



Bâtissez un pont pour la santé mentale cette Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole

Par Gerry Friesen pour l'Association canadienne de sécurité agricole

Nombre de mots : 721

Combien de fois avez-vous entendu l'expression « ne te laisse pas abattre »?

Je sais que je l'ai utilisée de temps en temps, et je soupçonne que, dans certaines de ces circonstances, j'ai utilisé l'expression de façon inappropriée.

Il y a certainement des occasions où il faut me rappeler de ne pas me laisser abattre. Par exemple quand je perds la patience avec les flux de la circulation, ou quand ma commande de nourriture prend un certain temps à arriver, ou s'il pleut quand j'aimerais jouer au golf. Si, toutefois, l'expression est utilisée quand les gens font face à un stress accablant ou à des problèmes de santé mentale, elle peut être blessante et contre-productive.

Récemment un de mes enfants a dit « ne te laisse pas abattre » à un de ses frères. Ensuite, en arrière-plan, j'ai entendu quelqu'un d'autre dire « bâtis un pont ». Quoi, bâtis un pont? Quand on te dit 'ne te laisse pas abattre' de quoi as-tu besoin? Tu as besoin d'un pont », la personne a expliqué.

Cela m'a fait réfléchir. Au lieu de nous débrouiller, lutter contre tout ce que nous essayons d'éviter, nous devons bâtir un pont. Comme un pont qui traverse une rivière, mais dans ce cas, la rivière est une crise personnelle.

Imaginez une rivière avec un courant fort et turbulent. À mesure que vous faites la traversée de la rivière, l'eau devient plus profonde et plus froide. La boue colle à vos pieds. Le flux vous fait perdre l'équilibre tandis que les pierres s'enfoncent dans vos talons. Ensuite, quand l'eau devient trop profonde pour marcher, vous commencez à nager. Le courant vous amène en aval, et vous arrivez à un endroit où vous ne vouliez pas aller.

Dans un scénario le plus pessimiste, ces endroits inattendus peuvent vous faire noyer.

Le cœur du problème est que les gens qui subissent un stress débilissant ou des problèmes de santé mentale se sentent souvent seuls. Je sais d'expérience que les gens qui souffrent d'une douleur mentale souhaiteraient ne pas l'avoir. Ils veulent profiter de tout ce que la vie peut





offrir. Ils veulent avoir des contributions réelles à leur communauté locale. Ils voient cette rivière comme étant entre eux et le reste du monde. Imaginez donc les possibilités si l'on bâtissait un pont pour les aider à traverser cette rivière.

Avec un pont en place, la possibilité existe de contourner des situations risquant d'être dangereuses. Cela veut dire pouvoir rester au sec, sur la bonne voie et en sécurité en observant la rivière de loin.

Il y a un autre aspect à cette question. Plusieurs gens le trouvent difficile de réagir à ceux et celles qui souffrent. Peut-être que c'est à cause du sentiment que réagir veut dire prendre la responsabilité pour les problèmes d'autrui. Peut-être que c'est parce qu'on ne sait pas quoi dire. Mais pour les personnes qui oeuvrent pour bâtir un pont, c'est une façon d'aider les gens à traverser la rivière.

Il va sans dire que bâtir un pont prend du temps et d'efforts. Mais si la construction est lancée des deux côtés, cela devient une tâche plus facile et plus gratifiante.

De plus, quand ce pont est construit, on peut l'utiliser à maintes reprises.

Avec la croissance de la sensibilisation sur la santé mentale, un plus grand nombre de gens en parlent et demandent de l'aide. Cette sensibilisation accrue a aidé aussi à fournir un niveau de confort supérieur pour aider les personnes qui souffrent. Le défi est de devenir plus proactif pour bâtir les ponts, en dépit du côté de la rivière où l'on se trouve.

Le meilleur est que personne n'a besoin de bâtir un pont tout seul. Trouvez votre soutien. Vos amis, votre famille et vos voisins sont tous prêts à faire partie de l'équipe de 'construction'.

Bâtissons donc plus de ponts et « ne nous laissons pas abattre » ensemble.

Cet éditorial fait partie de la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole. La Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole (SCSMA) est une campagne annuelle tenue tous les ans pendant la troisième semaine de mars. En 2019, Des Fermes fières et sécuritaires : Bâtir un Canada AgriSécurité, aura lieu du 10 au 16 mars. La SCSMA est présentée par Financement agricole Canada. Pour de plus amples renseignements visitez semainesecuriteagricole.ca

Légende Gerry Friesen : Gerry Friesen, agriculteur convalescent, est le fondateur de Signature Mediation.

