

# LA SANTÉ MENTALE, ÇA COMPTE : ASSURER LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE À LA FERME

L'agriculture est un métier exigeant, caractérisé par des niveaux élevés de stress et de travail physique. C'est aussi un travail difficile, tant sur le plan physique que mental. Ces facteurs contribuent de manière significative aux problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les agriculteurs, les travailleurs agricoles et les familles d'agriculteurs. Le lien étroit entre le travail agricole et le bien-être mental a des conséquences importantes, non seulement pour les individus, mais aussi pour la sécurité et l'efficacité des exploitations agricoles.



## L'AGRICULTURE, LA VIE ET LE STRESS

La vie des agriculteurs est profondément liée à leur travail, ce qui laisse peu de place au temps personnel ou à la séparation entre le travail et la vie personnelle. Ce lien constant avec le travail augmente le stress, ce qui peut aggraver les symptômes d'anxiété et de dépression. Les longues heures de travail, en particulier pendant les saisons chargées, ajoutent encore à la pression, laissant peu de temps pour se reposer ou se détendre. Le fait de s'éloigner de la ferme, même pour de courtes périodes, peut aider à avoir une nouvelle perspective pour résoudre les problèmes et à retrouver le sens de la passion et de la raison d'être de la ferme. Une courte absence de la ferme permet également à une personne de se reposer du stress.

## QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- S'adonner à des activités ou à des passe-temps en dehors de l'agriculture afin de s'accorder une pause physique et mentale bien nécessaire et d'améliorer son bien-être général.
- Trouver un équilibre et accorder autant d'importance à son temps personnel ou familial qu'à son temps de travail.
- Prévoir des pauses régulières, même pendant les périodes de pointe, et des congés pour s'aider à gérer le stress.