



## Lutter contre la solitude et l'isolement social à la ferme

### Signature : Association canadienne de sécurité agricole

Saviez-vous que les humains sont les êtres les plus sociables de la planète?

C'est vrai. En fait, nous avons une nécessité biologique d'interactions sociales. Et c'est une des raisons principales pour laquelle la pandémie a causé des effets si néfastes sur la santé mentale des gens au cours des deux dernières années – les sentiments de solitude et d'isolement ont augmenté à cause des restrictions.

Même sans les restrictions d'une pandémie, l'exploitation agricole est reconnue souvent comme étant un emploi solitaire et où l'agriculteur peut souvent se sentir isolé. Plusieurs agriculteurs passent de longues heures à travailler seuls dans des lieux géographiquement isolés. N'oublions pas le service à large bande et le réseau de transport limités en milieu rural qui peuvent aggraver le sentiment d'isolement. Malheureusement, la COVID-19 a exacerbé les sentiments d'isolement et de solitude en éliminant beaucoup d'opportunités déjà limitées des agriculteurs à communiquer avec d'autres. Et, bien que certains aiment travailler seuls et même y prospèrent, l'isolement fréquent des contacts sociaux peut présenter des conséquences graves pour la santé.

Selon l'Enquête sociale canadienne : La solitude au Canada de 2021, du pourcentage de Canadiens qui ont signalé une solitude fréquente, soit un sur dix, 49 % ont également signalé une pire santé mentale et des niveaux plus bas de satisfaction globale de la vie.

Les risques potentiels pour la santé sont la raison pour laquelle il est essentiel de faire attention aux signes et symptômes d'isolement et de solitude, qui comprennent : le manque d'habiletés d'adaptation, un sentiment de vide, un questionnement des valeurs, l'absence de but et de sens, le sentiment d'être déconnecté, le manque de partage avec les autres, et l'isolement des amis et des membres de la famille.

Il est important de noter que l'isolement et la solitude ne sont pas mutuellement exclusifs, et tout le monde a un seuil de tolérance différent pour l'isolement et la solitude. Par exemple, certaines personnes peuvent être isolées sans se sentir seules, tandis que d'autres peuvent être entourées de gens et se sentir seules.





Il pourrait ne pas sembler pertinent à première vue, mais ce que nous nous disons joue un rôle significatif lorsque l'on se sent seul parce que cela influe sur nos pensées, émotions et comportements. Alors, il faut être bien avec soi-même afin d'avoir des rapports significatifs avec les autres.

Voici quelques façons de vous sentir plus à l'aise avec vous-même :

- **Prenez soin de vous.** Trouvez ce qui vous permet d'avoir l'esprit tranquille et de vous aider à vous sentir à l'aise;
- **Arrêtez les pensées négatives;**
- **Soyez patient;**
- **Réfléchissez aux autres choses qui se passent dans votre vie.** Comment vous vous sentez dans d'autres aspects de votre vie peut influencer sur les sentiments de solitude;
- **Surveillez vos sentiments et demandez de l'aide quand vous en avez besoin.**

Il y a beaucoup d'imprévisibilité dans l'exploitation agricole. Plusieurs facteurs de stress – comme la météo, les prix des marchandises et le bris de machine – échappent au contrôle d'un agriculteur. Malheureusement, la COVID-19 a encore aggravé l'imprévisibilité dans l'industrie agricole. Il y a plusieurs aspects de la pandémie qui ne sont pas facilement 'réparables', et la meilleure pratique pour aborder ces problèmes est de communiquer avec d'autres personnes qui vivent des défis semblables.

Comment pouvez-vous vous concentrer sur la création de liens sociaux significatifs?

Voici quelques conseils :

- **Prévoyez du temps pour les contacts.** Pensez aux types de liens que vous voulez établir. Augmentez les contacts avec des amis proches et membres de la famille. Prévoyez un horaire pour communiquer.
- **Restez calme.** Nous pouvons beaucoup apprendre des gens autour de nous. Soyez respectueux des autres et ouvert au dialogue, et écoutez les gens autour de vous.



- **Trouvez des personnes qui partagent un intérêt en commun.** Commencez en dressant une liste des choses qui vous intéressent ou que vous aimeriez mieux explorer.
- **Connaissez vos limites.** Bien qu'il soit important d'établir des liens sociaux, il est acceptable d'établir des limites et de les communiquer. Si vous vous sentez bouleversé, il est acceptable de vous mettre à l'écart et de prendre une pause.
- **Soyez prudent avec les attentes.** N'ayez pas un but ou objectif spécifique à l'esprit; concentrez-vous sur votre état d'esprit et soyez attentif à l'autre.

L'une des clés pour s'éloigner de la solitude et de l'isolement est de commencer modestement. Gardez à l'esprit que commencer par de petits gestes peut mener à d'autres liens. Alors, prenez votre temps et n'oubliez pas, ce n'est pas une course.

Pour de plus amples détails et conseils quant au maintien de votre santé mentale, consultez la série de webinaires Sowing the Seeds of Mental Health de Howatt HR Consulting : [www.howatthr.com/products-services/workplace-learning/sowing-the-seeds-of-mental-health/](http://www.howatthr.com/products-services/workplace-learning/sowing-the-seeds-of-mental-health/)

Depuis plus d'une décennie, l'ACSA sensibilise les gens à l'importance de la sécurité dans les fermes canadiennes grâce à la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole (SCSMA), qui a lieu tous les ans pendant la troisième semaine de mars. La SCSMA est présentée par Financement agricole Canada. En 2022, les commanditaires de la SCSMA comprennent la société commanditaire de longue date Financement agricole Canada, ainsi que CN, Syngenta, Bayer Crop Science et Fertilisants Canada.



CASA | ACSA  
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION  
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE

