



## INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR DE LA CAUSERIE

Ici on présente UNIQUEMENT les renseignements de base. Assurez-vous de personnaliser votre causerie pour votre exploitation et votre établissement.

- ✓ Imprimez des copies de cette feuille pour vous et pour chaque participant.
- ✓ Menez une discussion avec vos travailleurs sur le matériel dans cette feuille à un lieu approprié au sujet. Assurez-vous de donner des exemples concrets dans la mesure du possible.
- ✓ Accueillez les questions.
- ✓ Terminez avec une révision courte des points principaux ou un résumé basé sur la discussion.
- ✓ Remplissez la feuille avec le nom de l'exploitation, le lieu et la date. Faites signer la feuille par chaque travailleur pour confirmer sa présence.
- ✓ Classez votre feuille dans vos dossiers de formation des travailleurs pour documenter l'événement de formation.

COMMANDITÉ PAR :



## CONTEXTE

L'exploitation agricole peut être un métier très stressant. Le stress qui passe inaperçu et n'est pas bien géré peut amener quelqu'un à faire des choix à risque, ce qui peut entraîner un incident en milieu agricole. Le stress non soulagé peut avoir des effets négatifs tant sur le plan émotionnel que physique, manifestés par l'anxiété ou la dépression, ou l'hypertension artérielle et des maladies cardiaques. S'il est laissé sans traitement, le stress peut gravement endommager la santé physique, le bien-être psychologique et les relations avec les amis, membres de la famille et compagnons de travail.

## Points clés

Notre ferme s'est consacrée à assurer que votre santé et sécurité sont notre priorité. N'hésitez pas à discuter avec un superviseur tout problème qui, à votre avis, affecte votre santé et sécurité. Si vous croyez que vous ne pouvez pas parler avec quelqu'un à la ferme, communiquez avec votre médecin ou quelqu'un avec qui vous sentez à l'aise.

## FACTEURS DE STRESS COMMUNS

Les facteurs de stress sont les choses qui peuvent causer le stress. Des choses comme les intempéries, organismes nuisibles, maladies, travaux externes, changements importants dans la vie, relations, craintes et l'incertitude sont des choses qui peuvent être des facteurs de stress.

## IL Y A DEUX TYPES DE STRESS

Le stress aigu est aussi connu comme la réaction de lutte ou de fuite. Le stress aigu est la réaction immédiate du corps à une menace, un défi ou une frayeur perçue.

Le stress chronique est plus subtil que le stress aigu, mais les effets peuvent durer plus longtemps et être problématiques.

Quelques symptômes du stress chronique sont :

- des malaises gastriques
- des maux de tête sans explication
- des tensions musculaires
- la fatigue chronique
- l'insomnie ou le sommeil perturbé
- un changement d'appétit
- des problèmes avec les relations, très critique de soi-même, de sa famille ou d'autres personnes

- la dépression, le repli sur soi
- l'abus d'alcool ou d'autres drogues

## QUE PEUT-ON FAIRE?

Identifiez la source du stress. Une gestion efficace du stress commence avec l'identification de vos facteurs de stress et la réflexion sur des façons de les gérer. Quelques facteurs de stress sont des événements qui se produisent et d'autres semblent venir de l'intérieur.

**Gérez le facteur de stress ou votre réaction. Il y a quatre façons de faire face à des situations stressantes. Vous pouvez éviter le facteur de stress, modifier le facteur de stress, vous adapter au facteur de stress ou accepter le facteur de stress.**

## ÉVITER LE FACTEUR DE STRESS

Il est impossible d'éviter tout stress, mais vous pouvez éliminer bon nombre de facteurs de stress en suivant quelques conseils :

- Apprenez à dire non. Connaissez vos limites et respectez-les.
- Évitez les gens et les situations qui vous causent du stress dans la mesure du possible.
- Réduisez votre liste de choses à faire dans la mesure du possible.

## MODIFIER LE FACTEUR DE STRESS

Si vous ne pouvez pas éviter le stress, essayez de changer la situation :

- Parlez de ce qui vous tracasse. Parlez de la situation d'une manière calme.

