

# Santé psychologique des agriculteurs du Québec : L'impact de la fatigue



Rapport de recherche  
Août 2021

## Remerciements

Les chercheurs ayant travaillé sur ce projet tiennent à remercier l'Union des producteurs agricoles ainsi que les Producteurs de lait du Québec pour leur appui, de même que tous leurs membres ayant généreusement participé à cette étude. Les avancées scientifiques sont faites de multiples contributions qui, additionnées, forment l'ensemble des connaissances dont nous disposons aujourd'hui. Si celles-ci sont disponibles, c'est principalement grâce à la précieuse participation de partenaires comme vous.

Merci.

## Introduction

Les pages qui suivent présentent les résultats sommaires d'une étude menée du 5 février au 27 mars 2020 auprès de membres des Producteurs de lait du Québec. Cette étude a été réalisée dans le cadre d'un projet de recherche visant à identifier de quelle manière la santé psychologique des producteurs laitiers est impactée par différents stressors associés au travail en agriculture.

Les partenaires et répondants qui le souhaitaient pouvaient fournir une adresse courriel afin de recevoir un rapport sommaire de l'étude. C'est donc dans la continuité de cette idée que ce rapport présente :

- 1) Une brève description du projet;
- 2) Un rappel de la méthode utilisée;
- 3) Un résumé des résultats obtenus, incluant un portrait de l'échantillon recueilli;
- 4) Les retombées envisageables de ces résultats.

Il est à noter que les conclusions de ce rapport doivent être interprétées avec précaution. En effet, comme les résultats fournissent une « photographie » de la santé psychologique des répondants à un moment précis, la durée de vie du présent rapport ne saurait excéder une période d'un an. De nombreux facteurs organisationnels, personnels ou même socioéconomiques pourraient faire évoluer la situation dans le temps.

Enfin, pour faciliter la lecture du document, les auteurs ont privilégié l'emploi d'une forme concise. Pour obtenir de plus amples informations, le lecteur est invité à consulter les références présentées au sein du document ou, alternativement, à écrire directement à l'auteur responsable du projet.

**Didier Dolbec, D. Ps.**

**Responsable du projet.**

Université de Sherbrooke

[didier.dolbec@usherbrooke.ca](mailto:didier.dolbec@usherbrooke.ca)

*Sous la direction de*

Philippe Dubreuil, D.Ps.

Professeur agrégé

Département de gestion des ressources humaines

École de gestion, Université du Québec à Trois-Rivières

[philippe.dubreuil@uqtr.ca](mailto:philippe.dubreuil@uqtr.ca)

## Description du projet

Au Québec, les agriculteurs, et particulièrement les producteurs laitiers, font partie d'un des groupes de travailleurs les plus à risque. Selon différentes études menées dans la province et ailleurs dans le monde, le stress, la précarité financière, les horaires de travail chargés, l'isolement et bien d'autres réalités auxquelles font face les producteurs causent leur lot d'effets indésirables<sup>1,2,3</sup>. En effet, les agriculteurs sont surreprésentés en matière de détresse psychologique en occident. Cette problématique alarmante justifie donc le besoin d'agir et d'élaborer des recherches en matière de bien-être au travail en agriculture.

Un bon nombre d'études réalisées dans les vingt dernières années ont montré que certains stressors liés au travail d'agriculteur (p. ex., la surcharge de travail, l'incertitude de la météo, les accords commerciaux, etc.) avaient un impact négatif sur la santé psychologique, laquelle peut être définie comme un « état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté<sup>4</sup>. » Toutefois, très peu d'études se sont intéressées à la *manière* par laquelle ces stressors impactent la santé psychologique. Autrement dit, la communauté scientifique connaît bien le « quoi », mais peu le « comment ».

Face à ce constat, c'est exactement l'angle qu'a pris la présente recherche. D'abord, similairement à ce qui avait déjà été fait dans d'autres études, la recherche a visé à valider l'impact de la surcharge de travail, de la solitude, des difficultés financières, de l'autonomie et des obligations légales directement sur la santé psychologique des agriculteurs.

