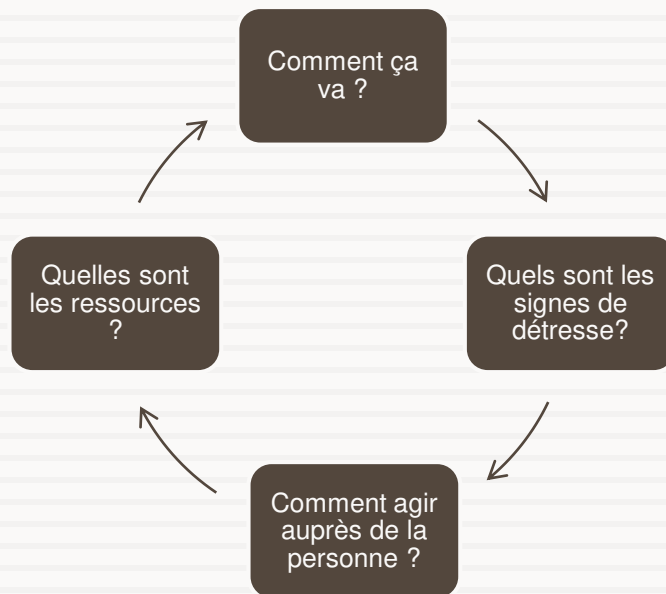


LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE : FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE



Lysa-Pier Bolduc
travailleuse de rang de Chaudière-Appalaches
Au Cœur des Familles Agricoles (ACFA)

Objectifs de l'échange



Comment ça va ?



Saviez-vous?



51% des producteurs et productrices agricoles se situent à un niveau élevé sur une échelle de détresse psychologique.

En comparaison, c'est 20% de la population québécoise.

Quels sont les signes de détresse ?

5



Savez-vous repérer
les « red flag » chez
vous et chez les
autres ?

Signaux *pouvant* indiquer de la détresse psychologique

- ❖ 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.

Dans le doute, parlez-en à quelqu'un!!!

Facteurs de risques possibles

- ❖ Communication violente (accusations, humiliations, escalade)
- ❖ Relations conflictuelles
- ❖ Consommation, problèmes de jeu
- ❖ Changements significatifs (rôles, déménagement, construction, séparation, quitter un engagement, isolement social)
- ❖ Endettement, difficultés financières
- ❖ Imprévisibilité des événements, des situations (insécurité)
- ❖ Impulsivité, agressivité, anxiété
- ❖ Refus de l'aide, méfiance face aux services
- ❖ Changements radicaux dans les comportements / habitudes de vie de la personne

Ce dont il faut être attentif



Aux moments critiques ...

- Pertes importantes du point de vue de l'entreprise (troupeau, récolte, revenus, etc.)
- Perte réelle ou potentielle de la ferme
- Transitions

Aux verbalisations ...

- Ne plus avoir de solutions
- Exprimer du découragement
- Idéations suicidaires



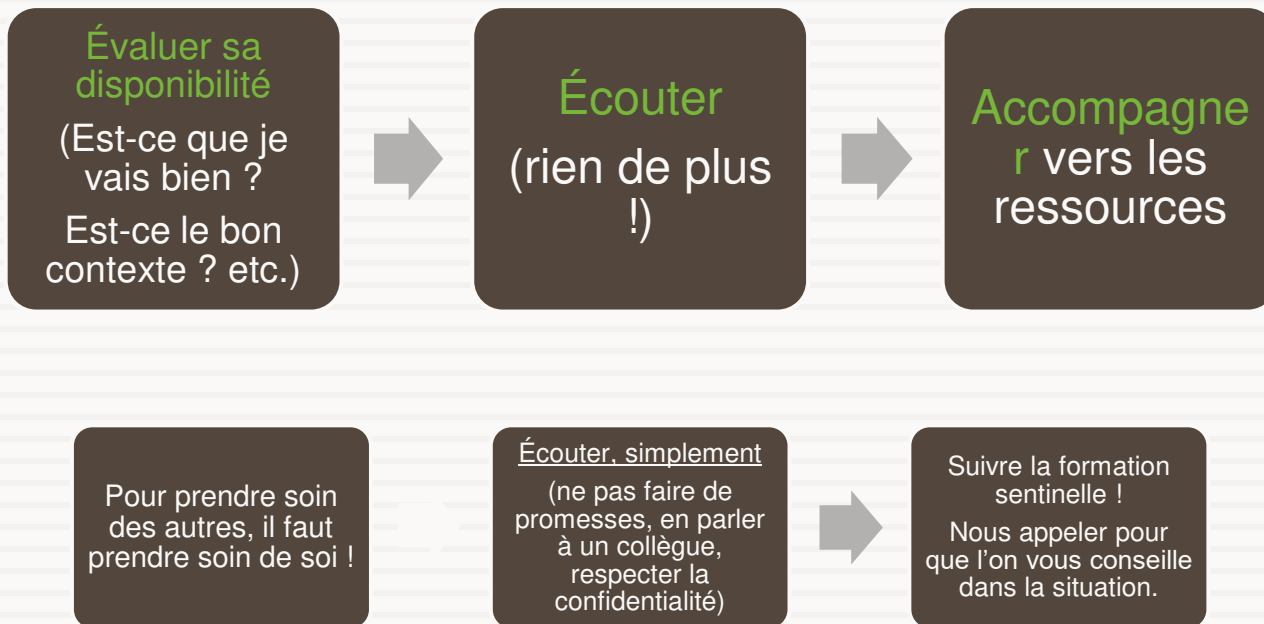
Aux changements ...

- D'habitudes
- De comportements
- D'humeur



Comment agir face à la détresse ?

