



Faire la différence : Une candidate au doctorat est une championne pour la santé mentale des agriculteurs

Par Erin Kelly pour l'Association canadienne de sécurité agricole

Il y a dix ans, Briana Hagen ignorait complètement qu'elle pouvait s'intéresser à l'agriculture, encore moins être une défenseuse passionnée de la santé mentale des agriculteurs.

Mais c'est exactement la situation dans laquelle Briana se trouve en terminant son doctorat avec le Département de médecine de la population à l'Université de Guelph.

« Si je replonge dans le passé d'il y a 10 ou 15 ans quand je pensais vouloir devenir médecin, les choses ont certainement changé, et j'en suis vraiment contente. »

Néanmoins, Briana admet que ne pas avoir d'antécédents agricoles l'ont rendue réticente à participer à des recherches liées à l'agriculture. C'était sa conseillère au doctorat, la D^{re} Andria Jones-Bitton, qui l'a encouragée à s'engager auprès de la communauté agricole.

« Andria m'a convaincue de rencontrer des agriculteurs et de leur parler de la vie. Je l'ai fait, et je ne l'ai jamais regretté », dit-elle, en riant. « J'étais immédiatement engagée; la communauté était vraiment disposée à me renseigner sur le volet agriculture si j'étais prête à travailler avec elle sur le volet de santé mentale. Cela a bien fonctionné. »

Cet engagement est aussi ce qui a alimenté la passion de Briana pour faire la différence quand il s'agit de la santé mentale des agriculteurs.

« Ma passion vient directement de la passion de la communauté agricole », explique-t-elle. « Il est facile de s'enthousiasmer, de vouloir défendre leurs intérêts et de travailler fort quand une communauté est si engagée dans cet enjeu. »



Certainement, quand il s'agit de la santé mentale des exploitants agricoles, il y a beaucoup d'éléments en faveur desquels on peut plaider. Une enquête nationale sur la santé mentale des agriculteurs, menée par la D^{re} Jones-Bitton et son équipe de recherche, a trouvé que les producteurs agricoles font face à des niveaux plus élevés de stress, d'anxiété, de dépression, et d'un risque plus élevé d'épuisement professionnel en comparaison avec la population générale. De plus, les agriculteurs ont aussi des niveaux plus bas de résilience que la population générale.

À la suite de cette enquête, la thèse de doctorat de Briana a examiné ce qui rend les agriculteurs vulnérables aux complications de santé mentale. Elle attire l'attention sur une série d'entrevues individuelles en profondeur avec des agriculteurs qui ont fourni des indications précieuses sur les facteurs qui affectent leur mieux-être mental.

« Je crois que l'élément le plus important a été... le fait qu'il n'y a pas de soutien pour les agriculteurs dans ces situations », indique Briana. « Je crois vraiment que nous devons continuer à sensibiliser les gens [sur la santé mentale], mais je crois aussi que le moment est arrivé d'avancer et de commencer à élaborer des programmes à l'intention des agriculteurs et développés avec eux. »

C'est donc exactement ce qu'elle a fait. En se fondant sur des conclusions d'enquêtes, d'entrevues et d'autres recherches, Briana et la D^{re} Jones-Bitton, en collaboration avec des intervenants, ont élaboré « *In the Know* » – un programme de formation en alphabétisation sur la santé mentale conçu spécifiquement pour les agriculteurs.

« *In the Know* », qui consiste en une séance individuelle de quatre heures, utilise le contexte de l'exploitation agricole pour éduquer les participants sur les enjeux de la santé mentale, y compris comment reconnaître à quel moment la personne connaît des difficultés, et à adopter ensuite des moyens de se débrouiller avec le stress, et aider les autres à trouver du soutien. Le projet pilote s'est terminé en 2019 et sera bientôt disponible à l'échelle du pays.

« C'est vraiment formidable de savoir que, l'on espère, nous avons fait quelque chose de durable et que nous avons pris le temps nécessaire pour créer quelque chose qui fera la différence. »



Bien que le travail de Briana menant au doctorat ait presque pris fin, son travail de plaidoyer pour la santé mentale auprès des agriculteurs s'intensifie. De fait, Briana est en cours d'obtenir des fonds pour élargir le programme de recherche dans les années à venir.

« À mesure que nous en apprenons davantage sur la santé mentale, des gens prennent la décision de quitter l'agriculture en raison de son effet [sur leur mieux-être mental], dit-elle. « Il faut que nous fassions quelque chose à cet égard ... et j'espère que nous pouvons profiter du travail de recherche que nous faisons pour obtenir un financement solide permanent pour la santé mentale des agriculteurs à l'échelle nationale. »

« Parce qu'on ne peut pas assurer une ferme saine sans assurer un esprit sain. »

La Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole (SCSMA), axée sur l'importance de la sécurité agricole, est une campagne annuelle d'éducation publique qui a lieu pendant la troisième semaine du mois de mars. Le thème de la campagne de 2020, Des fermes fières et sécuritaires : Cultiver un Canada AgriSécuritaire, aura lieu du 15 au 21 mars. La SCSMA est présentée par Financement agricole Canada. Pour de plus amples renseignements, visitez semainesecuriteagricole.ca