

Agriculteurs en santé, agriculture en santé



PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL - COACH D'AFFAIRES
CONFÉRENCIÈRE – AUTEURE, M.Ps. CRHA.

pierrette@pierrettedesrosiers.com

www.pierrettedesrosiers.com T 819 849-9016

Tous droits réservés ©

Plan de la présentation

- Santé psychologique en chiffres
- Sources de stress
- C.I.N.E.
- 5 candidats à l'épuisement professionnel (burnout)
- Signes et symptômes de la détresse psychologique
- Que faire si mon voisin semble en détresse?

Santé psychologique des agriculteurs

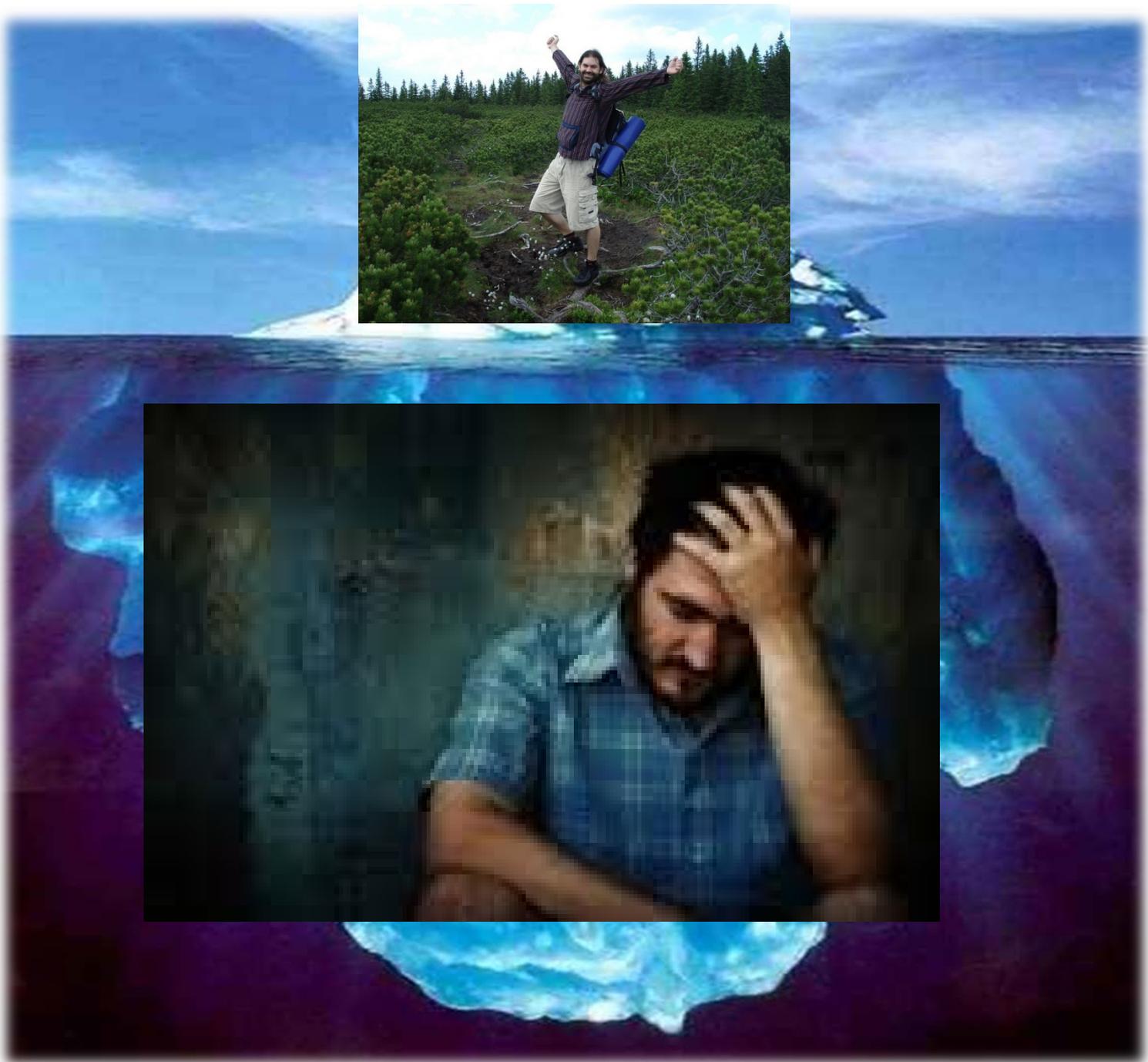
(Andria Jones-Bitton , Université de Guelph, 2015-2016)

