

## Comment faire face aux difficultés, d'un point de vue humain?

Marc Dessureault pour Mme Lorraine Cormier, Bac en agronomie, productrice de porcs à la Ferme Cormier-Martin

*"Je suis au bout du rouleau » « Je ne vois plus d'issue » « Je travaille trop »...* Ce sont là des signes qui peuvent être annonciateurs d'un malaise plus profond qu'on pense.

De plus en plus souvent, on entend parler de détresse psychologique en agriculture. Mais qu'est-ce que c'est au juste? Est-ce possible? Est-ce que l'agriculteur en est conscient? Voilà plusieurs questions qui émergent et dont la réponse se situe dans de bien petits gestes. C'est souvent l'entourage qui en verra les premiers signes, car la personne qui la vit tentera de taire sa détresse.

Plusieurs études démontrent que les agriculteurs font maintenant partie des groupes de travailleurs à risque élevé de détresse psychologique. Dans les milieux agricoles, plusieurs facteurs viennent contribuer à cette vulnérabilité :

- Isolement;
- Peu de temps pour les loisirs, la famille, les vacances;
- Obligations financières et revenus variables;
- Rareté de la main d'œuvre;
- Peu de relève;
- Profession dévalorisée;
- Beaucoup de travail et de responsabilités;
- Marché fluctuant et compétitif...

### Comment intervenir auprès d'une personne en détresse ?

Certaines personnes peuvent manifester leurs intentions suicidaires par de petits signes, directs ou indirects, exprimés par des expressions comme : « *Un jour, je vais me tuer* », « *Je vais vendre, partir et je vais être heureux* ». Certains gestes peuvent aussi être révélateurs, comme laisser l'équipement agricole à l'abandon ou bien se débarrasser d'objets qui, avant, étaient importants. Parfois, cela peut se manifester aussi par des pleurs, la dépréciation, etc.

La ligne 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) est accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept pour tous ceux qui sentent le besoin de parler, pour ceux qui craignent le pire pour un proche, pour les sentinelles et même pour les endeuillés du suicide.

N'hésitez pas !