



ÉCOUTE  
AGRICOLE

# L'importance de s'écouter avant de tomber... dans les **pommes!**

Par Eric Laflamme, T.S.  
travailleur de rang dans les Basses-Laurentides

ÉCOUTE AGRICOLE



# AVANT DE COMMENCER...



ÉCOUTE  
AGRICOLE



NOUS CONNAISSEZ-VOUS ?  
C'EST QUOI ÉCOUTE AGRICOLE ?



ÉCOUTE  
AGRICOLE

Un **organisme d'aide** pour soutenir et accompagner les agriculteurs, les agricultrices et les intervenant(e)s du milieu agricole

## NOTRE MISSION

Organisme communautaire, OBNL

Promouvoir la **santé mentale** et offrir des services psychosociaux de soutien et d'accompagnement de proximité à la **communauté agricole.**

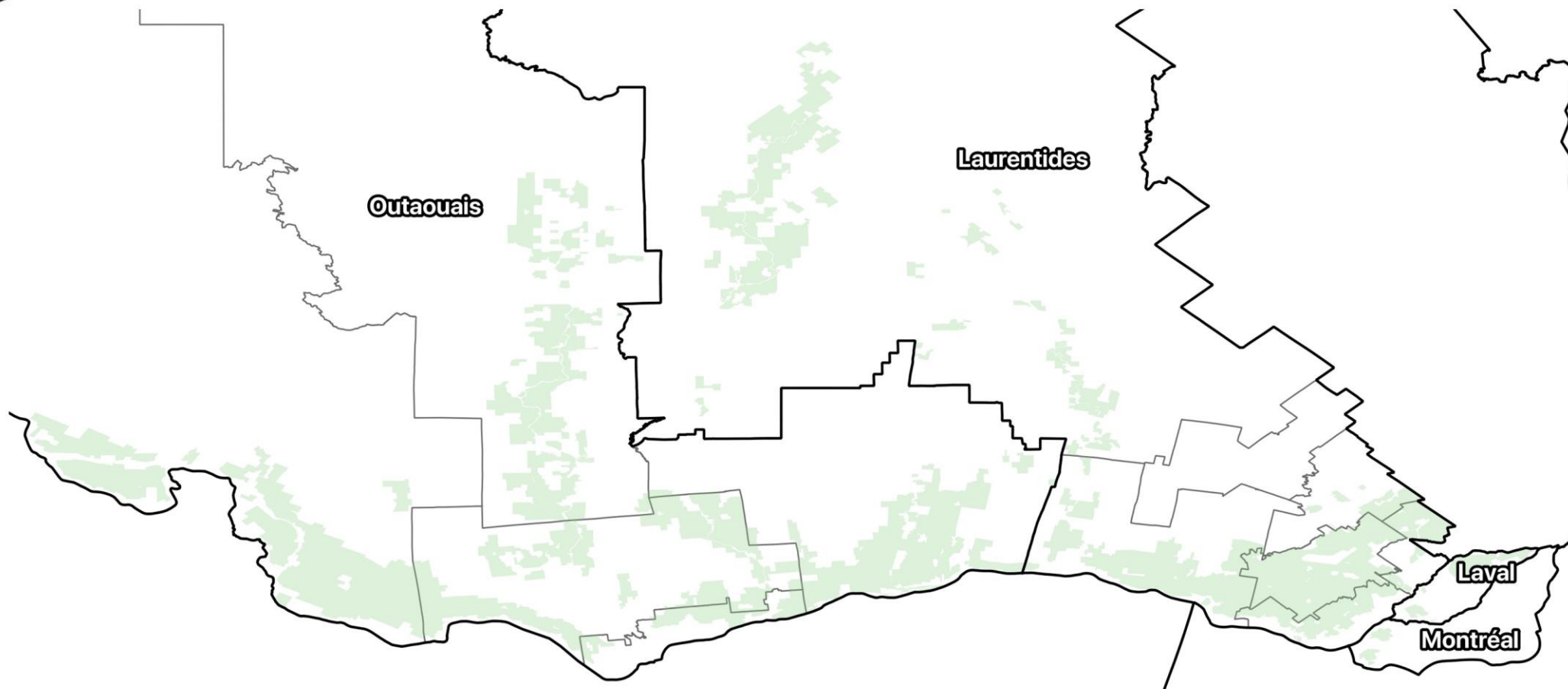
ÉCOUTE AGRICOLE





# NOTRE TERRITOIRE

- 2 TRAVAILLEURS DE RANG DANS LES LAURENTIDES
- 2 TRAVAILLEUSES DE RANG EN OUTAOUAIS



ÉCOUTE AGRICOLE



# POURQUOI EXISTONS-NOUS?

## DIFFÉRENTS STRESSEURS AU QUOTIDIEN

- L'impuissance face à une météo imprévisible
- La rareté de la main-d'œuvre
- L'endettement
- Les enjeux liés à la relève
- La maladie
- L'incertitude des marchés
- Les longues heures de travail
- L'isolement, etc.

