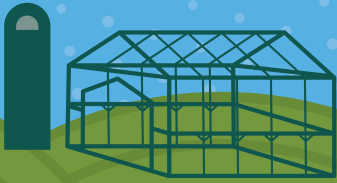


# bâtir la résilience à la ferme

DES FERMES  
FIÈRES ET  
SÉCURITAIRES  
#CanadaAgriSécurité



## 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 de soutien jusqu'à ce qu'on arrive à une situation absolument désespérée. Faire un inventaire de votre situation est la première étape.

L'exploitation agricole présente des situations continues qui causent le stress. Des facteurs courants de stress à la ferme sont les finances, les tracas quotidiens, et le manque de contrôle sur la météo, les fortes surcharges de travail, et le conflit dans les relations.

**Complétez l'inventaire suivant pour identifier vos facteurs de stress. 1 = faible niveau de stress 5 = haut niveau de stress.**



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



UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN  
Canadian Centre for Health  
and Safety in Agriculture  
CCHSA-CCSSMA.USASK.CA

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Augmentation soudaine et considérable de l'endettement   |   |   |   |   |   |
| Perte significative de la production à cause de maladies ou de ravageurs   |   |   |   |   |   |
| Insuffisance d'un décaissement régulier pour répondre aux obligations financières ou pour les besoins quotidiens |   |   |   |   |   |
| Retard de l'ensemencement ou de la récolte dû aux conditions météorologiques                                     |   |   |   |   |   |
| Distorsions médiatiques de la situation en milieu agricole   |   |   |   |   |   |
| Faible prix des produits de base   |   |   |   |   |   |
| Changements considérables du type ou de la taille de l'exploitation agricole                                     |   |   |   |   |   |
| Rendez-vous avec un responsable du crédit pour obtenir un prêt supplémentaire                                    |   |   |   |   |   |
| Achat important de machinerie, d'une installation ou de bétail   |   |   |   |   |   |
| Ne pas être considéré par des autres comme faisant partie d'une entreprise agricole                              |   |   |   |   |   |
| Accepter un emploi hors ferme pour faire face aux dépenses   |   |   |   |   |   |
| Mauvaises conditions météorologiques prolongées  |   |   |   |   |   |
| Problèmes avec les mauvaises herbes ou insectes  |   |   |   |   |   |
| Bris de machinerie à un moment crucial   |   |   |   |   |   |
| Pas assez de temps à passer avec votre conjoint(e)   |   |   |   |   |   |
| Perte de la culture due aux conditions météorologiques   |   |   |   |   |   |
| Maladie pendant l'ensemencement/la récolte   |   |   |   |   |   |
| Choisir le moment opportun de vendre   |   |   |   |   |   |
| Dépenses croissantes   |   |   |   |   |   |
| Politiques et règlements gouvernementaux   |   |   |   |   |   |
| Préoccupations sur la viabilité financière continue de la ferme  |   |   |   |   |   |
| Refus d'une demande de prêt  |   |   |   |   |   |

La série Bâtir la résilience à la ferme fait partie de la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole de 2019.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site web [semainesecuriteagricole.ca](http://semainesecuriteagricole.ca).

