



**7 ASTUCES  
POUR PRENDRE  
SOIN DE SA  
SANTÉ MENTALE**

# UN MOT DE VOTRE TRAVAILLEUSE DE RANG



La Fédération de l'Union des producteurs agricoles de Lanaudière (FUPAL) est fière d'offrir à nos productrices et producteurs agricoles cet outil qui a pour objectif de sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi.

La santé psychologique de nos productrices et producteurs agricoles est au cœur de nos priorités.

Nous considérons qu'une bonne santé psychologique a un impact positif dans une entreprise agricole en ce sens qu'elle permet de nourrir les passions et le bonheur de vivre de l'agriculture.

Ce guide d'astuces est une invitation à prendre le temps de vous arrêter l'instant de recharger vos batteries pour mieux faire face aux défis qu'exige le travail à la ferme.

Nous souhaitons vous offrir des moyens de prévention et vous aider à cheminer vers un mieux-être.

**POUR GRANDIR EN SANTÉ, UNE PLANTE A BESOIN DE SOINS QUOTIDIENS. TOUT COMME L'HUMAIN.**

**Manon Houle, BTS**  
Travailleuse de rang/FUPAL

## ASTUCE 1

# AGIR POUR DONNER DU SENS

### AGIR C'EST...

- Se mettre en **MOUVEMENT**
- Prendre des **RISQUES**
- Savoir qu'on n'est jamais trop petit pour faire une **DIFFÉRENCE**
- S'engager **SOCIALEMENT**
- Reconnaître ce qu'il y a de **BON** dans notre vie
- Être **RECONNAISSANT.E**

#### QUELQUES AVANTAGES À LA GRATITUDE

- Bonheur accru
- Effet durable
- Matérialisme réduit
- Sociabilité accrue
- Meilleure santé

## ASTUCE 2

# RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Les émotions sont des réactions physiques spontanées. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.

Reconnaître nos émotions, les accepter et les exprimer nous aide à mieux comprendre et à nous adapter aux émotions des autres. C'est de l'intelligence émotionnelle.

### STRESS

Les émotions et le stress cohabitent. Le stress est quant à lui un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation. Le stress fait partie de la vie. Il est une source d'énergie, de motivation et de stimulation qui engendre des expériences positives et enrichissantes.

### FACTEURS DE STRESS

Dans une situation, 4 composantes font augmenter les hormones de stress:

- Contrôle (perte, manque)
- Nouveauté
- Imprévisibilité
- Égo menacé

Les facteurs de stress sont additifs. Plus il y a de facteurs présents dans une situation, plus celle-ci est stressante.

### LES PHASES DE RÉACTION AU STRESS

- La phase d'**ALARME**: c'est la réaction immédiate à un stress.
- La phase de **RÉSISTANCE**: elle s'installe quand les facteurs stressants se prolongent, perdurent. C'est le corps qui s'adapte.
- La phase d'**ÉPUISEMENT**: ce dernier stade survient après une exposition prolongée au stress. La résistance de notre corps face au stress diminue et finalement cède.

#### QUELQUES TRUCS ANTISTRESS

- Bien s'entourer
- Apprendre à déléguer
- Être à l'écoute des symptômes
- Examiner nos habitudes de vie
- Découvrir les causes du stress
- Se garder du temps pour soi
- Apprendre à dire non

## ASTUCE 3

# S'ACCEPTER

L'estime de soi, c'est la perception que nous avons de notre propre valeur. Elle fluctue dans le temps, parce que nos expériences de vie jouent positivement ou négativement sur la perception que nous avons de nous-mêmes.

### LES TROIS PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

- **L'AMOUR DE SOI**: nous devons apprendre à nous aimer malgré nos défauts, nos limites, les échecs rencontrés. Nous méritons l'amour et le respect des autres et surtout de nous-mêmes. L'amour de soi nous permet de nous reconstruire après un échec ou face à l'adversité.
- **LA VISION DE SOI**: la vision de soi est définie comme le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on se fait de ses qualités et de ses défauts.
- **LA CONFIANCE EN SOI**: c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

Ces trois piliers sont intimement liés les uns aux autres. Si l'un d'eux est faible, les autres s'affaibliront de la même façon.

#### POUR S'ACCEPTER, IL FAUT:

- Avoir une connaissance réaliste de nos forces/capacités et de nos difficultés/limites et les accepter.
- Porter un regard positif sur soi et sa vie passée. Nous devons nous dire que les choix qu'on a fait, les décisions qu'on a prises dans le passé nous apparaissent les meilleurs à ce moment-là.
- Tirer profit de ses échecs. C'est se donner le droit à l'erreur et apprendre de ses erreurs.
- Avoir autant de bienveillance pour soi que pour les autres.
- Avoir le courage de reconnaître nos souffrances et nos vulnérabilités et ne pas avoir peur d'exprimer ce qu'on ressent.

## ASTUCE 4

# SE RESSOURCER

Nous portons plusieurs chapeaux dans la vie (parent, grand-parent, enfant, collègue, bénévole, voisin, etc.). On a tous des réalités, des rôles différents. Mais peu importe nos rôles, chacun de nous a besoin de se ressourcer, de recharger ses batteries.

Se ressourcer, c'est faire de la place pour ce qui nous fait du bien.

### EFFETS POSITIFS DU RESSOURCEMENT

- Sentiment de bien-être
- Plaisir, détente
- Prise de contact avec son corps, son esprit, ses émotions, sa créativité
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la mémoire et du sommeil
- Réduction de la pression sanguine
- Renouement avec ses choix, ses valeurs, ses priorités...

