



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

## VIVRE AVEC LE STRESS

Par : Gerry Friesen de Signature Mediation pour  
l'Association canadienne de sécurité agricole

### LE STRESS FAIT PARTIE DU COURS NORMAL DE LA VIE

Il y a des moments où le stress nous motive à accomplir nos tâches quotidiennes. Il donne l'adrénaline dont nous avons besoin pour accomplir les tâches. Cependant, il y a des moments où le stress devient accablant et il a un impact négatif sur la vie. Le stress peut devenir si débilitant qu'on a des difficultés à fonctionner. En de tels moments le stress peut mener à d'autres problèmes de santé mentale et physique. Et quand cela arrive, nous mettons en danger notre sécurité personnelle et la sécurité d'autrui.

Il est important de comprendre les éléments du stress. Le stress est une réaction normale aux situations qui sont perçues comme difficiles. Il est cependant important de comprendre que c'est notre réaction aux événements et non pas les événements mêmes qui causent le stress. Comment nous réagissons dépend largement de notre résilience et tolérance au stress.

*En termes simples, quand il y a trop de stress ou le stress à long terme, il peut nous mettre en état de crise.*

À mesure que nous vieillissons, notre tolérance au stress est affectée. À mesure que notre résilience diminue, notre tolérance au stress peut diminuer aussi, nous rendant plus vulnérables aux choses qui ne semblaient pas nous déranger



quand nous étions plus jeunes. Donc, autant que nous ne pouvons pas contrôler les événements dans notre vie, nous pouvons apprendre à mieux gérer nos niveaux de stress.

Reconnaître les symptômes du stress n'est pas toujours facile. Le stress a tendance à se manifester dans notre bien-être physique et mental. Il s'agit peut-être d'une augmentation du nombre de maux de tête, de douleurs thoraciques, d'une nuque raide ou d'un dos douloureux. Ou nous trouvons peut-être que nous sommes plus susceptibles à la colère, plus émotionnels, que nous éprouvons un manque d'estime de soi ou la dépression. Et quand cela arrive, nos comportements changent. Nos attentes pour nous-mêmes et les autres augmentent, la consommation d'alcool peut augmenter, nous pourrions avoir tendance à nous isoler, ou nous pourrions perdre le sommeil.

# bâtir le mieux-être à la ferme

**DES FERMES  
FIÈRES ET  
SÉCURITAIRES**  
#CanadaAgriSécurité



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

La bonne nouvelle est qu'il y a quelques outils simples qui peuvent aider à traiter le stress. Vous trouverez ci-dessous les 6 R de la gestion du stress. (Basées sur un travail accompli par la Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba)

1. **RECONNAÎTRE** Soyez conscient(e) des moments où le stress devient accablant et a un impact négatif pour vous.
2. **RÉDUIRE** Dressez l'inventaire de votre stress et parvenez à comprendre les facteurs de stress que vous pouvez contrôler, et réglez-les. Apprenez aussi à accepter les choses que vous ne pouvez pas contrôler.
3. **RÉPONDRE** Assurez-vous de traiter votre corps de façon responsable par une alimentation saine, des activités physiques et mentales, un sommeil suffisant, et prenez le temps de vous remettre.
4. **SE RELAXER** Prenez le temps de vous relaxer et de jouir de la vie. Utilisez des techniques de pleine conscience comme les exercices de respiration, le yoga ou la méditation. Et n'oubliez pas de rire. Comme on le dit, le rire est le meilleur remède.
5. **RECHERCHER** Identifiez votre système de soutien. La verbalisation de vos pensées et sentiments peut être utile. Vous trouverez que cela normalise et valide les sentiments que vous éprouvez.
6. **RESSOURCES** N'oubliez pas que des ressources sont disponibles, allant de livres à lire à des organisations comme l'Association canadienne pour la santé mentale, ainsi que des professionnels qui sont formés pour vous aider.



Ce n'est pas les expériences d'aujourd'hui qui créent le plus grand stress. C'est plutôt un reflet du passé ou la crainte de demain qui tend à créer un sens de stress accablant. Répondre aux défis un à la fois est une bonne approche à la gestion du stress. En vous concentrant sur aujourd'hui vous serez peut-être surpris de constater l'énergie renouvelée que vous avez pour le jour et pour une meilleure vie pour demain.

## SOUVENEZ-VOUS TOUJOURS :

1. Vous le valez bien.
2. Votre famille, vos amis et la communauté en bénéficieront.
3. Votre ferme en bénéficiera.
4. Votre vie en bénéficiera.