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Accident lié au milieu agricole  |   |   |   |   |   |
| Politiques de libre-échange du gouvernement  |   |   |   |   |   |
| Politiques d'aliments bon marché du gouvernement   |   |   |   |   |   |
| Conversion au système métrique   |   |   |   |   |   |
| Difficultés d'élevage ou de reproduction du bétail   |   |   |   |   |   |
| Aucune aide à la ferme ou la perte d'aide quand on en a besoin                                   |   |   |   |   |   |
| Besoin d'être conscients des nouveaux règlements et politiques gouvernementaux et de s'y ajuster |   |   |   |   |   |
| L'épouse n'a pas assez de temps pour élever les enfants  |   |   |   |   |   |
| Augmentation de la charge de travail aux périodes de pointe                                      |   |   |   |   |   |
| Interruptions imprévues  |   |   |   |   |   |
| Utilisation de produits chimiques dangereux à la ferme   |   |   |   |   |   |
| Faire affaire avec les vendeurs  |   |   |   |   |   |
| Longues heures de travail  |   |   |   |   |   |
| Peu de vacances loin de la ferme   |   |   |   |   |   |
| Sentiment d'isolement à la ferme   |   |   |   |   |   |
| Nécessité de parcourir de longues distances pour les services, les achats et les soins de santé  |   |   |   |   |   |
| Pression d'avoir trop à faire en trop peu de temps   |   |   |   |   |   |
| Être à l'affût de la nouvelle technologie et des nouveaux produits                               |   |   |   |   |   |
| Souci au sujet des conditions du marché  |   |   |   |   |   |
| Besoin de prendre des décisions sans toute l'information nécessaire                              |   |   |   |   |   |
| Attente de travailler à la ferme en plus de gérer la maison                                      |   |   |   |   |   |
| Souci au sujet de l'endettement  |   |   |   |   |   |
| Inquiétude pour garder la ferme dans la famille  |   |   |   |   |   |
| Ne pas fréquenter assez de gens  |   |   |   |   |   |
| Ne pas avoir assez d'argent ou de temps pour le divertissement et les loisirs                    |   |   |   |   |   |
| Mort d'un parent ou d'un membre de la famille immédiate  |   |   |   |   |   |
| Mort d'un ami  |   |   |   |   |   |
| Problèmes d'équilibrer les responsabilités familiales et de travail                              |   |   |   |   |   |
| Problèmes avec la parenté dans l'accord d'exploitation de la ferme                               |   |   |   |   |   |
| Divorce ou séparation conjugale  |   |   |   |   |   |
| Problèmes avec un partenariat  |   |   |   |   |   |
| Fille ou fils qui quitte le foyer familial   |   |   |   |   |   |
| Difficultés avec les parents ou beaux-parents  |   |   |   |   |   |
| Conflit avec l'époux/l'épouse sur la priorisation des dépenses                                   |   |   |   |   |   |
| Décisions importantes prises à mon insu ou sans mes suggestions                                  |   |   |   |   |   |
| Porter trop de chapeaux, p.ex. agriculteur, époux, père, fils, etc.                              |   |   |   |   |   |
| Négociations des droits de surface   |   |   |   |   |   |
| Autres événements récents qui ont eu un impact sur votre vie                                     |   |   |   |   |   |

La série Bâtir la résilience à la ferme fait partie de la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole de 2019.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site web [semainesecuriteagricole.ca](http://semainesecuriteagricole.ca).

## METTRE VOTRE SCORE D'INVENTAIRE EN PERSPECTIVE :

**Si vous avez coché, en majorité, les chiffres 4 ou 5 :** Il est important de porter une attention immédiate à la gestion du stress. Félicitez-vous par les périodes difficiles que vous avez survécues. Le stress à long terme épuise vos ressources internes. Il arrive de s'identifier avec ces facteurs de stress à la ferme dans votre exploitation. N'oubliez pas qu'il y a des gens qui vous écouteront et vous aideront à faire un remue-méninges des façons de se débrouiller. Il n'y a pas de honte à parler avec quelqu'un de vos préoccupations.

**Si vous avez coché, en majorité, le chiffre 3 :** Concentrez-vous sur vos forces de gestion du stress. Continuez d'améliorer vos capacités d'adaptation. Fixez des objectifs qui vous permettent de prendre le contrôle de ce qui peut être contrôlé dans votre ferme. Les compétences que vous employez et celles que vous allez développer peuvent vous aider à faire face aux situations incontrôlables qui surviennent.

**Si vous avez coché, en majorité, les chiffres 1 et 2 :** Vous avez des capacités d'adaptation au stress. Partagez vos compétences avec d'autres. L'exploitation agricole demeurera un défi pour vous, donc continuez de communiquer, priorisez les tâches quotidiennes et soutenez votre famille, vos amis, vos travailleurs et la communauté pendant les périodes difficiles.

Pour voir une liste de ressources en santé mentale, consultez le site web [domore.ag/ressources-fr](http://domore.ag/ressources-fr).

L'Association canadienne de sécurité agricole tient à remercier le Centre canadien de santé et sécurité en milieu agricole.  
Cette ressource a été adaptée en partie de l'article « Farming and Mental Health ». Pour de plus amples renseignements, consultez [cchsa-ccssma.usask.ca](http://cchsa-ccssma.usask.ca).

La série Bâtir la résilience à la ferme fait partie de la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole de 2019.  
Pour de plus amples renseignements, consultez le site web [semainesecuriteagricole.ca](http://semainesecuriteagricole.ca).