Ensuite, après avoir fait un tour de la littérature scientifique portant sur la santé psychologique des travailleurs, il semblait tout à fait plausible de penser que la fatigue pouvait être un élément explicatif de celle-ci chez les producteurs agricoles. Ainsi, à la manière d'une réaction en chaîne, cette recherche a posé l'hypothèse voulant que certains stressors du monde agricole allaient être liés à l'apparition d'une fatigue chronique chez les travailleurs, laquelle allait ensuite impacter négativement leur santé psychologique (voir Figure 1).

<sup>1</sup> Lunner Kolstrup, C., Kallioniemi, M., Lundqvist, P., Kymalainen, H. R., Stallones, L. & Brumby, S. (2013). International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 244-255.

<sup>2</sup> Yazd, S. D., Wheeler, S. A. & Zuo, A. (2019). Key risk factors affecting farmers' mental health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 1-23.

<sup>3</sup> Hagen, B. N. M., Albright, A., Sargeant, J., Winder, C. B., Harper, S. L., O'Sullivan, T. L. & Jones-Bitton, A. (2019). Research trends in farmers' mental health: A scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide. *PLoS ONE*, 14(12), 1-20.

<sup>4</sup> Organisation mondiale de la santé. (2013). Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020.

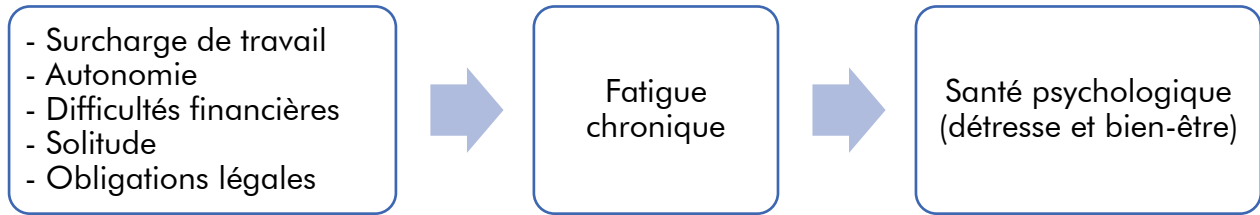


Figure 1

Pour cette étude, les concepts présentés dans la Figure 1 ont été définis de la manière suivante :

- Surcharge de travail :** survient lorsque l’environnement de travail émet des exigences qui excèdent la capacité de l’individu à leur répondre<sup>5</sup>.
- Autonomie :** contrôle qu’a un individu sur le rythme et l’organisation de son travail<sup>5</sup>.
- Difficultés financières :** incapacité à rencontrer ses obligations financières à court, moyen et long terme<sup>6</sup>.
- Solitude au travail :** expérience déplaisante, associée à la détresse, qui survient lorsque les relations d’une personne avec son réseau social au travail sont en déficit important pour elle, quantitativement ou qualitativement<sup>7</sup>.
- Obligations légales :** procédures, lois ou accords commerciaux, en matière d’agriculture, qui sont mis de l’avant par les gouvernements ou par d’autres autorités compétentes<sup>8</sup>.
- Fatigue chronique :** survient lorsqu’un individu est incapable de récupérer de la fatigue accumulée à la fin d’une journée de travail, et ce, de manière répétée, menant à un sentiment persistant de fatigue<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 285-308.

<sup>6</sup> Gorgievski-Duijvesteijn, M. J., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. & van der Heijden, P. G. (2005). Finances and well-being: A dynamic equilibrium model of resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 210-224.

<sup>7</sup> Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dans R. Duck & R. Gilmour (dir.), *Personal Relationships in Disorder* (p. 31-56). Academic Press.

