

**Bien-être humain...
est-il possible en
agriculture?**



**Maria Labrecque Duchesneau
Au Cœur des Familles Agricoles
6 février 2013**



Le bien-être animal encore et encore





Vue autrement

OUPS...! J'ai oublié de leur dire que l'on doit rentrer pour la traite.

Enfin...nous sommes tous ensemble...ça fait si longtemps que j'attends cette journée!



Je vais jouer au ballon après le souper avec mon papa.

Mon papa... c'est qui ???



LE BIEN-ÊTRE HUMAIN...

DE QUOI PARLE-T-ON?

L'enjeu est...

**la valorisation du bien-être de toutes
personnes qui gravitent dans
l'entreprise et la famille**



DÉFINITION DU BIEN-ÊTRE HUMAIN

La santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* », OMS.

Réfère à un état plus large que celui de la santé puisqu'il prend en considération ***la personne dans toutes ses dimensions***

- un sentiment d'épanouissement
- une sensation de confort
- une satisfaction générale (corps et esprit)



LE BIEN ÊTRE,

UN ENJEUX DE RESPONSABILITÉ

VOTRE RESPONSABILITÉ

**En agriculture, la frontière entre votre
vie professionnelle et votre vie
personnelle est très fine**



Risques dans l'entreprise :

- ✓ Baisse de la performance
- ✓ Baisse de la compétitivité
- ✓ Images négatives
- ✓ Négligence et imprudence
- ✓ Désintéressement
- ✓ Endettement
- ✓ Frein à la progression



FÉLICITATIONS!
VOTRE BILAN PRODUCTIVITÉ DU
TRIMESTRE ME PARAÎT EXCELLENT...

NON NON,
ÇA, C'EST LA COURBE
DE MON STRESS...



RISQUES À VOTRE SANTÉ

Stress, violence, burn-out, dépression...

- Surcharge de travail
- Consignes contradictoires
- Travail dans l'urgence
- Report de travail
- Objectifs toujours plus élevés avec moins de ressources...
- Manque de reconnaissance
- Ennui



Les risques psychosociaux (stress, violence, ...)
apparaissent lorsqu'il y a **un déséquilibre**
dans le système constitué par l'individu
et son environnement de travail.



Définition de stress

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.



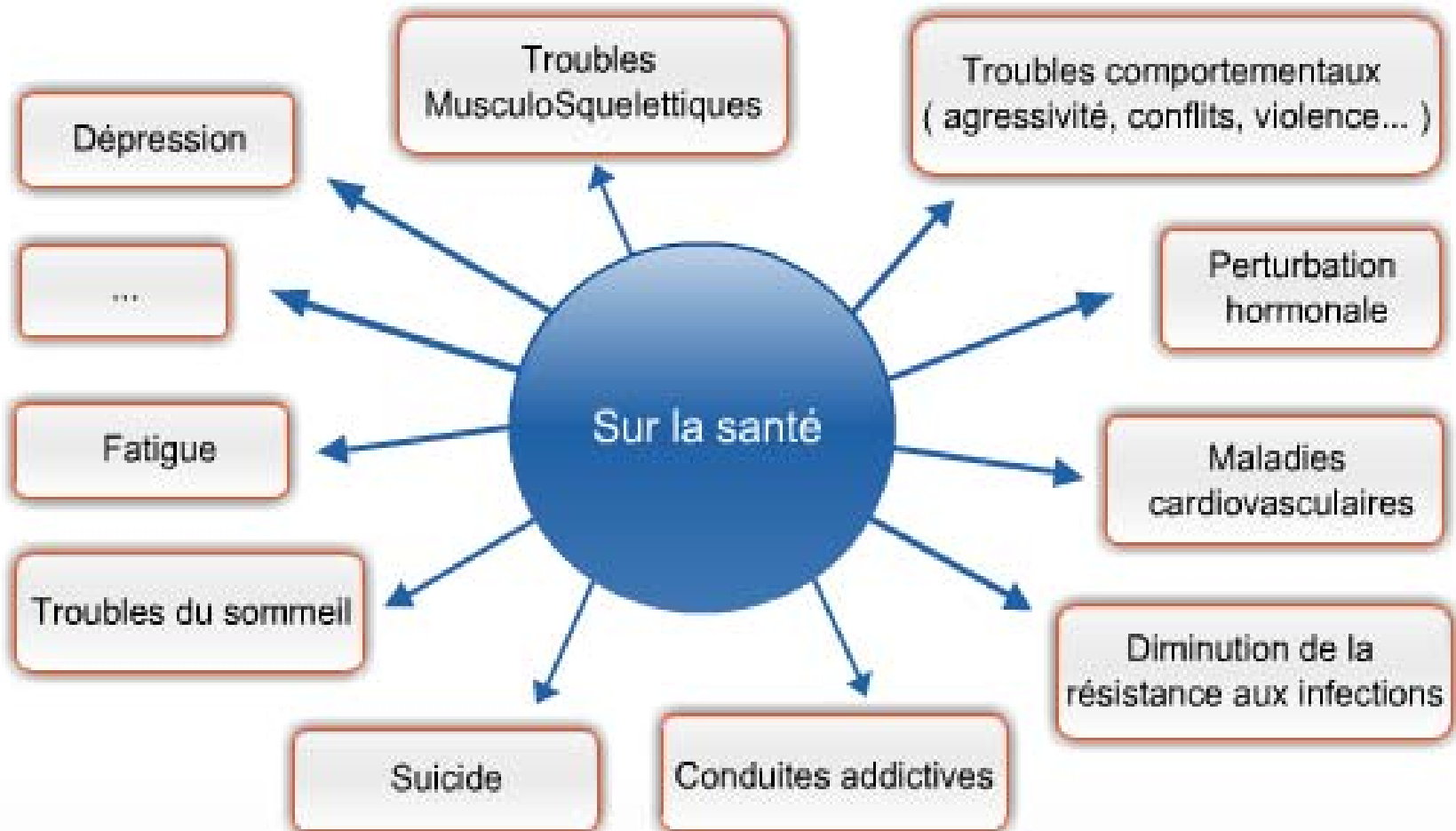
Saviez-vous que...

