

# COMPRENDRE LE STRESS

Selon un rapport de 2005, presque deux tiers des agriculteurs canadiens se sentent stressés dans leur ferme. Un agriculteur sur cinq se décrit comme étant « très stressé » tandis que près de la moitié d'entre eux (45 %) se disent « plutôt stressé ». Le stress existe tout autour de nous, et le comprendre et le gérer sont essentiels pour un esprit et un corps sains.

Il y a beaucoup de facteurs de stress négatif à la ferme, y compris des situations continues comme le fardeau de la dette et le mauvais temps. D'autres facteurs de stress quotidien sont de longues heures de travail, les problèmes avec le bétail et les interruptions imprévues. Le bon stress existe aussi!

Mais le bon stress demeure le stress. On considère d'habitude les noces, les promotions, les nouveaux-nés et la récolte d'une bonne culture comme des changements positifs dans la vie. Néanmoins, ces événements comportent quand même le stress, malgré l'enthousiasme avec lequel nous pourrions les accueillir.

Pour les femmes à la ferme, il y a beaucoup d'attentes et de responsabilités. Les femmes sont souvent des agricultrices primaires ou secondaires, elles font la tenue de livres, sont responsables d'élever les enfants et (ou) de répondre aux besoins d'autres membres de la famille et ont des emplois hors de la ferme. Les agricultrices peuvent sentir qu'elles doivent sacrifier leurs propres besoins pour maintenir la vie quotidienne de la ferme. Les agricultrices sont vitales à la réussite de la ferme familiale, mais leurs rôles et responsabilités peuvent être très stressants.

Reconnaître les symptômes du stress peut être difficile. Le stress peut affecter le bien-être physique et émotionnel et même le comportement.



## QUELQUES SYMPTÔMES DU STRESS SONT :

**PHYSIQUE :** maux de tête, problèmes gastriques, douleur à la poitrine, fatigue, coeur qui bat rapidement, grincement ou serrement des dents.

**ÉMOTIONNEL :** augmentation des colères, frustration, faible estime de soi, dépression, anxiété, pensées suicidaires.

**COMPORTEMENTAL :** suralimentation, consommation accrue de drogues ou d'alcool ou usage accru du tabac, changements au sommeil, oublis, mauvaise humeur.

Comprendre ce qui constitue le stress et la façon dont il se manifeste est la première étape. La gestion du stress est différente pour chaque personne; il est important de découvrir les diverses stratégies de gestion du stress qui fonctionnent pour vous.

<sup>1</sup> Sondage national de détresse psychologique d'agriculteurs : Rapport pour l'Association canadienne de sécurité agricole

## STRATÉGIES :

### PARLEZ-EN

Parler à un ami de confiance, un conseiller ou un autre professionnel peut vous aider à alléger votre stress et même vous aider à développer une stratégie pour gérer le facteur de stress auquel vous faites face. Demander et chercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse – cela démontre la force!

### OFFREZ-VOUS DU SOMMEIL DE QUALITÉ.

Le sommeil est extrêmement important pour votre bien-être, tant mentalement que physiquement. Le lien entre un sommeil de qualité et la santé est bien documenté.

Voici quelques choses que vous pouvez faire pour vous procurer un meilleur sommeil :

- Une routine de sommeil vous aidera à profiter le plus possible du temps que vous avez pour le sommeil.
- Accordez la priorité à vos pauses même quand vous êtes au champ.
- Essayez une petite sieste de 20 minutes même si vous devez le faire en plein air.
- Changez de tâche dans la mesure du possible. Par exemple, changer du battage au camionnage.
- Arrêtez-vous régulièrement pour manger et buvez beaucoup d'eau.

### SOYEZ ACTIVE ET MANGEZ BIEN

L'activité physique et les aliments nutritifs sont exactement comme l'entretien régulier et le carburant pour votre machinerie agricole. Bien manger et manger régulièrement aident à alimenter votre corps tout au long d'une journée chargée. Boire de l'eau et demeurer hydraté est également important. Le Guide alimentaire canadien a d'excellents renseignements pour bien manger et faire des choix alimentaires sains. De concert avec la nutrition, l'exercice est

essentiel pour garder le corps en santé et l'esprit sain.

*Note : Parlez avec votre médecin avant de commencer un régime physique beaucoup plus actif.*

### ÉTABLISSEZ UN PLAN

Les problèmes durables qui ne sont pas résolus peuvent mener au stress à long terme. Quelquefois, établir un plan est la meilleure façon d'affronter ces problèmes. S'il s'agit d'une dette, une option serait de chercher des conseils financiers et établir un plan. S'il s'agit de la santé, parlez avec votre médecin. Cherchez une autre opinion. S'il est question de relations, parlez avec un professionnel qualifié pour vous aider à résoudre les problèmes. Et quelquefois, il est possible que certaines choses soient hors de votre contrôle.

D'autres idées pour soulager le stress quotidien sont :

- Pratiquez un hobby.
- Faites de l'activité physique tous les jours.
- Apprenez à vous détendre et à dire « non » de temps à autre.
- Réservez du temps pour le sommeil.
- Gérez bien votre temps.
- Priorisez (abordez une tâche à la fois).
- Communiquez vos besoins et écoutez les autres.
- Passez du temps de qualité avec des amis et la famille.
- Écrivez un journal intime.
- Acceptez que certaines choses sont hors de votre contrôle.
- Pratiquez des techniques de Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) comme la respiration profonde, la méditation, le yoga, la profonde détente musculaire et d'autres techniques.

Certaines de ces stratégies de gestion du stress sont plus faciles à dire qu'à faire. Néanmoins, si vous ne vous soignez pas, vous ne pouvez pas vous occuper de la ferme ou de votre famille. Les soins personnels sont essentiels à votre santé et à celle de votre famille et votre ferme.

La série « Les femmes en agriculture » fait partie de la Semaine canadienne de sécurité en milieu agricole de 2017. Pour de plus amples renseignements visitez [semainesecuriteagricole.ca](http://semainesecuriteagricole.ca).

L'Association canadienne de sécurité agricole tient à remercier Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services. Cette ressource a été adaptée en partie de 'Sleepless in Manitoba'. Pour de plus amples renseignements visitez [ruralsupport.ca](http://ruralsupport.ca).