<sup>8</sup> Deary, I. J., Willock, J. & McGregor, M. (1997). Stress in farming. *Stress Medicine*, 13, 131-136.

<sup>9</sup> Winwood, P. C., Winefield, A. H., Dawson, D. & Lushington, K. (2005). Development and validation of a scale to measure work-related fatigue and recovery: The Occupational Fatigue Exhaustion/Recovery Scale (OFER). *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 47(6), 594-606.

- Détresse psychologique :** ensemble de symptômes généralement associés à l’anxiété, à la dépression ou encore à l’irritabilité<sup>10</sup>.
- Bien-être psychologique :** état de bien-être caractérisé par un sentiment de bonheur et de satisfaction par rapport à sa vie<sup>11</sup>.

## Méthode

Un partenariat conclu avec les Producteurs de lait du Québec a permis de solliciter leurs membres en affichant une annonce sur leur portail intranet et dans leur journal professionnel hebdomadaire. D’autres annonces ont aussi été publiées sur les réseaux sociaux par des organismes dont la mission est rattachée aux producteurs de lait. Les participants devaient avoir 18 ans ou plus, être propriétaires ou copropriétaires de leur entreprise et devaient donner leur consentement avant de pouvoir répondre.

Au total, 456 personnes ont complété le questionnaire en ligne, lequel a été disponible du 5 février au 27 mars 2020. Il est à noter que seulement sept réponses ont été enregistrées après le 13 mars 2020, moment où le gouvernement du Québec a décrété l’état d’urgence sanitaire en raison de la pandémie liée à la Covid-19. Les données recueillies ont été traitées en utilisant les méthodes classiques de la statistique descriptive de même que la modélisation par équations structurelles<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Ilfeld, F. W. (1976). Further validation of a psychiatric symptom index in a normal population. *Psychological Reports*, 39(3), 1215-1228.

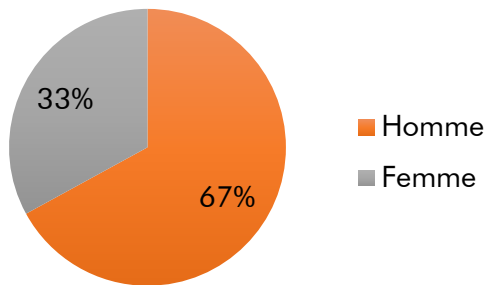
<sup>11</sup> Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

<sup>12</sup> Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3<sup>e</sup> éd.). The Guilford Press.

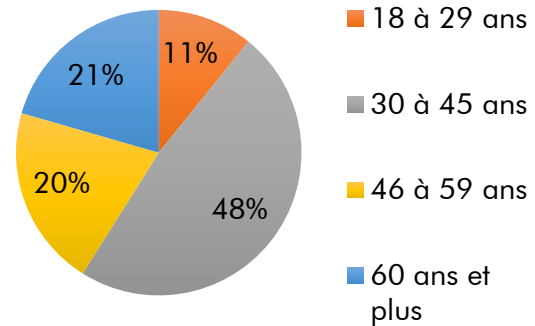
## Résultats - Description de l'échantillon

Les graphiques qui suivent présentent les caractéristiques détaillées de l'échantillon.