- 45 % ont un haut niveau de stress
- 58 % anxiété (différent niveau)
- 35 % dépression (différent niveau)
- 40% hésitent à demander de l'aide professionnelle (stigma)
- + de 75% pensent que l'aide professionnelle serait bénéfique

(Producteurs agricoles Canadiens)

Étude Ginette Lafleur *1

	Producteurs lait Québec (Hommes) 2010-2011 Ginette Lafleur.(*1)	E.S.C.C 2012 (Hommes Québec) *2
Percevant un stress quotidien élevé	41,5 %	19,7%
	Producteurs lait Québec (Hommes) K6, 2010-11 (*1)	EQSP 2008 *3 (Hommes-Québec)
Niveau élevé de l'indice de détresse psychologique	45,6	18,2
	Producteurs lait Québec (Hommes) 2010-2011 *1	E.S.C.C 2007-2008*4 (Hommes Québec)
Soutien social et informationnel élevé	31,8 %	87%





Ressources

Exigences



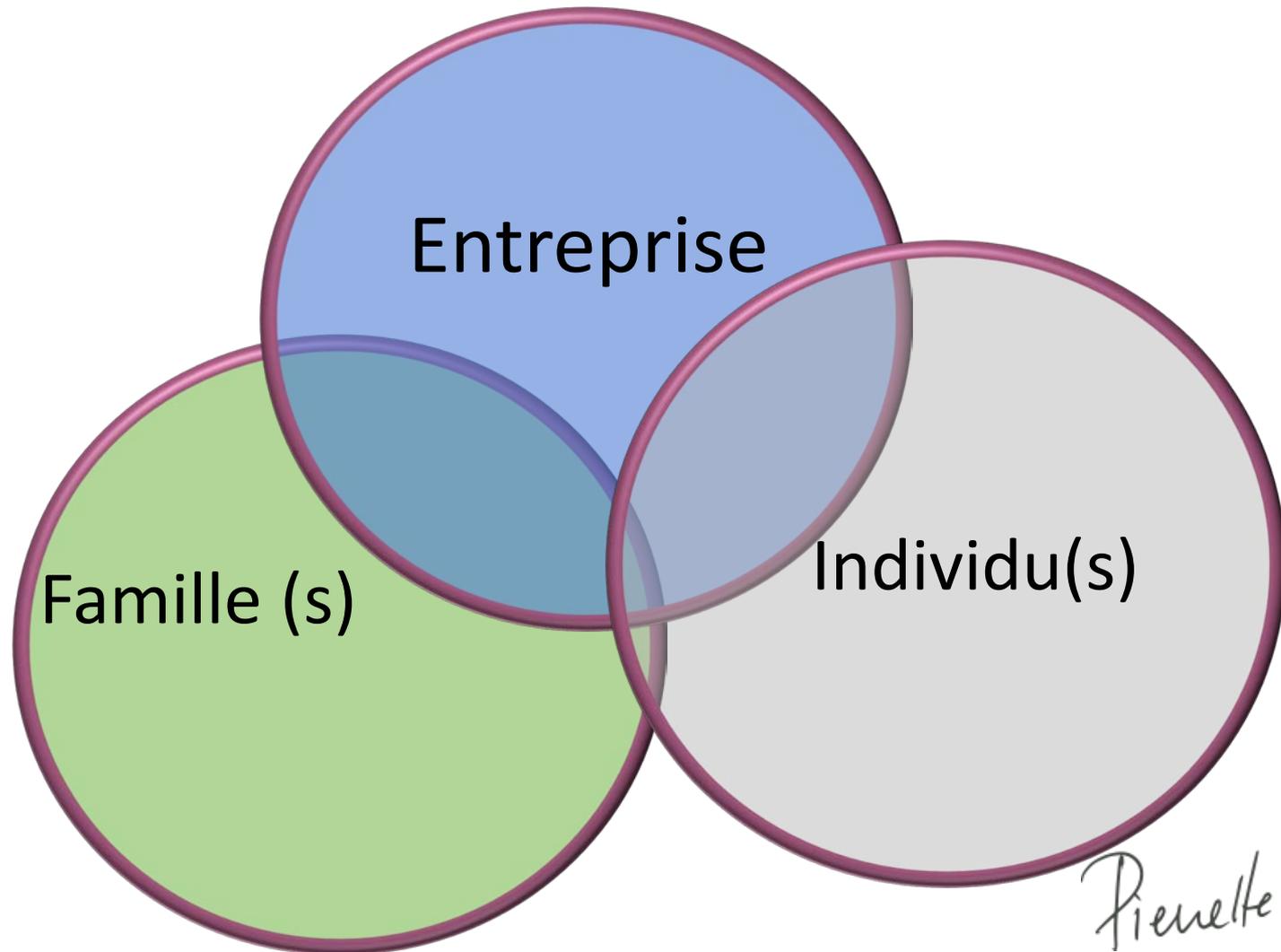
Sources de stress

- Prix du lait-Endettement
- Incertitude (ALENA)
- Météo
- Travailler avec du vivant
- La technologie
- Enjeux équité –Envie dans la fratrie

Sources de stress (2)

- Manque de main-d'œuvre- surcharge de travail
- Cogestion à long terme
- Manque de relève - fin de l'entreprise familiale
- Normes-Santé animale- environnement- réseaux sociaux
- Paperasse-bureaucratie

Interaction des systèmes



Rienette Desrosiers

C.I.N.E. (Sonia Lupien)

- Contrôle
- Incertitude
- Nouveauté
- Ego (menace)



Êtes-vous candidat au burnout\ détresse?

(adapté: Jacques Lafleur:Le burnout;
questions et réponses)



1) Le grand travailleur

- Accepte toujours de plus en plus « de clients, de comités, de tâches, de vaches... »
- « Machine à produire »
- Tâches faciles à petites doses, mais irréalisables au-delà d'une certaine limite
- Personnalité : « Bon gars ou la bonne fille »

2) Le sauveur

- Superman ou Superwoman