### EN RÉSUMÉ...

La détresse psychologique en milieu agricole se définit comme étant le résultat de l'accumulation de plusieurs difficultés provenant de sources variées.





## CONCRÈTEMENT, ON FAIT...

- **De la relation d'aide** par l'écoute et l'accompagnement
- Des rencontres individuelles, de groupe, de famille, de couple
- Repère la détresse et gère des situations de crises
- Le lien entre les agriculteurs et les services d'aide
- Définit les **besoins et accompagne** les agriculteurs vers des solutions
- Des visites de courtoisie sur les fermes
- **Sensibilise** sur les enjeux de la santé mentale en agriculture
- Des conférences, ateliers, kiosques, webinaires et les événements agricoles (AGA, congrès, foires agricoles, écoles...)



# QUI PEUT OBTENIR DE L'AIDE?

Producteurs et productrices agricoles

Familles agricoles

Employé(e)s agricoles

Intervenant(e)s du milieu agricole

(Vétérinaires, inséminateurs, agronomes, etc.)



ÉCOUTE AGRICOLE



## POURQUOI OBTENIR DE L'AIDE?

- Stress
- Idées suicidaires
- Problèmes financiers
- Conflits avec son/sa partenaire
- Conflits parents/relève
- Dépendances : alcool, drogue, jeux
- Maladie
- Remise en question
- Épuisement
- Santé mentale ou physique
- Isolement
- Déprime, découragement, tracasseries
- Deuil, accident, séparation
- Et plus encore...





## CE QUI NOUS DISTINGUE

### POURQUOI APPELER UN TRAVAILLEUR DE RANG?

- Compréhension du milieu agricole
- Adaptation à l'horaire atypique
- Écoute sans jugement
- Accompagnement professionnel
- Se déplace sur les fermes

ÉCOUTE AGRICOLE





*Service **gratuit**,*

***confidentiel**,*

***personnalisé***

*et **bilingue!***

**ÉCOUTE AGRICOLE**





# COMMENT DEMANDER DE L'AIDE?

## MOYENS

- Appel téléphonique
- Texto, Messenger, Facebook
- Visites de courtoisies
- Visites planifiées
- Événements agricoles



1 - Appeler pour soi-même

2 - Appeler pour quelqu'un

- Références anonymes
- Formation sentinelle pour le milieu agricole

3 - Appeler AVEC quelqu'un

**DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS  
UN SIGNE DE FAIBLESSE...**

**AU CONTRAIRE, C'EST LE SIGNE  
D'UNE GRANDE FORCE!**



**DES MAUX INVISIBLES,  
PAS SI INVISIBLES QUE ÇA!**

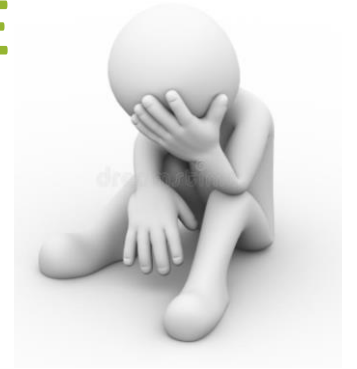
**ÉCOUTE AGRICOLE**





## QUELQUES INDICES

# COMMENT RECONNAITRE QUE QUELQU'UN NE VA PAS BIEN? OU QUE JE NE VAIS PAS BIEN?



### Physique

- Sommeil
- Appétit
- Niveau d'énergie
- Libido
- Hygiène de vie (Prendre soin de soi)
- Santé physique
- Consommation



### Mental

- Attention
- Concentration
- Capacité à voir des solutions
- Créativité
- Mémoire
- Niveau de stress



### Émotionnel

- Rapport aux émotions
- Motivation
- Dynamisme
- Rapport au social

### Paroles ou schémas de pensée:

- Envie de disparaître, de mourir, que ça s'arrête
- Je ne m'en sortirai jamais
- Bientôt je ne serai plus là



# QUE DIT VOTRE TABLEAU DE BORD?!

 **Vert**  
Sain | Optimal

 **Jaune**  
Réactif | Stress

 **Orange**  
Blessé | Surmenage

 **Rouge**  
Malade | Dépression | Maladie mentale



## Physique

Sommeil réparateur  
Bon appétit, désire manger sainement  
Désire prendre soin de sa santé physique  
Rarement ou jamais malade

Insomnie légère  
Fatigue  
Opte souvent pour la malbouffe  
Pas motivé à faire de l'exercice  
Difficulté à relaxer sans alcool