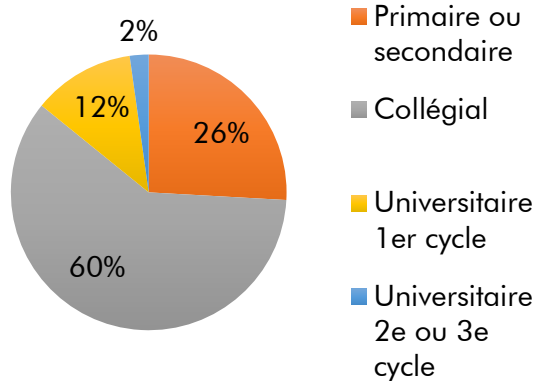
### Genre



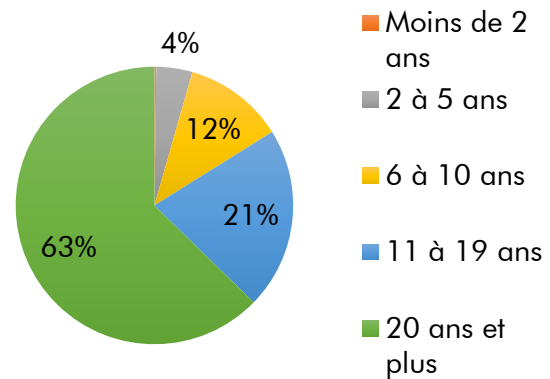
### Âge



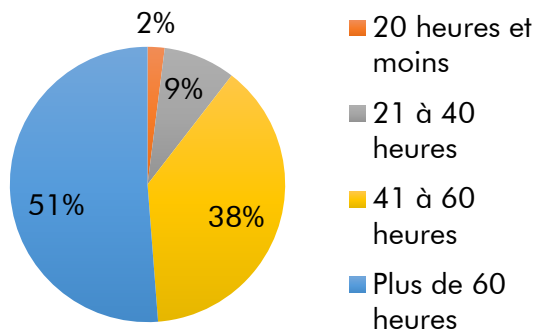
### Dernier diplôme obtenu



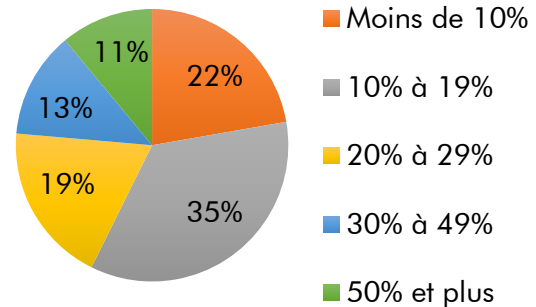
### Années d'expérience en agriculture



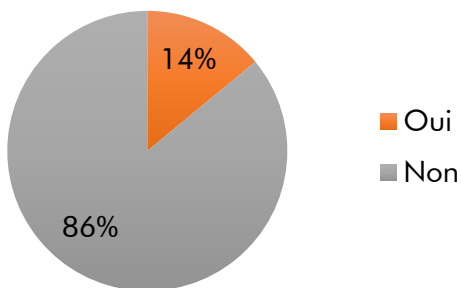
### Heures travaillées par semaine



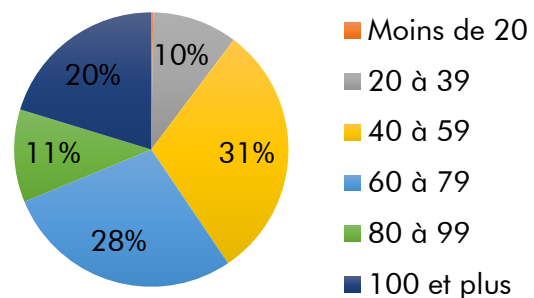
### Pourcentage d'heures consacrées à la paperasse chaque semaine



### Travail fait avec un membre de la famille



### Nombre de vaches en lactation sur la ferme



## Résultats - Résumé des résultats obtenus

### L'impact des stressseurs sur la santé psychologique

Les résultats obtenus permettent de confirmer, comme prévu, que la surcharge de travail, les obligations légales, les difficultés financières et la solitude au travail impactent toutes négativement la santé psychologique. Ainsi, plus ces stressseurs sont présents dans l'environnement de travail, plus le niveau de bien-être diminue et plus celui de détresse augmente. Quant à elle, l'autonomie impacte positivement la santé psychologique, signifiant que plus un individu a de contrôle sur son travail, meilleure s'en porte sa santé psychologique, et vice versa.



