



**Construire ensemble
la résilience.**

**The
Do More
Agriculture
Foundation**



MEGZ REYNOLDS

Directrice générale

COURRIEL: MEGZ@DOMORE.AG

LA FONDATION DO MORE AGRICULTURE

La Fondation Do More Agriculture est la voix nationale et le champion de la santé mentale en agriculture. Son objectif est d'encourager, de soutenir et d'habiliter les producteurs pour qu'ils puissent maintenir leur bien-être mental.

**The
Do More
Agriculture
Foundation**



Sensibilisation

Sensibilisation, éducation et lutte contre la stigmatisation. Telles sont les premières étapes à suivre pour avoir un impact réel et durable dans notre industrie. Nous nous efforçons de favoriser un milieu sectoriel dans lequel les producteurs comprennent ce que signifie pour eux le fait d'être vraiment en bonne santé.



Collectivité

La collectivité est plus qu'un simple lieu physique, c'est aussi la source du sentiment d'appartenance et de la participation à un ensemble. Nous voulons favoriser une collectivité où les gens peuvent se parler et trouver des ressources pertinentes et accessibles.



Ressources

Les services et les aides en matière de santé mentale sont difficilement accessibles dans les régions rurales et éloignées. Notre objectif est d'aider les agriculteurs et leurs réseaux de soutien à obtenir ces aides et ces services.

PORTRAIT ACTUEL

- **35 %** répondent à la classification d'état dépressif
- **58 %** répondent à la classification d'état d'anxiété
- **45 %** parlent de souffrir d'un niveau de stress élevé
- **68 %** sont plus vulnérables au stress chronique que la population générale
- Taux de suicide de **20 à 30 %** supérieur à celui de toutes les autres occupations au Canada
- Quatre fois plus à risque d'utiliser une arme à feu pour se suicider que le grand public.
- La Fondation Do More Agriculture

STIGMATISATION.



SANTÉ MENTALE, MALADIE ET BIEN-ÊTRE MENTAL

La différence entre santé mentale et maladie mentale peut prêter à confusion. Tout le monde a une santé mentale, comme tout le monde a une santé.

Au cours de la vie, tous ne seront pas affectés par la maladie mentale, mais tout le monde doit lutter ou affronter des difficultés liées à la santé mentale, tout comme nous avons tous des difficultés liées à notre bien-être physique de temps à autre.

Modèle de continuum de la santé mentale

EN BONNE SANTÉ

- Fluctuations normales du moral
- Prend les choses sans s'inquiéter
- Bon sens de l'humour
- Performances constantes
- Habitudes de sommeil normales
- Actif physiquement et socialement
- Se comporte de manière éthique et morale
- Confiance en soi et dans les autres
- Pas ou peu d'alcool/de jeux d'argent

- Se concentre sur la tâche à accomplir
- Décompose les problèmes en tâches gérables
- Respire de manière contrôlée et profonde
- Favorise un système de soutien

RÉACTION

- Nervosité, irritabilité
- Tristesse, accablement
- Sarcasme déplacé
- Procrastination
- Distraction
- Troubles du sommeil
- Manque d'énergie
- Tension musculaire, maux de tête
- Pensées intrusives
- Cauchemars occasionnels
- Diminution de l'activité sociale
- Consommation régulière d'alcool/jeux d'argent

- Connaître ses limites; faire des pauses
- Se reposer, bien s'alimenter et faire suffisamment d'exercice physique
- Réduire les obstacles à l'obtention d'aide pour cerner et résoudre les problèmes assez tôt
- Exemple de prise de responsabilité personnelle

ATTEINTE AU MORAL

- Anxiété, colère
- Tristesse généralisée, pleurs
- Désespoir, mauvaise estime de soi
- Attitude négative
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Diminution des performances ou tendance à se tuer au travail
- Sommeil agité et perturbé
- Augmentation de la fatigue, des courbatures et des douleurs
- Cauchemars récurrents et violents
- Pensées/images intrusives récurrentes
- Évitement, retrait des autres
- Consommation accrue d'alcool, jeux d'argent - difficile à contrôler

- Parler à quelqu'un; demander de l'aide
- Être à l'écoute de ses propres signes de détresse
- Accorder de la priorité à garder le moral
- Demander de l'aide plus tôt, pas plus tard
- Maintenir le contact; ne pas se couper des autres

MALADIE

- Forte anxiété
- Crises d'angoisse
- Facilement enragé, agressif
- Humeur dépressive, détachement
- Insubordination manifeste
- Impossibilité de se concentrer
- Incapacité à prendre des décisions
- Incapacité à accomplir ses tâches
- Incapacité à s'endormir/à rester endormi
- Fatigue constante, état maladif
- Absent des événements sociaux
- Pensées/ intentions suicidaires
- Alcoolisme, jeux d'argent ou autres dépendances

- Suivre les recommandations concernant les soins en santé mentale
- Demander une consultation si nécessaire
- Respecter la vie privée
- Connaître les ressources et savoir comment y accéder

Signes à surveiller...

Changements de comportement

- Retrait des activités que la personne appréciait auparavant (église, café)
- Changements dans les habitudes de sommeil
- Changement d'appétit
- Changements dans les rapports sociaux (refus de répondre aux appels téléphoniques)
- Signes d'automutilation
- Autres changements (baisse de l'intérêt dans les tâches courantes)

ÉCOUTE ACTIVE

Posez des questions

- « Parlez-moi de... »
- « Expliquez moi... »
- « Que pensez-vous... »



Posez des questions ouvertes

Afin que la personne ne puisse vous répondre par oui ou par non

**VALIDEZ,
VALIDEZ,
VALIDEZ**

Pour démontrer ou soutenir que vous croyez ce que la personne vous dit et que vous accordez de l'importance.

C'est personnel - vous démontrez que vous croyez fermement leur témoignage personnel.



Exemple :

« Tu as raison, on ne l'a pas facile comme agriculteurs, et même lorsque nous travaillons dur, les problèmes ne finissent jamais de surgir. »



**APPORTER
UN SOUTIEN
SELON NOS
MOYENS**



À QUOI S'APPLIQUENT LES LIMITES QU'ON SE FIXE?

- Espace personnel
- Émotions et pensées
- Objets et possessions
- Temps et énergie
- Culture, religion et éthique

Stratégies pour développer la résilience :



Changer la nature de la conversation (limiter la rumination des problèmes)



Pratiquer l'autocompassion

- Reconnaître que personne n'échappe aux difficultés
- Que diriez-vous à un ami qui traverse la même crise



Développer ses capacités d'adaptation au quotidien

- Respirer profondément
- Astuces pour se changer les idées, transformer les pensées inutiles (défaitistes) en pensées productives
- Prière/ méditation
- Pratiquer le pardon
 - Reconnaître ce qui s'est passé et comment cela vous a affecté
 - S'engager à pardonner ne signifie pas laisser l'autre s'en tirer à bon compte



Ressources.

- **911 - si vous ne pensez pas pouvoir assumer votre propre sécurité**
- **www.domore.ag**
- **Centre local d'aide en santé mentale**
- **Parlez-en à votre médecin. - de nombreux praticiens en milieu rural reconnaissent de plus en plus les besoins de leur communauté... mais ne vous arrêtez pas là**
- **Parler à n'importe qui est mieux que de ne parler à personne**