



## Les aînés offrent une puissante influence sur la santé mentale à la ferme

Par Amy Petherick pour l'Association canadienne de sécurité agricole  
Nombre de mots : 845

Dans une ferme multigénérationnelle, les membres les plus aînés de l'équipe de la ferme ont la capacité de devenir un des instruments les plus puissants dans la lutte contre les maladies mentales.

Parmi les agriculteurs qui se sont réunis à un atelier de la Fédération de l'agriculture de l'Ontario sur la stigmatisation de la santé mentale qui a été offert en novembre, plusieurs dans la salle bondée avaient plus de 65 ans. Danielle Stewart, conseillère pour Workplace Safety and Protection Services et la conférencière vedette pour la journée, déclare que les problèmes de santé mentale ont un impact sur les agriculteurs de tous les âges. Elle encourage les membres aînés de la ferme à prendre l'initiative dans la promotion de la santé mentale et du bien-être.

« Les agriculteurs de tous les âges, surtout les aînés, ont de vastes connaissances », ajoute-t-elle. « Si les agriculteurs plus âgés et chevronnés priorisent la santé mentale et le bien-être, les travailleurs plus jeunes ont plus tendance à suivre leur exemple. ».

Mme Stewart explique que le travail d'Andria Jones-Bitton de l'Université de Guelph, ainsi que la promotion de la cause dans les prairies, a permis une grande prise de conscience sur la santé mentale à la ferme. La défense de la santé mentale n'est pas unique à l'agriculture, explique Danielle Stewart, il y a plutôt plusieurs industries qui cherchent à améliorer la santé mentale de leurs employés. Mme Stewart dit que l'agriculture a un avantage à bien des égards. Elle explique : « Les agriculteurs et producteurs connaissent naturellement leurs travailleurs, parce que les fermes dans lesquelles les gens travaillent sont à la fois les foyers familiaux et des lieux de travail; ils ont une longueur d'avance sur le monde des affaires à cet égard », indique-t-elle. « Beaucoup du travail que nous accomplissons avec des organisations implique vraiment connaître vos gens et humaniser le lieu de travail. »

Danielle Stewart affirme que tout le monde a une histoire personnelle sur la santé mentale. Des maladies mentales ont touché sa famille quand elle fréquentait l'école secondaire, qui est la période où elle est devenue très passionnée sur le sujet. Peu de temps après, elle a créé une campagne universitaire pour diffuser le message que les maladies mentales ne font aucune distinction fondée sur la race, le sexe ou les antécédents. La honte ne permet pas à tant de personnes de discuter de la santé mentale, tant personnellement que professionnellement. Il est crucial de promouvoir la communication ouverte si l'on veut commencer à améliorer la santé mentale en milieu de travail.

« Les gens ne font que commencer à parler de la santé mentale en milieu de travail, donc ils sont très curieux à ce sujet et demandent où commencer », explique-t-elle. « Nous avons besoin de consacrer beaucoup d'effort et de temps à l'éducation et la sensibilisation dans la lutte contre la stigmatisation; peu importe l'industrie ou le secteur. C'est là que beaucoup de lieux de travail commencent. »



Dow AgroSciences





Une grande partie du bien-être mental doit comprendre la volonté d'être ouvert, honnête et conscient de notre propre santé. C'est vrai pour les jeunes agriculteurs les moyennement âgés et les aînés. Mme Stewart note que cela comprend être conscient de nouvelles capacités et de celles qui changent, les effets des médicaments, et divers autres facteurs de stress. Elle précise que les questions à vous poser peuvent comprendre :

« Est-ce que je demeure concentré(e)? »

« Est-ce que je me laisser distraire par d'autres choses, comme un rendez-vous chez le médecin? »

« Est-ce que je reste concentré(e) sur la tâche qui m'attend? »

Janet Smith, responsable du programme pour la Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba, partage l'avis de Mme Stewart et indique que les personnes qui ont subi une blessure lors du travail à la ferme admettent souvent être mentalement distraits au moment de leur incident. « Nous savons que quand les agriculteurs sont stressés, cela a des répercussions dans tous les aspects de leur vie, et augmente leur risque d'être blessés. » Elle dit que les agriculteurs qui prennent soin de leur santé physique et mentale en profiteront. Ils sont plus en sécurité et plus productifs. Quand les agriculteurs appellent la Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba pour demander de l'aide, elle dit que l'objectif de son organisation est d'habiliter les agriculteurs à continuer de travailler malgré ce qu'ils vivent, peu importe leur âge.

Danielle Stewart rappelle aux agriculteurs aînés que reconnaître les changements à ses capacités n'est pas nécessairement négatif. « Le processus de vieillissement est une partie importante et fantastique de la vie », déclare-t-elle. « On doit en être fier! »

Mme Stewart espère que les travailleurs aînés ainsi que les jeunes travailleurs prendront soin de leur santé physique et mentale, sinon pour eux-mêmes, pour leur famille et la ferme. Après tout, l'actif le plus important de toute ferme, c'est l'agriculteur.

Pour de plus amples renseignements sur la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole, visitez [semainesecuriteagricole.ca](http://semainesecuriteagricole.ca).



Dow AgroSciences