Insomnie modérée  
Épuisement  
Frénésie alimentaire  
Consommation d'alcool/drogues pour relaxer  
Douleurs et maux divers

Sommeil constant ou périodes sans sommeil  
Douleurs corporelles constantes  
Système immunitaire compromis; toujours malade  
Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit  
Soulagement attribuable à une consommation excessive d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance



## Mental

Esprit vif  
Attention soutenue  
Bonne concentration  
Créativité dans la résolution de problèmes  
Voit des solutions

Facilement distrait  
Inquiétude excessive  
Procrastination  
Évitement  
Voit des obstacles

Préoccupation constante  
Incapacité de se concentrer  
Capacité réduite de prendre des décisions  
Pertes de mémoire  
Axé sur les problèmes  
Toujours négatif

Jugement altéré  
Incapacité de prendre des décisions  
\*Pensées ou gestes suicidaires  
*\*Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide!*



## Émotionnel

Motivé  
Dynamique  
Bon réseau social

Irritabilité  
Perte du sens de l'humour  
Découragé  
Impulsif  
Voir des gens est une corvée

Colère  
Anxiété  
Humeur maussade  
Dépassé  
Évite les situations sociales

Apathie  
Sans espoir ou désespéré  
Hors de contrôle; explosif-implosif  
Impression d'être un fardeau  
Isolement social (amis, famille, communauté)



## Stratégies

Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel  
Augmenter son niveau de sérotonine  
Prendre un congé ou des vacances

Rechercher l'aide d'amis/famille  
Faire une activité qui nous détend  
Consulter son médecin de famille

Rechercher le soutien de pairs ou de programmes d'aide, ou des premiers soins en santé mentale

Obtenir du soutien professionnel ou clinique (médecin, psychologue)



**DANS UN SENS  
COMME DANS L'AUTRE!**

**ÉCOUTE AGRICOLE**





# COMMENT SE PROTÉGER?



## Apprendre à se connaître

- Ses points forts
- Ses difficultés
- Ses limites
- Ses drapeaux rouges



## Éviter de s'isoler

- Avoir au moins une personne à qui on peut se confier quand ça va moins bien
- Maintenir les liens sociaux qui nous font du bien
- Ne pas rester seul.e avec ses problèmes!!!

## Ne pas hésiter à demander de l'aide

- À un.e proche
- À un.e professionnel.le (psychologue, médecin, **travailleur.euse de rang**, ligne d'écoute, etc.)



# RÉFLÉCHISSONS

## CE QUE JE CONTRÔLE

- Mon horaire
- Mon humeur
- Mes actions

## CE QUE JE NE CONTRÔLE PAS

- Les imprévus
- Les actions et le comportement des autres (famille, partenaire, entourage)

