photo de la page couverture : Age-Old Aerial Photos Ltd., Regina, SK

Période difficile à traverser : Stress à la ferme en ligne à <http://iareh.usask.ca>

Pour obtenir des exemplaires de ce document :

Agricultural Health and Safety Network
Institute of Agricultural Rural and Environmental Health
University of Saskatchewan
Box 120, Royal University Hospital
103 Hospital Drive, Saskatoon, SK, S7N 0W8
Tél. : (306) 966-8286/Télec. : (306) 966-8799
Courriel : aghealthandsafety@usask.ca

STRESS À LA FERME

QUI PEUT AIDER

Aide aux victimes d'agression sexuelle

Alcooliques anonymes

Avocat

Centre de service rural

Comptable

Counselling en matière de Toxicomanie

Counselling sur les faillites

Gendarmerie royale du Canada (GRC)

Médecin de famille

Membre du clergé/prêtre/pasteur

Narcotiques Anonymes

Prévention de la violence faite aux enfants

Prévention de la violence familiale

Prévention du suicide

Service d'écoute téléphonique pour les enfants 24 heures

1 800 668-6868

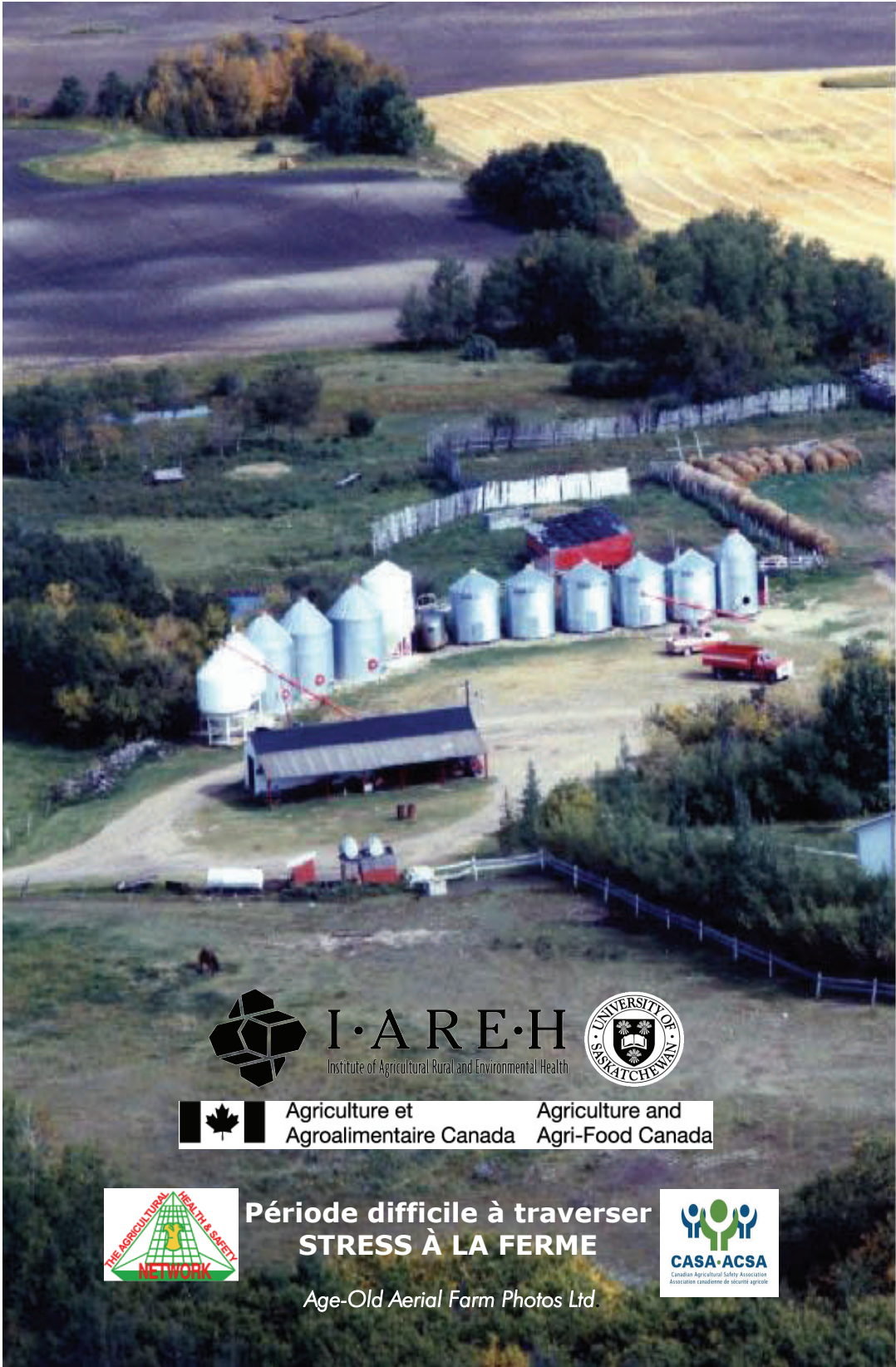
Service de médiation dans le domaine de l'endettement agricole

Services d'intervention en santé mentale

Services de médiation

Services de remembrement des exploitations agricoles

Services sociaux



I·A·R·E·H
Institute of Agricultural Rural and Environmental Health



Agriculture et
Agroalimentaire Canada

Agriculture and
Agri-Food Canada



**Période difficile à traverser
STRESS À LA FERME**



Age-Old Aerial Farm Photos Ltd.