Par exemple, un entrepreneur agricole qui éprouve de la difficulté à rembourser ses dettes ou qui ressent un faible niveau d'autonomie dans la réalisation de ses tâches quotidiennes a plus de risque de voir son niveau de bien-être diminuer et celui de sa détresse augmenter comparativement à un collègue qui aurait une situation financière favorable ou qui ressentirait beaucoup d'autonomie dans son travail. De la même façon, un entrepreneur agricole qui se sent surchargé par le travail, qui endosse seul la majorité des tâches quotidiennes et qui doit remplir beaucoup de paperasse visant à être en conformité avec les obligations légales est plus à risque d'avoir un haut niveau de détresse et un faible niveau de bien-être.

### **L'impact de la fatigue chronique**

De manière plus importante, les analyses confirment presque entièrement le modèle décrit à la Figure 1. En effet, les résultats confirment que la surcharge de travail, les obligations légales, la solitude et l'autonomie sont associées à une augmentation de la fatigue chronique chez les agriculteurs, laquelle est ensuite liée à une détérioration de leur santé psychologique.

Il importe toutefois de mentionner que l'hypothèse concernant le lien entre les difficultés financières et la fatigue chronique a été infirmée. Ainsi, tel que mentionné précédemment, les difficultés financières sont liées à une augmentation de la détresse et à une diminution du bien-être, mais ces relations ne prennent pas forme via l'apparition d'une fatigue chronique.

Ces résultats entourant la fatigue chronique sont particulièrement intéressants puisqu'ils permettent de mieux comprendre comment fluctue la santé psychologique des agriculteurs. À titre d'exemple, un travailleur qui a une lourde charge de travail ou qui souffre de solitude dans la réalisation de ses tâches risque de développer une fatigue chronique, laquelle pourrait ultimement nuire à sa santé psychologique. À l'inverse, un agriculteur qui possède une charge de travail convenable ou qui se sent bien entouré dans son emploi a moins de chance de développer une fatigue chronique et, ainsi, protège sa santé psychologique.

## Retombées envisageables

Les constats de l'étude permettent de proposer certaines pistes d'action visant à protéger la santé psychologique des producteurs agricoles. En ce sens, il semble tout d'abord judicieux d'agir directement sur les stressseurs mentionnés précédemment. Les lignes qui suivent proposent ainsi des exemples de solutions qu'il serait possible d'envisager pour réduire l'impact néfaste de chacun de ces stressseurs.

Concernant la **charge de travail**, différentes avenues pourraient être envisagées pour tenter de la réduire. Comme l'exploitation d'une ferme demandera toujours beaucoup de travail, il semble pertinent de penser, d'un côté, à des manières de rendre le travail aussi efficace que possible et, d'un autre côté, à des façons visant à diminuer l'ampleur de la charge de travail. Dans cette optique, la sous-traitance de certaines tâches, l'automatisation de la ferme ou encore une planification optimale des activités à réaliser sont quelques exemples d'avenues qui pourraient permettre aux agriculteurs de diminuer leur charge de travail<sup>13</sup> en rendant ce dernier davantage efficient. D'un point de vue plus macroscopique, l'implication dans des coopératives d'utilisation de matériel agricole (CUMA)<sup>14</sup> ou dans des coopératives d'utilisation de main-d'œuvre (CUMO)<sup>15</sup> est un autre exemple d'alternative qui pourrait permettre de partager la charge de travail et, possiblement, de la diminuer directement.

Parallèlement, multiplier les contacts sociaux peut s'avérer salutaire pour amenuiser le sentiment de **solitude** et améliorer la santé psychologique des agriculteurs. Il semble donc important que les travailleurs agricoles puissent s'investir dans des relations interpersonnelles satisfaisantes au travail et, de manière plus large, dans leur vie personnelle. Ainsi, avoir recours aux CUMO pourrait probablement, en plus de diminuer la charge de travail, permettre de briser la solitude sur la ferme grâce à la création de liens avec d'autres employés du secteur agricole. Par ailleurs, comme il peut être difficile de socialiser durant les heures de travail, il semble pertinent de tenter de le faire durant les temps libres. En ce sens, entretenir une relation de couple, échanger avec les voisins ou s'engager dans diverses activités sociales sont des exemples d'actions qui sont connues pour diminuer la solitude et, ultimement, améliorer la santé psychologique<sup>16</sup>.

