

bâtir la résilience à la ferme

DES FERMES
FIÈRES ET
SÉCURITAIRES
#CanadaAgriSécurité



PLAN DE GESTION DU STRESS À LA FERME



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

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.

Suivez les neuf étapes pour mettre en oeuvre un plan.

1. Le **problème ou la situation spécifiques** que nous voulons résoudre est (p. ex., l'augmentation de la charge de travail durant la haute saison) :

2. Les **obstacles et barrières** à la solution de ce problème sont (p. ex. une insuffisance d'aide, plus de bétail à gérer, les attentes des autres) :

3. Quelques **symptômes avant-coureurs** de ce problème stressant sont (p. ex., des listes plus longues de tâches, le sentiment d'anxiété pour le besoin de tout accomplir) :

4. Quelques **méthodes** de soulagement du stress qui fonctionnent bien pour nous sont (p. ex., parler des attentes, planifier le travail à l'avance, planifier du temps pour le sommeil et la détente) :

5. Quelques moyens possibles par lesquels nous pouvons résoudre le problème identifié à l'étape N°1 sont :

En contrôlant les **événements** (p. ex., reporter les tâches non essentielles, dire non à d'autres activités) :

En surveillant nos **attitudes** (p. ex., la pire chose qui pourrait arriver si nous n'avions pas accompli xxx par cette période? Nous avons survécu à pire.) :

En surveillant nos **actions** (p. ex., au lieu de laisser le travail vous accabler, célébrez ce qui a été accompli.) :

En utilisant des **ressources** (p. ex., demander de l'aide des autres, utiliser au mieux la technologie) :

6. Nous nous connaissons mieux que toute autre personne. Donc, si nous écrivions la **meilleure ordonnance** disponible pour régler le problème identifié à l'étape N°1, voici ce que nous planifierions :

7. L'avantage personnel que nous tirerions de l'utilisation de notre plan est (p. ex., le travail que nous accomplissons sera bien fait. La ferme sera encore ici, comme nous autres. Nous ne nous précipiterons pas, et cela aidera à assurer notre sécurité.) :

8. Le prix que nous devons payer est (p. ex., Nous aurons besoin de nous rappeler que la vie ne sera pas toujours comme cela. Il est possible que certaines choses non essentielles ne soient pas réalisées aussi rapidement que nous le voudrions.) :

9. Une façon de nous assurer une récompense pour notre nouveau comportement est (p. ex., nous célébrerons le travail que nous accomplissons. Nous prendrons le temps de manger, de dormir, et d'apprécier notre famille.) :

Après avoir mis en œuvre le plan pendant une semaine ou deux, vous pourriez songer à évaluer et peut-être réviser votre plan ou en élaborer un autre pour résoudre un autre problème lié au stress à la ferme.

Adapté gracieusement de l'University of Kentucky College of Agriculture Cooperative Extension Leaflet 284.

Robert J. Fetsch, Professor and Extension Specialist, Department of Human Development and Family Studies, Colorado State University, Fort Collins, CO 80523

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.