Nous devons établir nos priorités. Le temps, ce n'est pas quelque chose qu'on a, c'est quelque chose qu'on se donne.

Il est essentiel d'avoir un rythme qui favorise le plaisir, les activités diversifiées, des temps de pause.

L'important c'est de maintenir un équilibre qui répond à nos différents besoins.

#### FAISONS PLACE À L'HUMOUR

##### Quelques bienfaits du rire:

- Réduit la tension artérielle
- Renforce le système immunitaire
- Réduit la douleur
- Augmente la confiance en soi

## ASTUCE 5

# DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

### DÉCOUVRIR C'EST...

- **S'OUVRIRE À L'IMPRÉVU**: on dit que les personnes capables de souplesse possèdent un avantage considérable sur celles qui sont plus rigides.
- **S'OUVRIRE AUX IDÉES NOUVELLES**: découvrir de nouvelles perspectives nous aide à nous développer, à réaliser notre potentiel.
- **S'OUVRIRE AUX DIFFÉRENCES**: notre ouverture d'esprit et la diversité de nos rencontres nous permettent:
  - D'améliorer notre écoute et notre empathie;
  - De prendre position avec respect;
  - De construire une vision plus nuancée, réfléchie et riche sur la vie.
- **ÊTRE CURIEUX**: la curiosité pousse vers de nouvelles explorations, de nouvelles informations, de nouveaux apprentissages.
- **ADOPTER UN REGARD POSITIF**: s'ouvrir au changement et le percevoir comme une occasion d'apprendre plutôt que comme une source de contrariété contribue à réduire la frustration, la déception et l'anxiété.

« IL N'EXISTE RIEN DE  
CONTANT SI CE N'EST  
QUE LE CHANGEMENT »

-Bouddha

## ASTUCE 6

# CHOISIR

### CHOISIR C'EST...

- **SE SENTIR LIBRE DE FAIRE DES CHOIX, LES ASSUMER ET LES RECONSIDÉRER**: il est important de privilégier des choix qui sont conformes à nos valeurs.
- **SE FAIRE CONFIANCE**: nous connaissons nos capacités, nos ressources, nos limites, nos valeurs. Nous connaissons le chemin.
- **ÊTRE AUTONOME**: c'est être capable de demander de l'aide quand on en a besoin.
- **ÉTABLIR SES PRIORITÉS ET FAIRE UN BUDGET**: le travail et les préoccupations financières sont les principales causes de stress, de dépression et de suicide. Un budget sensé fait partie des conditions essentielles à une bonne santé mentale. Pour ce faire, il est primordial de savoir établir ses priorités et de faire la distinction entre nos besoins réels et nos désirs.

## ASTUCE 7

# CRÉER DES LIENS

Les relations interpersonnelles agréables et positives ont un effet bénéfique sur notre santé.

Des études ont démontré que l'amitié, un bon environnement affectif ou l'intimité amoureuse constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse.

### CRÉER DES LIENS C'EST...

- S'entourer de relations **BIENVEILLANTES**
- Oser faire de **NOUVELLES RENCONTRES**
- Développer son **RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL**

#### QUELQUES TRUCS POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL :

- Joindre un groupe qui partage des intérêts communs.
- Consulter quelqu'un qui a vécu une situation semblable.
- Se joindre à un groupe d'entraide.

## NOTRE SANTÉ MENTALE EST INFLUENCÉE PAR :

CE QUE L'ON FAIT

CE QUE L'ON VIT

CE QUI NOUS ENTOURE

NOTRE VISION DE LA VIE

NOTRE MANIÈRE DE RELEVER  
LES DÉFIS ET DE RÉSOUDRE  
LES PROBLÈMES

NOS INTERACTIONS  
AVEC NOTRE  
ENVIRONNEMENT

NOTRE GESTION DU STRESS

NOTRE FAÇON D'ÉTABLIR  
DES RELATIONS AVEC  
LES AUTRES

NOTRE CAPACITÉ À  
PRENDRE DES DÉCISIONS



**FACE À UNE NOUVELLE SITUATION OU À UN BESOIN INSATISFAIT, JE DOIS :**

**M'ACCEPTER**

**RESSENTIR**  
l'émotion, le sentiment, le stress

**DÉCOUVRIR**  
les différentes perspectives

**CHOISIR**  
ce qui me correspond

**CRÉER DES LIENS**  
pour me sentir supporté

**AGIR**  
pour donner du sens

**ME RESSOURCER**  
après tous ces efforts

**VOTRE SANTÉ MENTALE  
DEVRAIT ÊTRE UNE DE  
VOS PRÉOCCUPATIONS  
IMPORTANTES !**

## **RESSOURCES À VOTRE PORTÉE**

Service de travailleur de rang 579 960-1142 [trlanaudiere@upa.qc.ca](mailto:trlanaudiere@upa.qc.ca)

Info social 811 #2

Centre de prévention du suicide 1 866 277-3553

Programme d'aide pour les agriculteurs et agricultrices (PAPA)

Ligne d'écoute d'urgence pour le milieu agricole 1 866 327-6701

# C'EST IMPORTANT D'EN PARLER

## BIBLIOGRAPHIE / SOURCES

<https://santementaleca.com/documentation/7-astuces-vers-lequilibre/>

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

<https://chaudiere-appalaches.upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique>

ANDRÉ C., LELORD F. (2019),  
L'estime de soi - S'aimer pour mieux  
vivre avec les autres N. éd., Éditions  
Odile Jacob.

ARCAND M., BRISSETTE L. (1998),  
Échec au burnout - Guide à  
l'intention des intervenants sociaux,  
Éditions Chenelière/McGraw-Hill