ÉCOUTE AGRICOLE





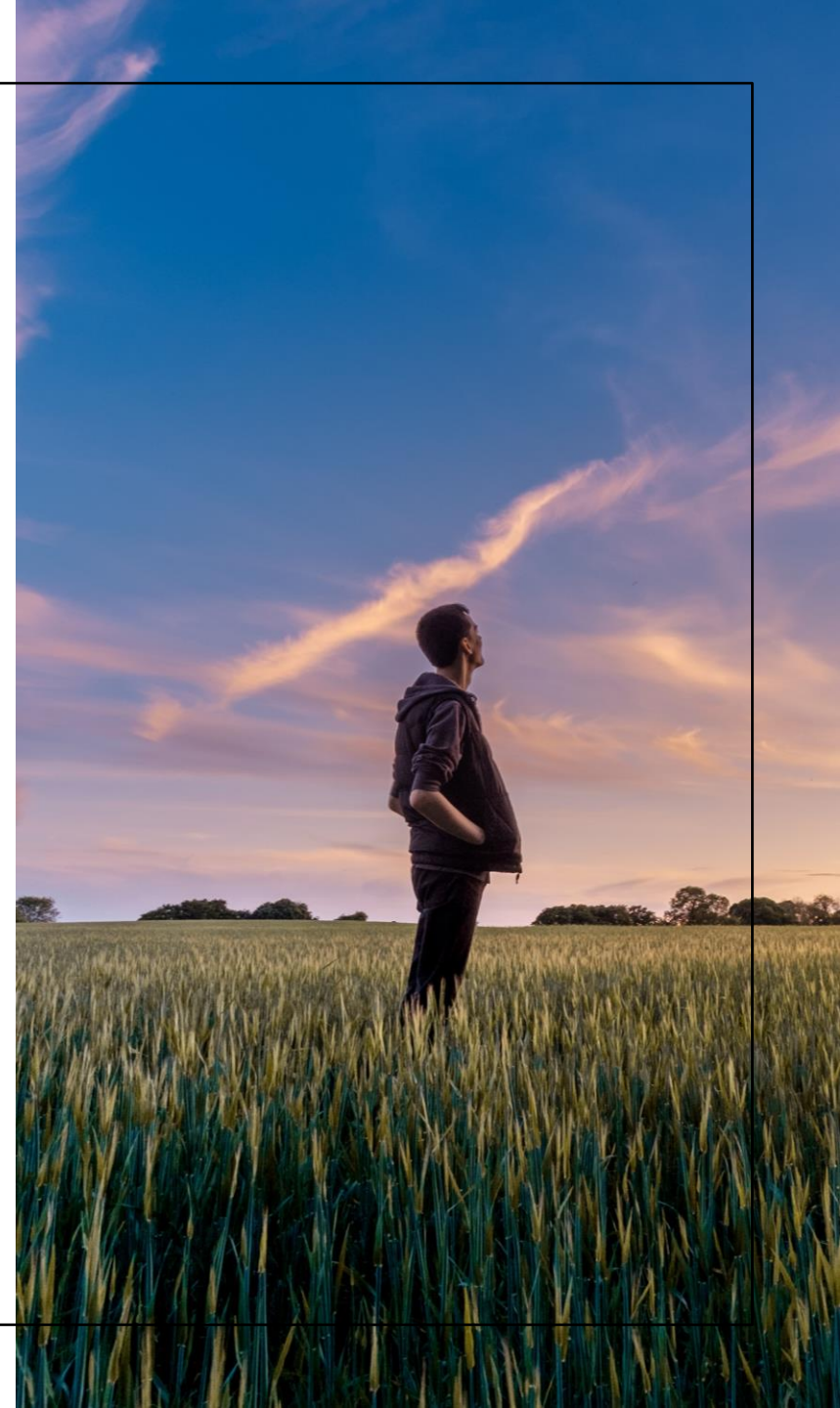
# PRENDRE LE TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS

## Petits trucs et astuces :

Prendre un moment pour établir les priorités (court, moyen, long terme) et les mettre sur papier

Conserver un trou dans son horaire pour décrocher, faire quelque chose ailleurs qu'à la ferme.

Profiter des moments magiques...





## L'importance de ne pas s'oublier

En tant qu'agriculteur, nous avons tendance à passer la ferme avant nous, de passer nos animaux, nos champs, notre production, et même notre famille avant notre PROPRE bien-être (humain) !

**ÉCOUTE AGRICOLE**



## POUR NOUS JOINDRE - LAURENTIDES



### ERIC LAFLAMME

Travailleur de rang pour les Basses-Laurentides

514-929-2476

travailleurang.eal@gmail.com

Rejoignez le travailleur de rang sur **Facebook**



### DIANE LEBRUN

Travailleuse de rang pour les Hautes-Laurentides

438-389-2476

Travailleurang.eal.2@gmail.com

Rejoignez la travailleuse de rang sur **Facebook**

*Idées suicidaires?*

*En tout temps (24/7), contactez 1-866-APPELLE (277-3553) ou 811, option 2*

**ÉCOUTE AGRICOLE**





## POUR NOUS JOINDRE - OUTAOUAIS



### **GABRIÈLE CÔTÉ-LAMOUREUX**

Travailleuse de rang pour les MRC Vallée-de-la-Gatineau et du Pontiac

**873-455-5592**

[tr.outaouais.est.ea@gmail.com](mailto:tr.outaouais.est.ea@gmail.com)

Rejoignez la travailleuse de rang sur **Facebook**



### **AUDREY ARCAND**

Travailleuse de rang pour les MRC du Pontiac, des Collines-de-l'Outaouais et Gatineau

**873-455-5707**

[tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com](mailto:tr.outaouais.ouest.ea@gmail.com)

Rejoignez la travailleuse de rang sur **Facebook**

*Idées suicidaires?*

*En tout temps (24/7), contactez 1-866-APPELLE (277-3553) ou 811, option 2*

**ÉCOUTE AGRICOLE**





## POUR NOUS JOINDRE - ADMINISTRATION



**MAGALI NOISEUX-LAURIN**

Directrice générale

438-354-2476

direction.eal@gmail.com



**H LEN BOURGOIN**

Coordonnatrice clinique

coordo.ea@gmail.com

Pour plus d'information : [www.ecouteagricole.com](http://www.ecouteagricole.com)



## SUIVEZ-NOUS!



[www.ecouteagricole.com](http://www.ecouteagricole.com)



@ecouteagricole



@ecouteagricole



@ecouteagricole



ÉCOUTE AGRICOLE



# MERCI

ÉCOUTE AGRICOLE