Par rapport aux **obligations légales**, il apparaît important d'échanger avec les autorités concernées dans le but de trouver des arrangements gagnants pour toutes les parties. Plus

<sup>13</sup> Beecher, M. (2019). Work/life balance key to attracting the next generation into dairying: Five ways to achieve a more sustainable workload. *Today's Farm*, (September-October 2019), 22-23.

<sup>14</sup> MAPAQ. (2010). La coopérative d'utilisation de matériel agricole (CUMA). Direction régionale du Bas-Saint-Laurent, *Cadre de référence pour la mise en place et le développement des CUMA et des CUMO* (vol. 1).

<sup>15</sup> MAPAQ. (2010). La coopérative d'utilisation de main-d'œuvre (CUMO). Direction régionale du Bas-Saint-Laurent, *Cadre de référence pour la mise en place et le développement des CUMA et des CUMO* (vol. 2).

<sup>16</sup> Rousseau, G. (2010). Analyse de l'isolement social, de la sociabilité et de la qualité du soutien social chez les jeunes agriculteurs québécois [Mémoire de maîtrise, Université Laval].

concrètement, certaines options pourraient éventuellement être pertinentes à explorer. À ce titre, une possibilité qui pourrait être envisagée serait de poursuivre les discussions entourant le développement de l'agriculture de proximité afin de réduire le nombre d'intermédiaires entre les agriculteurs et les consommateurs. En effet, ce type d'agriculture comporte différents avantages, dont celui permettant aux producteurs d'être moins sujets aux aléas des politiques gouvernementales ou des fluctuations économiques<sup>17,18</sup>.

Quant à l'**autonomie**, l'étude a démontré qu'il est important de l'encourager. Ainsi, plus un agriculteur a de contrôle sur la réalisation de son travail, mieux s'en tire sa santé psychologique. Malheureusement, un cercle vicieux semble s'être créé autour de l'agriculture moderne. En fait, plus les entreprises croissent, plus elles doivent composer, entre autres, avec des règlements, avec des engagements financiers importants de même qu'avec l'industrialisation de la ferme, des éléments étant tous connus pour réduire le sentiment d'autonomie des exploitants agricoles<sup>19</sup>. Conséquemment, il pourrait être bénéfique d'imaginer des solutions visant à combiner les avantages économiques de l'agriculture moderne à ceux associés à la liberté d'une agriculture plutôt traditionnelle, et ce, dans l'objectif de favoriser autant que possible l'autonomie des travailleurs<sup>19</sup>. Similairement, il est permis de croire qu'agir sur les obligations légales et sur les difficultés financières, à l'image de ce qui est décrit dans le présent rapport, pourrait avoir un effet positif sur l'autonomie des agriculteurs, ces deux éléments étant délétères pour cette dernière.

En ce qui a trait aux **difficultés financières** éprouvées par les entrepreneurs agricoles, il ne fait plus aucun doute qu'elles sont un stresser de premier plan nuisant à la santé mentale des agriculteurs. Par conséquent, les différents acteurs du secteur de l'agriculture, les gouvernements, les bailleurs de fonds et les spécialistes des finances devraient poursuivre les réflexions visant à trouver des solutions pour alléger leur fardeau fiscal. En effet, il importe de réfléchir à des manières permettant de faire prospérer l'industrie agricole, littéralement essentielle pour tous, sans pour autant nuire à la santé psychologique et financière des producteurs agricoles.