9



Bonnes pratiques à adopter

- ❖ **S'écouter** : savoir ressentir ses émotions, les reconnaître, les respecter et les exprimer
- ❖ Se **connaître** : savoir ce qui nous fait du bien, connaître ses besoins, ses objectifs, ses limites
- ❖ Connaître ses **alliés** : sur qui on peut s'appuyer, vers qui on peut se tourner en cas de besoin
- ❖ **Reconnaître les signes** que quelque chose cloche (vignette précédente)
- ❖ **Se mettre en action**: agir dès les premiers indices que quelque chose va moins bien
- ❖ **Choisir des actions positives** qui améliorent le bien-être et la situation
- ❖ **Éviter** les comportements à risque (qui ajoutent des problèmes de toute façon!)

Si cela ne suffit pas, demandez de l'aide. NE RESTEZ PAS SEUL.

Facteurs de protection

- ❖ Communication saine (faits, sentiments, besoins, solutions)
- ❖ Formations, connaissances, partenariat, passion présente
- ❖ Stabilité dans les diverses sphères de vie (pas toujours contrôlable)
- ❖ Relations positives, bon réseau familial et social (avoir au minimum une relation significative)
- ❖ Prendre soin de soi, avoir du temps personnel (activités extérieures, loisirs)
- ❖ Latitude financière, bonne gestion/planification des finances
- ❖ Ouverture à recevoir de l'aide, implication active dans les services
- ❖ Soutien de divers professionnels disponibles, accessibles et flexibles
- ❖ Résilience

Quelles sont les ressources ?

12

- ❖ **Au cœur des familles agricoles 450-768-6995**
- ❖ **Info-Social 811 option 2**
- ❖ **1-866-Appelle (277-3553)**
- ❖ **911**

Comment utiliser le service d'ACFA?

- ❖ Vous pouvez appeler pour vous-même
- ❖ Vous pouvez appeler pour quelqu'un qui vous inquiète (les références sont confidentielles)
- ❖ L'appel sera reçu au numéro centralisé et ensuite acheminé à la TR de la région concernée



(450) 768-6995



Au cœur des familles agricoles (ACFA)

Organisme provincial sans but lucratif, établi depuis
2003

Mission :

**OFFRIR DES SERVICES PSYCHOSOCIAUX DE PREMIÈRE LIGNE
FAVORISANT L'AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE DES FAMILLES
AGRICOLES DU QUÉBEC**

De plus en plus, **la** référence provinciale en intervention
psychosociale pour les familles agricoles

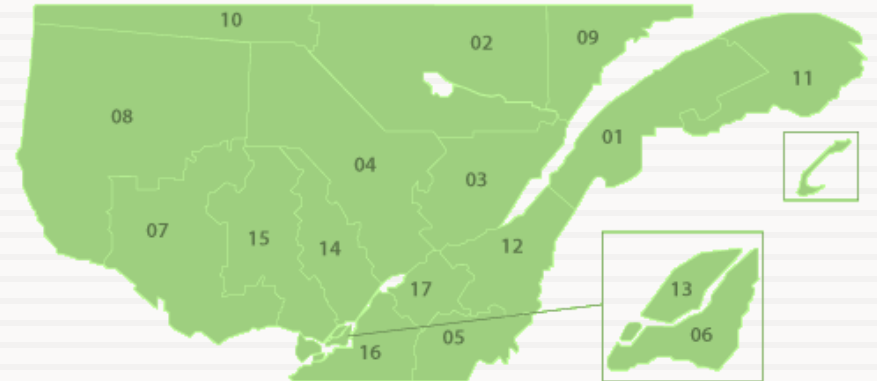


Des travailleuses de rang proches de vous, partout!

En 2022 : 13 TR dans 9 régions administratives



- ❖ Bas Saint-Laurent (2)
- ❖ Capitale-Nationale-Côte-Nord (1)
- ❖ Centre-du-Québec (1)
- ❖ Chaudière-Appalaches (2)
- ❖ Estrie (1)
- ❖ Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine (1)
- ❖ Mauricie (1)
- ❖ Montérégie (2)
- ❖ Saguenay-Lac-Saint-Jean (1)
- ❖ + 1 intervenant-pivot à la ligne d'accueil



Services ACFA offerts

- ❖ **Suivi personnalisé** : individuel, de couple, familial ou de groupe
- ❖ Rapidité d'intervention : pas ou très peu d'attente
- ❖ **Par téléphone, visioconférence, point de rencontre ou à la ferme**
- ❖ Adapté selon les besoins de la personne (nombre de rencontres, durée, etc.)
- ❖ **Ligne téléphonique disponible de 8h à 20h, du lundi au samedi**
- ❖ Maison ACFA – service de répit

Flexibilité : Lieu de rencontre, durée et moment

Accompagnement du TR pour :

- ❖ Problèmes personnels, stress, anxiété, baisse de moral
- ❖ Problèmes relationnels liés au transfert d'entreprise
- ❖ Pressions financières, risque de perte de la ferme
- ❖ Conflits (familiaux, intergénérationnels, entre associés)
- ❖ Surcharge de travail, manque de temps ou d'organisation
- ❖ Accidents de ferme, incendie, décès ou suicide
- ❖ Problèmes sociaux divers



VOUS pouvez faire une différence!

Pour vous-mêmes :

- ❖ Respectez vos limites
- ❖ Écoutez vos besoins
- ❖ Demandez de l'aide

Pour les autres :

- ❖ Brisez les tabous
- ❖ Osez en parler
- ❖ Posez des questions, intéressez-vous



Nous sommes tous des **acteurs de changement**... nous pouvons tous faire une **différence** dans notre vie et celle des autres.