

PROMOUVOIR un CANADA AgriSécuritaire

DES FERMES
FIÈRES ET
SÉCURITAIRES
#CanadaAgriSécuritaire

semainesecuriteagricole.ca // du 14 au 20 mars 2021

PRÉSENTÉE PAR :



Le mieux-être à la ferme



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

La santé mentale, le stress et la gestion d'entreprise agricole

« On l'a toujours fait ainsi »; « Il n'y a pas assez de temps »; « On s'en tire bien sans en avoir un ». Nous savons tous qu'il existe d'innombrables excuses de ne pas avoir un plan d'entreprise agricole. Pourtant, une récente étude de Gestion agricole du Canada (GAC) a montré que la gestion d'une entreprise agricole n'est pas uniquement favorable à l'entreprise – c'est bon aussi pour la santé mentale!

La gestion du stress et les pratiques de gestion d'une entreprise peuvent jouer un rôle de premier plan par rapport à la prospérité d'une exploitation agricole et une bonne santé mentale pour les agriculteurs.

Vous trouverez ci-dessous un répertoire de ressources qui vous donneront davantage de renseignements concernant la gestion du stress, la gestion d'une entreprise agricole et d'autres encore.

Inventaire lié au stress à la ferme :

L'exploitation agricole et l'élevage comportent des dangers professionnels et stress uniques avec des traditions solides d'être un métier indépendant. La tendance est d'éviter de parler ouvertement de problèmes ou de demander du soutien jusqu'à ce qu'on arrive à une situation absolument désespérée.

(https://www.casa-acsa.ca/wp-content/uploads/casa_casw_building_resilience_-_farm_stress_inventory_fre_final.pdf)

Plan de gestion du stress à la ferme :

Avec les bons outils, il est possible de réduire et d'éliminer le stress. Après avoir fait un inventaire des symptômes liés au stress, prenez le temps de gérer votre stress.

(https://www.casa-acsa.ca/wp-content/uploads/casa_casw_building_resilience_-_farm_stress_management_fre_final.pdf)

Commencez votre entreprise agricole :

Que vous choisissiez de prendre la relève de la ferme familiale, de démarrer votre propre exploitation à partir de zéro ou d'explorer une nouvelle carrière en agriculture, il est essentiel de vous attarder aux notions de base afin de planifier stratégiquement votre avenir. Ces outils et ressources vous aideront à évaluer votre situation actuelle et à déterminer les étapes que vous devrez amorcer avant de prendre d'importantes décisions, d'investir ou d'apporter des changements.

(<https://takeanewapproach.ca/commencez-votre-entreprise-agricole/>)

Développez votre entreprise agricole :

Lorsque vous envisagez l'avenir de votre ferme, le fait d'élaborer une stratégie de croissance constitue un excellent point de départ. Qu'il s'agisse d'augmenter la superficie de production ou la quantité de bétail, ces ressources vous appuieront dans les décisions que vous aurez à prendre si vous choisissez d'accroître vos opérations ou de travailler à rehausser votre rentabilité.

(<https://takeanewapproach.ca/developpez-votre-entreprise-agricole/>)

Transférez votre entreprise agricole :

Ces ressources et outils sont utiles lorsqu'il faut aborder les questions et les conversations difficiles qui émergent lors de la transition de votre exploitation. Que cette transition s'effectue vers la prochaine génération ou un partenaire d'affaires, le transfert de propriété peut poser un défi si vous n'avez pas de soutien externe. Ces ressources sont conçues pour vous aider à planifier un avenir prospère.

(<https://takeanewapproach.ca/transferez-votre-entreprise-agricole/>)

La fondation agricole Do More

Ce site web offre un répertoire de ressources, de lignes d'écoute et de sites Web à travers le Canada, y compris un répertoire de professionnels de la santé mentale ayant une expérience agricole : <https://www.domore.ag/ressources-fr>

**Pour obtenir davantage de renseignements, consultez le site web suivant
du Centre national de ressources en gestion d'entreprises agricoles**

<https://takeanewapproach.ca/fr/>

¹Esprits sains, fermes saines : Examiner le lien entre la santé mentale et la gestion agricole Rapport final
<https://fmc-gac.com/wp-content/uploads/2020/06/RapportFinal.pdf>