



Les enfants ne sont pas à l'abri du stress à la ferme : Aborder de façon proactive la santé mentale des enfants et adolescents à la ferme

Les agriculteurs font face à de nouveaux défis chaque saison. Puisque les fermes familiales font double emploi de domiciles et lieux de travail, ces défis vont forcément surgir autour de la table du dîner. Et cela peut avoir un impact sur les enfants et adolescents. Les enfants et adolescents ne sont pas à l'abri du stress à la ferme, alors, voici quelques conseils pour répondre aux facteurs de stress avec vos enfants.

Entamez une conversation - Les enfants entendent parler souvent des défis qui ont un impact à la ferme mais ils ne comprennent peut-être pas complètement ce qui se passe. Parlez-leur de la situation et expliquez ce qu'on fait pour l'aborder. Si une situation d'urgence comme un feu de forêt ou une inondation est probable, expliquez-leur ce qui se passe et rassurez-les sur leur sécurité.

Vérification de la situation - Prenez l'habitude de faire une vérification régulière de la situation avec eux pour voir comment ils se sentent. Cela peut aider à repérer des changements de comportement et les rendre plus à l'aise pour parler des problèmes. Utilisez des questions ouvertes (« Qu'est-ce qui se passe ») sans être conflictuel pour encourager la conversation.

Donnez-leur le temps de jouer et de socialiser - Les enfants du milieu agricole commencent à travailler à la ferme dès un jeune âge. Mais n'oubliez pas qu'ils sont toujours des enfants. Les tâches sont importantes, mais assurez-vous qu'ils ont du temps pour jouer ou socialiser, ce qui peut aider avec leur régulation émotionnelle.

Temps en tête-à-tête - Le temps en tête-à-tête avec les enfants et adolescents peut faire une grande différence. Trouvez quelque chose qu'ils aiment et passez du temps en le faisant avec eux; cela peut les encourager à s'ouvrir sur leurs sentiments.

Donnez l'exemple - Les enfants et adolescents copient le comportement qu'ils voient. Prendre soin de votre propre santé mentale avec la gestion du stress et les soins personnels peuvent faciliter le confort des enfants pour demander de l'aide. La modélisation de comportements d'adaptation positifs peut aussi les aider à développer des habitudes saines pour la vie.

Soyez attentif aux signes de stress - Se retirer des amis et des activités; dormir trop longtemps ou avoir du mal à dormir; l'automutilation; les notes qui chutent; et la mauvaise conduite sont des exemples de signes de stress chez les enfants et adolescents. Au lieu de corriger le comportement, concentrez-vous sur ce qui les dérange et la façon dont vous pouvez aider.

De plus amples ressources et informations sur la santé mentale : www.casa-acsa.ca/fr/sante-mentale
Des ressources et soutiens sur la préparation aux situations d'urgence : www.agriurgence.ca



Partenariat canadien pour
une agriculture durable



ACSA | CASA
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

Canada

