

DANS CHACUNE DES 12 FÉDÉRATIONS RÉGIONALES DE L'UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES, IL Y A UNE RESSOURCE RESPONSABLE DU DOSSIER DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.

N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC VOTRE FÉDÉRATION POUR PARLER À LA PERSONNE RESPONSABLE DANS VOTRE RÉGION.

FÉDÉRATION	COORDONNÉES	
Abitibi-Témiscamingue	819 762-0833	abitibi-temiscamingue@upa.qc.ca
Bas-Saint-Laurent	418 723-2424	bas-saint-laurent@upa.qc.ca
Capitale-Nationale-Côte-Nord	418 872-0770	cncn@upa.qc.ca
Centre-du-Québec	819 519-5838	centre-du-quebec@upa.qc.ca
Chaudière-Appalaches	418 228-5588	chaudiere-appalaches@upa.qc.ca
Estrie	819 346-8905	estrie@upa.qc.ca
Gaspésie	418 392-4466	gaspesie-iles@upa.qc.ca
Lanaudière	450 753-7486	lanaudiere@upa.qc.ca
Mauricie	819 378-4033	mauricie@upa.qc.ca
Montérégie	450 774-9154	upamonteregie@upa.qc.ca
Outaouais-Laurentides	450 472-0440	outaouais-laurentides@upa.qc.ca
Saguenay-Lac-Saint-Jean	418 542-5666	saglac@upa.qc.ca

Consultez la liste à jour des responsables de chaque région :

upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/responsables

LE SAVIEZ-VOUS?

L'AGRICULTURE AU QUÉBEC, C'EST...

- ▶ 42 265 agricultrices et agriculteurs établis sur 29 380 fermes majoritairement familiales (2021);
- ▶ L'activité la plus importante du secteur primaire avec des ventes totales d'une valeur de plus de 10,7 G\$ en 2021;
- ▶ 56 600 emplois directs pour l'agriculture (2021). Ces emplois représentent 11,7 % des emplois du secteur bioalimentaire;
- ▶ Un PIB de 4,4 G\$ en 2021 pour l'agriculture et les pêches;
- ▶ Un investissement annuel moyen du secteur agricole de 1,3 G\$, entre 2018 et 2021.

LA FORÊT PRIVÉE, C'EST... (2021-2022)

- ▶ 133 700 propriétaires de boisés (28 400 d'entre eux détiennent le statut de producteur forestier);
- ▶ des livraisons annuelles de 6,7 M de m³ de bois, pour une valeur annuelle de 475 M\$;
- ▶ 21 % de l'approvisionnement de l'industrie forestière;
- ▶ 24 300 emplois directs à temps partiel et à temps complet.



VIVRE SUR UNE FERME



LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE UNE PRIORITÉ

La santé psychologique des agricultrices et des agriculteurs fait partie des priorités de l'Union des producteurs agricoles. Aussi, depuis 2015, notre organisation s'est dotée d'un plan d'action en santé psychologique et s'est donné comme objectif de mobiliser à la fois ses ressources, et celles d'autres partenaires du milieu, autour d'une stratégie de sensibilisation.

La brochure *Vivre sur une ferme* a été réalisée à l'intention des intervenantes et intervenants œuvrant dans le domaine de la santé et de la prévention de la détresse psychologique. Elle leur permettra, nous osons le croire, de se familiariser avec les réalités et les préoccupations de ces femmes et de ces hommes pour qui l'agriculture est plus un mode de vie qu'un travail.

Bonne lecture!

Une étude menée par M. Philippe Roy révèle que la faible sensibilité aux symptômes de stress, le déni, la croyance de pouvoir s'en sortir seul et l'ignorance des services psychosociaux expliquent en partie les raisons pour lesquelles les agriculteurs consultent peu et hésitent à parler de problèmes de santé psychologique.

Pour parler de stress, ou de santé psychologique, la plupart des agriculteurs se tournent vers les rencontres individuelles plutôt que les rencontres de groupes ou l'aide téléphonique. Ils sont également plus enclins à se confier à une personne qui connaît l'agriculture.

Un agriculteur c'est quelqu'un

- ✓ qui est fier de son métier
- ✓ qui compte d'abord sur les membres de sa famille (conjointe, conjoint, enfants, parents) pour assurer la main-d'œuvre nécessaire aux travaux sur la ferme
- ✓ qui travaille souvent sept jours sur sept, surtout s'il oeuvre en production animale



« Pour être agriculteur, il faut d'abord aimer la nature et les animaux »

ÊTRE AGRICULTEUR : UNE TÂCHE COMPLEXE ET EXIGEANTE

Pour être agriculteur, il faut d'abord aimer la nature et les animaux; il faut aussi démontrer un bon sens de l'organisation et des aptitudes en planification; il faut faire preuve d'initiative et de jugement, avoir une grande capacité de travail et, finalement, aimer à la fois la gestion et les travaux manuels.

Sur une ferme, il faut être polyvalent et débrouillard, connaître les techniques de production et les systèmes de commercialisation, les animaux, les sols, les plantes, les équipements mécaniques et informatiques, les bâtiments ainsi qu'une foule de règlements provenant des différents paliers de gouvernement.

L'entreprise agricole doit constamment s'adapter, non seulement aux besoins des consommateurs et à l'évolution des marchés, mais aussi aux réglementations environnementales, aux fluctuations de prix des denrées, aux pressions liées notamment à l'étalement urbain (nouvelles règles de cohabitation touchant les odeurs et le bruit), sans oublier le climat et le bien-être animal.