L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais éprouve de grandes difficultés à faire face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses.

Accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail.



CONSÉQUENCES



CONSÉQUENCES

PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES	COMPORTEMENTALES
Migraines	Humeur dépressive	Agressivité / conflits
Problèmes de sommeil	Ennui	Consommation abusive de médicaments, d'alcool ou de drogues (Toxicomanie)
Tensions musculaires	Pertes de mémoire	Absentéisme
Problèmes de poids	Difficultés de concentration ou à prendre des décisions	Troubles alimentaires
Problèmes gastro-intestinaux	Pessimisme	Baisse de créativité et d'initiative
Hausse de la tension artérielle	Troubles anxieux	Désintérêt
Hausse du taux de cholestérol	Syndrome dépressif	Isolement
Affections dermatologiques		Epuisement professionnel
Maladies cardio-vasculaires		Suicide



Le « stress »

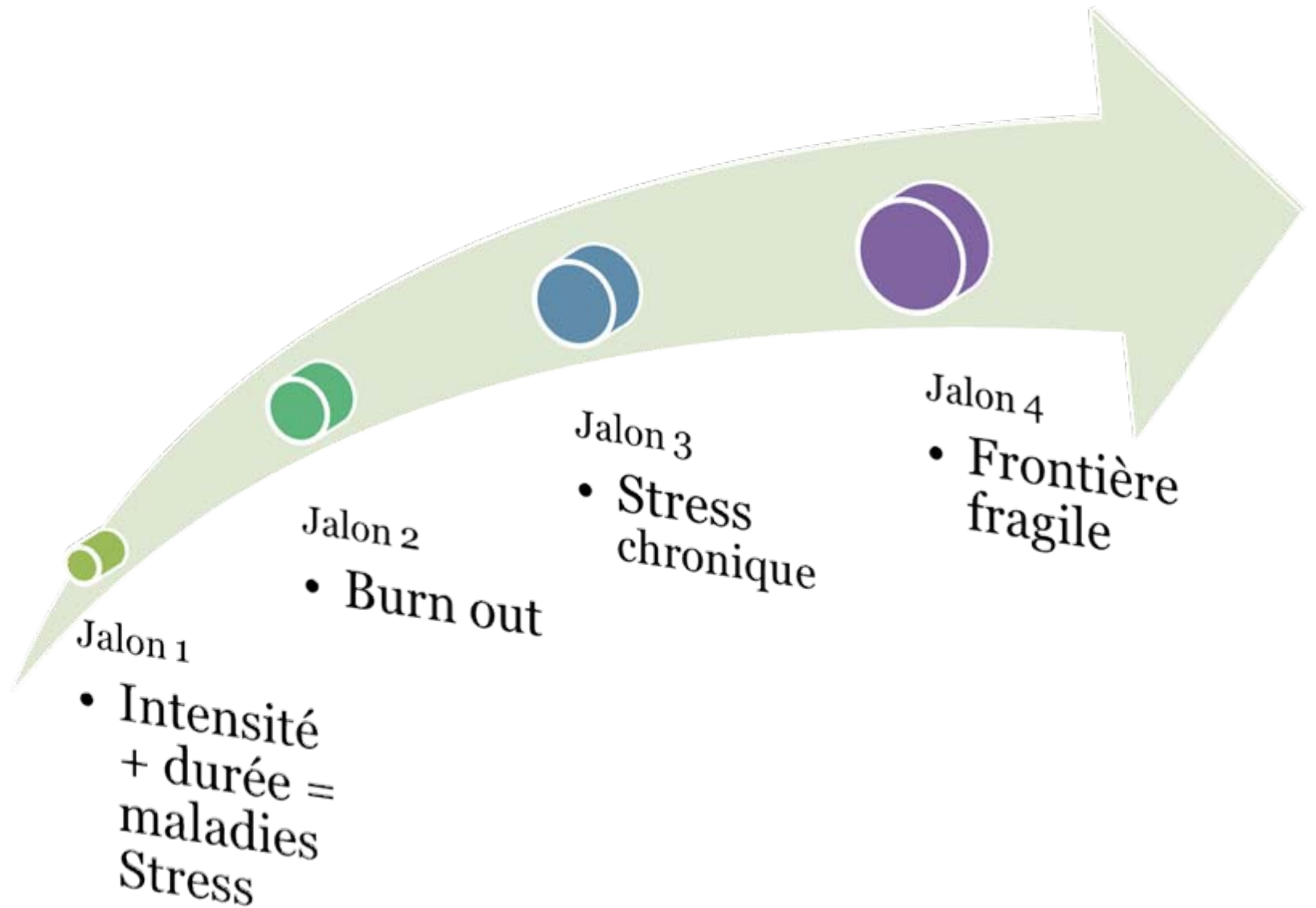
peut passer inaperçu,

si l'on ne se donne pas

l'occasion de l'exprimer.



COURBE DU STRESS





L'importance de la qualité de vie

=

Le bonheur au travail et à la maison



La clé est d'abord l'authenticité

- Remerciements sincères
- Prendre le pouls de la situation régulièrement
- Faire des réunions de façon régulière