- Promet de livrer la marchandise même si c'est l'impossible
- Choisi des défis que nul autre ne peut relever
- Personnalité : « Besoin d'être admiré »

3) Le minutieux

- S'efforce de tout faire à la perfection
- Pense que le moindre relâchement de sa part entraînera des conséquences catastrophiques
- Personnalité : « Perfectionniste »

4) Le courageux

- Occupe un poste qui ne lui convient pas ou plus
- Ne croit pas être capable de laisser son emploi
- Ce n'est pas la quantité de tâches qu'il craint mais c'est de les affronter
- Personnalité : « Victime »

5) L'ambitieux

- Insatiable besoin d'argent, de prestige, de pouvoir ou de reconnaissance
- Sacrifie sa vie et celle des autres
- Se sent constamment menacé par ceux qui ont plus que lui
- Compétition
- Personnalité : carriériste/Voisin gonflable



Signes et symptômes physiques

- ✓ Migraines
- ✓ Brûlures d'estomac
- ✓ Insomnie
- ✓ Raideur cou et épaules
- ✓ Fatigue chronique
- ✓ Maux de dos



Signes et symptômes cognitifs

- ✓ Difficulté à réfléchir, se concentrer
- ✓ Difficulté à prendre une décision
- ✓ Mauvais jugement
- ✓ Trouble de mémoire
- ✓ Perte de son sens de l'humour
- ✓ Pessimisme général

Signes et symptômes émotionnels

- ✓ Pleure davantage
- ✓ Nervosité, anxiété
- ✓ Se sent déprimé
- ✓ Faible estime de soi
- ✓ Colère et haine envers les autres
- ✓ Insatisfaction- démotivation
- ✓ Idéation suicidaire

Signes et symptômes comportementaux

- Fuite dans l'alcool, la drogue, les médicaments, le sexe, facebook, les jeux...
- Changement de libido (+ ou -)
- Changement d'apparence physique, poids
- Irritable - Critique les autres
- Procrastination
- Suractivité (sport, magasinage, travail)

Que faire si je m'inquiète pour un proche ?

