



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Les agriculteurs et la santé mentale

Article soumis par: Angele D'Alessio, Agente de promotion de la santé mentale

Source: www.ontario.cmha.ca

Une nouvelle initiative cible les agriculteurs aux prises avec le stress, l'épuisement professionnel et la dépression

Le céréaliculteur canadien Sean Stanford a atteint un point bas il y a quelques années. Ses récoltes étaient mauvaises, ses factures s'accumulaient et il avait du mal à faire face à sa charge de travail. Sa situation s'est aggravée jusqu'à provoquer une crise sanitaire. Un jour, alors qu'il était couché dans son lit, il a senti un poids écrasant sur sa poitrine et sur un de ses bras. Il était certain qu'il faisait une crise cardiaque, mais un médecin a diagnostiqué chez lui une anxiété extrême. L'expérience de Stanford n'est pas rare chez les agriculteurs canadiens.

Les maladies mentales - stress, anxiété, dépression, épuisement émotionnel et burnout - sont plus répandues dans l'agriculture que dans d'autres professions. Un sondage réalisé en 2016 auprès de plus de 1 100 producteurs agricoles a révélé que 45 % d'entre eux étaient très stressés, 58 % souffraient d'anxiété et 35 % étaient déprimés. Près de 68 % des personnes interrogées ont obtenu un score inférieur à celui des personnes travaillant dans d'autres secteurs en termes de résilience.

Selon les experts, de nombreux facteurs contribuent au problème, notamment des conditions météorologiques défavorables et des épidémies de maladies animales, qui sont plus répandues aujourd'hui que par le passé.

Les agriculteurs sont également confrontés à une pression financière intense, qui inclut souvent le remboursement des dettes contractées pour l'achat de terres et d'équipements. En outre, comme ils n'ont pas de congé de maladie, ils travaillent régulièrement lorsqu'ils sont malades, ce qui entraîne des tensions physiques et mentales. En outre, les agriculteurs modernes sont plus isolés socialement que leurs prédécesseurs.

Les agriculteurs pourraient avoir besoin d'aide pour faire face aux problèmes de santé mentale, mais ils l'obtiennent rarement car les ressources sont rares et difficiles d'accès pour ceux qui travaillent à des heures imprévisibles dans des régions reculées. Pour aggraver les choses, la santé mentale est très stigmatisée chez les agriculteurs, qui se considèrent comme stoïques, indépendants et compétents.

Pour aider à résoudre la crise de la santé mentale dans la communauté agricole, la Dre Andria Jones-Bitton de l'Université de Guelph a réuni un groupe de travail des parties prenantes pour la santé mentale en agriculture. Ce groupe a élaboré une initiative appelée "In the Know", que l'Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Ontario, lancera dans les prochaines semaines.

Il comporte un programme de sensibilisation à la santé mentale fondé sur des données probantes, qui vise à améliorer les connaissances et les convictions des agriculteurs en matière de troubles de santé mentale. Ceux qui participent aux séances de quatre heures sauront mieux reconnaître, gérer et prévenir les problèmes de santé mentale. L'initiative contribuera également à réduire la stigmatisation associée



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

aux maladies mentales dans la communauté agricole.

L'expérience de Stanford illustre les avantages du soutien à la santé mentale. Après avoir reçu un diagnostic d'anxiété, il a fait appel à Do More Agriculture, une organisation à but non lucratif qui se consacre à l'amélioration de la santé mentale des personnes qui travaillent dans l'agriculture. Cela l'a mis sur la voie de la guérison.

"Les agriculteurs sont censés être des gens biens, des gens forts qui n'ont besoin de l'aide de personne. Ils sont censés continuer à vivre quoi qu'il leur arrive", a-t-il déclaré à la CBC il y a un an. "Mais je me suis rendu compte que demander de l'aide n'est pas une mauvaise chose."

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour plus d'informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez composer le 1-800-493-8271 ou visiter notre site Web à www.cmha-east.on.ca