

# PROMOUVOIR un CANADA AgriSécuritaire

DES FERMES  
FIÈRES ET  
SÉCURITAIRES  
#CanadaAgriSécuritaire

semainesecuriteagricole.ca // du 14 au 20 mars 2021

PRÉSENTÉE PAR :



## Plan de soins personnels à la ferme



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

En ce qui concerne la sécurité agricole, le stress et les problèmes de santé mentale sont des facteurs de contribution connus. Pour cette raison, il n'est pas surprenant que les soins personnels – les prioriser et les négliger – ont une influence notable sur la sécurité agricole.

Les soins personnels sont propres à chacun : c'est toute activité qui aide quelqu'un aux plans émotionnel, physique ou mental. Les soins personnels ne constituent pas une indulgence; ils sont d'une première nécessité. En vous occupant de vos soins personnels, vous pouvez fonctionner à un niveau sain, qui, à son tour, bénéficie votre famille et votre ferme.

Ce modèle de plan de soins personnels détermine à quoi ressemblent les soins personnels pour vous. Les soins personnels ne sont pas les mêmes pour tout le monde, et votre plan de soins personnels doit être adapté à vos besoins.

La création d'un plan de soins personnels ne veut pas dire ajouter à votre liste de choses à faire, mais plutôt identifier les besoins essentiels et faire des ajustements pour obtenir des soins personnels. Des aspects différents des soins personnels sont énumérés ci-dessous. Prenez le temps d'examiner les sections et déterminez si cet aspect s'applique à vous, et, si oui, ce que vous faites pour vous soigner.

**N'oubliez pas, les soins personnels ne sont pas une indulgence; ils sont essentiels pour bâtir la résilience et être mieux préparé pour affronter les facteurs stressants.**

NOTE : Les exemples fournis le sont uniquement à titre de référence. Prenez le temps de réfléchir à ce qui fonctionne pour vous.

**Les soins personnels physiques** (*Répondre à vos besoins physiques est essentiel aux soins personnels. En voici des exemples : un sommeil de qualité, une bonne nutrition, des exercices ciblés, des visites ou examens réguliers chez le médecin, les médicaments etc.*)

**Je prévois répondre à mes besoins physiques en :**

---


---

**Les soins personnels psychologiques** (*Exemples : L'exercice mental et l'apprentissage de nouvelles choses en étant créatif, s'adonner à un passe-temps et écrire dans un journal personnel.*)

**Je prévois répondre à mes besoins psychologiques en :**

---

---



**Les soins personnels émotionnels** (*Avoir des capacités d'adaptation saines pour gérer les émotions comme la colère, l'anxiété et la tristesse est important. Voici des exemples de soins personnels émotionnels : pratiquer l'auto-compassion, établir des limites et être gentil envers soi-même.*) *to yourself.*)

**Je prévois répondre à mes besoins émotionnels en :**

---

---

**Les soins personnels sociaux** (*Les liens sociaux sont essentiels à votre bien-être. Ils créent un système de soutien robuste qui vous aide à vous sentir mieux et à faire de votre mieux. Voici des exemples de soins personnels sociaux : prendre le temps de communiquer avec les personnes dans votre vie et demander de l'aide.*)

**Je prévois répondre à mes besoins sociaux en :**

---

---

**Les soins personnels environnementaux** (*Vivre et travailler dans un espace qui vous convient et répond à vos besoins est important. Voici des exemples de soins personnels environnementaux : désencombrer ou organiser les zones et maintenir les espaces de travail fonctionnels et efficaces.*)

**Je prévois répondre à mes besoins environnementaux :**

---

---

**Les soins personnels spirituels** (*Les soins personnels spirituels ne signifient pas nécessairement une pratique religieuse, mais c'est possible. Ce type de soins comprend tout ce qui vous aide à développer un sens à la vie et à en approfondir la compréhension. Voici des exemples de soins personnels spirituels : la méditation, la réflexion et la prière.*)

**Je prévois répondre à mes besoins spirituels en :**

---

---

**Les soins personnels financiers** (*Les finances à la ferme sont souvent la source de beaucoup de stress. Des facteurs comme les marchés qui fluctuent, les coûts d'intrants et la météo affectent tous le résultat net. En pratiquant les soins personnels financiers, on peut s'attaquer à certains de ces facteurs stressants. Voici des exemples de soins personnels financiers : établir un budget qui correspond à votre réalité (pour le foyer ainsi que la ferme), prioriser les achats, demander de l'aide des professionnels.*)

**Je prévois répondre à mes besoins financiers en :**

---

---