- Tendre la main:
 - Comment ca va?
 - Je m'inquiète pour toi
- Comment puis-je t'aider ? (respecter ses limites)
 - Aide fonctionnelle : les foins - des petits plats
 - Aide émotionnelle : écoute, partage
- Prendre un rendez-vous pour lui, l'accompagner

Que faire si je m'inquiète pour un proche ?

- Que ferais tu à ma place si j'étais dans le besoin?
- Poser la question directement:
 - Est-ce que tu as pensé à mettre fin à tes jours?
 - C.O.Q. (Comment, Ou, Quand)
- Vérifiez auprès des ressources
- Empathie, bienveillance, compassion, sans jugement.

Développer les habiletés pour faire face aux défis

- Gestion des émotions
- La gestion du changement
- Communication et gestion des conflits
- Gestion du temps et des priorités
- Conciliation travail-famille

En conclusion

- Des agriculteurs plus en santé
- Une agriculture plus en santé

Pour nous et pour nos générations futures!

Agriculteurs en santé, agriculture en santé



PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL - COACH D'AFFAIRES
CONFÉRENCIÈRE – AUTEURE, M.Ps. CRHA.

pierrette@pierrettedesrosiers.com

www.pierrettedesrosiers.com T 819 849-9016

Tous droits réservés ©

Références - Bibliographies

- <https://www.domore.ag/resources/>
- <http://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx>
- <http://www.coherencecardiaque.ca/>
- <http://www.psychologie-positive.net/>
- <https://news.uoguelph.ca/2016/06/farmers-need-want-mental-health-help-survey/>
- <https://feelinggood.com>
- <http://pierrettedesrosiers.com/blogue-productivite-bien-etre-quotidien/>
- <http://pierrettedesrosierspsycoaching.com>

- Auger, L., *S'aider soi-même*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1974.
- Ashkanasy, N. M., Zerbe, W. J., & Hartel, C. E. J. (Eds.). (2002). *Managing Emotions in the Workplace*. M. E. Sharpe.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc
- Burns, D. D., *Être bien dans sa peau*, Montréal, Les Éditions Héritage, 1994
- Covey (1995) *Priorité aux priorités*. Éditions First.



Ciarrochi, J., & Mayer, J.D. (Eds). 2007. Applying Emotional Intelligence: A Practitioner's Guide. Psychology Press

Desrosiers, P. (2010). Le succès, ça ce cultive. Tome 1 et Tome 2. Saint-Herménégilde: Pierrette Desrosiers Psychoaching.

Desrosiers, P., Survivre à la réussite, La vie agricole, 2011.

- Ellis, A., Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1999.
- Seligman, M. E., Changer, oui, c'est possible, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1995



Desrosiers, P., Survivre à la réussite, La vie agricole, 2011.

Ellis, A., Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1999.

Goleman, D., L'intelligence émotionnelle: Comment transformer ses émotions en intelligence, Paris, Robert Laffont, 1997.

Rock, D. (2009). Your Brain at Work. États-Unis: Harper Business.

Stein, S. J. et Book, H. E., The EQ Edge, Toronto, Stoddart Publishing, 2000.

Seligman, M. E., Changer, oui, c'est possible, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1995

Vries, M. K., Les mystères du leadership, Paris, Éditions Village Mondial/Pearson Education France, 2002

- (*1) Lafleur, G. (2107, 26 octobre). *Comment se porte la santé psychologique des agriculteurs ? Présentation des résultats d'enquêtes concernant les préoccupations, le stress, la détresse et le suicide en milieu agricole*. Atelier donné lors des Rendez-vous de la formation 2017 de l'Ordre des psychologues du Québec.
- (*2) ESCC 2002 et 2012 Statistique Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale, 2002 et 2012, fichiers de microdonnées à grande diffusion*. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.
- (*3) EQSP 2008 Institut de la statistique du Québec. *Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008*.

- (*4) ESCC 2007-08 Camirand, J. et Dumitru, V. (2011). *Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise. Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (Zoom santé, no 29, octobre 2011). Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201110.pdf>
- EQCOTESST Institut de la statistique du Québec. *Enquête québécoise sur des conditions du travail, sur l'emploi, la santé et la sécurité du travail, 2007-2008.*