### Le rôle central de la fatigue

Même si les stressers mentionnés ci-dessus ont clairement un impact négatif sur la santé psychologique des agriculteurs, l'étude a montré que la **fatigue chronique** joue un rôle prépondérant dans le processus de détérioration de celle-ci. Plus précisément, les résultats stipulent que la fluctuation de la santé psychologique des agriculteurs est mieux expliquée par l'apparition d'une fatigue chronique due à ces stressers que par leur action directe (à l'exception des difficultés financières). Ceci signifie donc que bien qu'il soit pertinent

---

<sup>17</sup> Lépine, C. et DeRoy, L. M. (2020). Agriculture de proximité: quelle formule choisir? (1<sup>re</sup> partie). *La terre de chez nous*, article en ligne.

<sup>18</sup> Lépine, C. et DeRoy, L. M. (2020). Agriculture de proximité: quelle formule choisir? (2<sup>e</sup> partie). *La terre de chez nous*, article en ligne.

<sup>19</sup> Stock, P. V. et Forney, J. (2014). Farmer autonomy and the farming self. *Journal of Rural Studies*, (36), 160-171.

d'intervenir directement sur ces stressseurs, il peut être tout aussi pertinent – sinon plus – d'intervenir sur la fatigue elle-même.

Comme la fatigue constitue la pièce centrale de l'enchaînement illustré à la Figure 1, il est permis de croire que la prévention ou la réduction de celle-ci permettrait de diminuer, d'un coup, l'effet néfaste de la solitude, de la surcharge de travail, des obligations légales et du manque d'autonomie sur la santé psychologique. Ainsi, dispenser de la formation sur les moyens les plus efficaces pour se détacher du travail et récupérer de la fatigue après une journée passée sur la ferme pourrait être une avenue simple et efficace à considérer pour prévenir l'apparition de la fatigue chronique.

Concrètement, en sachant mieux comment récupérer, un agriculteur pourrait, à titre d'exemples, confier les opérations de la ferme à une autre personne durant une portion de la journée afin de se distancier psychologiquement du travail, faire une activité peu engageante (p. ex., écouter de la musique) pour relaxer, s'adonner à l'apprentissage d'une discipline quelconque afin de s'épanouir dans une activité autre que le travail (p. ex., apprendre l'ébénisterie) ou encore s'assurer de faire des activités pleinement désirées (c.-à-d. en choisissant quoi faire et comment le faire) durant ses temps libres afin de stimuler son sentiment de contrôle. Comme de nombreuses études ont montré que de telles expériences de récupération avaient un réel effet bénéfique sur la fatigue de certaines populations de travailleurs<sup>20,21,22</sup>, il est permis de croire que celui-ci puisse être similaire chez les agriculteurs. Bien que la réalité du travail agricole empêche souvent de tracer une ligne claire entre la vie personnelle et professionnelle, il apparaît désormais primordial de réfléchir à des solutions visant à contourner ce problème afin de permettre aux entrepreneurs agricoles d'entamer chaque journée de travail avec un maximum d'énergie, et ce, dans le but de préserver leur santé psychologique.

## Conclusion

En somme, cette étude permet de faire avancer les connaissances entourant la santé psychologique des agriculteurs, notamment en ce qui concerne le rôle central joué par la fatigue chronique. De plus, elle souligne des pistes d'intervention prometteuses pour protéger leur santé mentale. Enfin, tout porte à croire qu'en impliquant les différents intervenants du milieu agricole, les gouvernements, et les agriculteurs eux-mêmes, il s'avère possible de contribuer à ce que ces derniers puissent évoluer dans un environnement de travail sécuritaire tant physiquement que psychologiquement.

---

<sup>20</sup> Sonnentag, S., Venz, L. et Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 365-380.

<sup>21</sup> Sonnentag, S. et Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221.

<sup>22</sup> Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. et Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. Dans S. Sonnentag, P. L. Perrewé et D. C. Ganster (dir.), *Research in occupational stress and well-being: Vol. 7. Current perspectives on job-stress recovery* (p. 85-123).