- Maintenir l'ambiance familiale
- Bien choisir qui fait quoi



La clé est d'abord l'authenticité

- Ne pas se rencontrer seulement lorsqu'il y a un problème
- S'entourer de personnes positives
- Prendre ses responsabilités
- Ne pas laisser un employé en difficulté





La clé est d'abord l'authenticité

- **Mettre à contribution la perspective de chacun**
- **S'assurer que tous aiment ce qu'ils font, peu importe la raison pour laquelle ils le font**
- **Encourager la convivialité, l'ouverture, les interactions et une structure organisationnelle souple**
- **Jumeler des gens passionnés avec d'autres qui le sont moins**

Formules de politesse élémentaire

- S'il vous plait
- Bonjour
- Bonsoir
- À demain
- Grands plaisirs
- Avec le sourire...Merci
- Avec le corps...Merci
- Avec des gestes positifs



En résumé...

- ✓ **Promouvoir le bien-être / Prévenir le mal-être au travail**
- ✓ **Garantir le respect et l'intégrité des collaborateurs**
- ✓ **Favoriser l'équilibre vie professionnelle / vie privé**
- ✓ **Optimiser la productivité sans agir négativement sur les individus**
- ✓ **Impliquer votre équipe**

Au Cœur des Familles Agricoles 2003
1111, rue Gladu
Marievalle (Québec) J3M 1A6

Tél.: 450 460-4632

Courriel.: acfa@videotron.ca

Web.: www.acfareseaux.qc.ca