DES FEMMES ET DES HOMMES EXPOSÉS À DE NOMBREUX FACTEURS DE STRESS

LIÉS AU TRAVAIL

- ▶ Instabilité des revenus
- ▶ Surcharge de travail
- ▶ Risques propres à l'agriculture (ex. : climat, maladies, ravageurs, fluctuation des prix)
- ▶ Isolement
- ▶ Absence de relève ou transfert de ferme difficile
- ▶ Conflits avec les autres membres de la famille travaillant sur l'exploitation
- ▶ Complexité du travail agricole (ex. : gestion, nouvelles technologies et réglementations).

LIÉS AUX SITUATIONS RELATIONNELLES

- ▶ Problèmes conjugaux, séparation, divorce
- ▶ Conflits familiaux

LIÉS À LA SANTÉ PHYSIQUE

- ▶ Lorsque surviennent des blessures et maladies
 - la charge de travail est répartie entre les autres membres de la famille;
 - la capacité physique est diminuée, rendant plus difficile la réalisation de certaines tâches;
 - cela entraîne des répercussions financières sur l'exploitation agricole;
 - et parfois un sentiment d'inutilité, l'impression d'être un fardeau.

LIÉS À LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

- ▶ Trouble dépressif
- ▶ Trouble lié à une ou des dépendances
- ▶ Non-observance de la médication
- ▶ Prise de médicament en secret

Il est extrêmement difficile pour un agriculteur de se faire remplacer aux travaux sur la ferme. Lui conseiller de prendre quelques semaines de vacances pour se reposer peut entraîner une réaction négative.

Les premières pistes à explorer avec une agricultrice ou un agriculteur qui consulte pour un problème de santé psychologique seraient d'aborder la situation financière de l'entreprise, ou encore les contraintes réglementaires dont il doit tenir compte (ex. : normes environnementales, règlements municipaux). Ce sont les deux principales sources de stress des producteurs agricoles.



DES SOURCES DE STRESS QUI S'ACCENTUENT

LA PRESSION ENVIRONNEMENTALE

Au cours des dernières années, on a connu une évolution rapide des normes environnementales relatives aux activités agricoles. Les coûts associés à l'adaptation des fermes aux diverses dispositions réglementaires sont considérables. Reconnaisant ce fait, les gouvernements se sont engagés à soutenir le secteur agricole en offrant un soutien financier et en accordant des délais raisonnables pour répondre aux nouvelles normes. Malheureusement, force est de constater que les mesures d'aide promises n'ont que très partiellement été octroyées.

LA COHABITATION

Bien que positif pour le maintien du dynamisme des milieux ruraux, l'arrivée de nouveaux voisins non-agriculteurs peut devenir une source de conflits. La cohabitation n'est pas toujours facile et engendre elle aussi un stress important. Il faut savoir qu'en raison de sa nordicité et du potentiel fourrager de son territoire, le Québec agricole est fortement axé sur la production animale. Or, qui dit élevage, dit odeurs de fumier et de lisier. L'étalement urbain en périphérie des grands centres engendre lui aussi des difficultés accrues de cohabitation (bruits, odeurs, poussière).



Le système de rang qui a modelé le développement du territoire québécois et qui ponctue notre paysage rural est caractérisé par l'étroitesse des terres et la proximité des bâtiments. Or cette proximité, qui favorisait autrefois l'entraide et la solidarité, est devenue problématique en certains endroits. Dans bon nombre de cas, ces conflits se sont traduits par l'adoption de règlements municipaux limitant ou encadrant le développement de la production agricole, emportant avec eux le rêve d'établir sa relève en agriculture.

L'ACCESSIBILITÉ AUX SERVICES D'AIDE

La très grande majorité des agriculteurs vivent en milieu rural où les distances sont grandes et les points de services très éloignés du domicile. Par ailleurs, le fait de travailler avec du vivant nécessite souvent des changements rapides à l'horaire (température, naissance, maladie, bris mécanique, etc.) L'accès à des services d'aide en santé psychologique, téléphoniques ou virtuels, permet notamment aux agriculteurs d'éliminer la contrainte de distances et de bénéficier d'une grande confidentialité. Les interventions en personne demeurent toutefois essentielles et, à cet égard, l'agriculteur devrait avoir le choix du lieu : à son domicile, à la ferme ou à un point de service (bureau, CISSS, clinique, etc.).

Il n'y a pas de formule unique : certains préfèrent les rencontres à domicile alors que d'autres optent pour les rencontres à l'extérieur jugeant

« Plusieurs services de soutien sont disponibles, notamment le Programme d'aide pour les agriculteurs (PAPA) et l'accès à un travailleur de rang dans la plupart des régions. Voir le site Web : upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique pour la liste complète des ressources d'aide. »

bénéfique cette courte pause de leur environnement quotidien. Cette option permet non seulement une intervention individuelle, mais également un répit temporaire ou même une intervention de groupe, ce qui est salutaire pour briser l'isolement.

En somme, il est important de reconnaître les liens entre le contexte socioculturel des agriculteurs, leurs comportements de santé et les réponses sociales. La promotion de l'accès aux services est essentielle, mais doit s'accompagner de mesures visant l'accessibilité des services.