## ATTENTION :

*Un stress permanent peut mener à des ruptures de relations, des maladies physiques et des problèmes de sécurité. Il est important de faire face au stress et de l'affronter d'une façon saine.*

## PROCÉDURES D'URGENCE / CONTACTS

Communiquez avec votre médecin de famille pour parler de la façon de solliciter l'aide d'un professionnel au sujet du stress si vous vous sentez accablé(e).

- Ayez une attitude plus ferme. Affrontez directement les problèmes et n'attendez pas que les questions se résolvent d'elles-mêmes.
- Gérez mieux votre temps. Si l'on se sent très étalé et en retard, il est difficile de rester calme et concentré. Planifiez à l'avance et n'oubliez pas, apprenez à dire non.

## ADAPTEZ-VOUS AU FACTEUR DE STRESS

Si vous ne pouvez pas modifier le facteur de stress, changez vous-même.

- Considérez les situations stressantes d'une perspective plus positive. Changez votre attitude à l'égard d'un facteur de stress. Pensez-y comme un verre à moitié plein au lieu d'un verre à moitié vide.
- Gardez le sens des proportions. Demandez-vous dans quelle mesure il sera important à long terme. Est-ce que cela vaut vraiment la peine de s'en sentir stressé?

## ADAPTEZ LE FACTEUR DE STRESS

Quelques facteurs de stress sont inévitables. L'acceptation peut être difficile, mais elle est plus facile et plus saine que se stresser sur une situation qu'on ne peut pas changer.

- N'essayez pas de contrôler ce qui est incontrôlable. Les intempéries et le mauvais comportement d'autrui sont des choses que vous ne pouvez pas contrôler. Au lieu de vous en stresser, concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, comme votre propre réaction.
- Communiquez vos sentiments. La frustration, la colère et la tristesse sont toutes des sentiments acceptables. Parlez-en avec un ami fidèle ou un professionnel. En parler peut vous aider

à vous sentir soulagé(e) – parler de ses problèmes n'est pas une indication de faiblesse.

- Apprenez à pardonner. Les gens commettent des erreurs, donc relâchez la colère et la rancœur.

## GARDEZ VOTRE CORPS ET ESPRIT SAINS

Faire de l'exercice régulièrement et bien manger sont deux choses qui peuvent aider à gérer le stress. L'activité physique est un excellent remède au stress. Faites quelque chose que vous aimez pour que cela ne semble pas une corvée. Mangez un régime équilibré qui inclut beaucoup de fruits et légumes, et limitez la quantité d'aliments sucrés et gras.

## TROUVEZ UNE SORTIE

Vous décontracter avec un hobby ou une activité saine que vous aimez peut aider à alléger le stress. Faites des choses simples comme vous promener, lire un livre agréable, jouer à un sport, passer du temps avec un animal de compagnie, méditer ou écouter la musique.

Quelles autres choses pouvez-vous faire pour alléger le stress?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMMENTAIRES / SUGGESTIONS

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Nom de l'exploitation \_\_\_\_\_  
Lieu \_\_\_\_\_  
Animateur de la réunion \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS À LA CAUSERIE SÉCURITÉ

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_  
Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_  
Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_  
Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_



SécuriFerreCanada  
CanadaFarmSafe

Cet outil de producteur a été élaboré par l'Association canadienne de sécurité agricole (ACSA). L'animation de Causeries sécurité ou réunions de sécurité de façon régulière est un élément de l'établissement d'un plan exhaustif de sécurité agricole tel que décrit dans le Plan de SécuriFerre Canada, l'outil de gestion des risques opérationnels de l'ACSA pour la santé et sécurité à la ferme. Pour télécharger la version de base du Plan de SécuriFerre Canada, visitez [www.casa-acsa.ca/fr/PlanSecuriFerreCanada](http://www.casa-acsa.ca/fr/PlanSecuriFerreCanada), ou contactez le bureau de l'ACSA pour en savoir plus au 1-877-452-2272.

Cette Causerie sécurité a été financée par la société commanditaire exclusive Pioneer Hi-Bred Limited. L'ACSA est financée en partie par Cultivons l'avenir 2, une initiative fédérale, provinciale et territoriale, et reçoit un soutien supplémentaire des secteurs agricole et des entreprises.