

## Pierrette Desrosiers



Pierrette Desrosiers était la première psychologue du travail, conférencière, auteur et agente à l'encadrement dans le domaine des affaires à offrir ses services à la communauté agricole au Canada. Depuis plus de 20 ans, elle se consacre aux agriculteurs et à leurs proches.

M<sup>me</sup> Desrosiers a commencé sa carrière à une époque où les attitudes envers le stress et la santé mentale étaient différentes.

« Il y a 20 ans, je faisais tout cela toute seule. Les gens ne voulaient pas voir le mot « stress » dans les titres de mes notes d'allocution. Je ne voulais pas que les gens sachent que j'étais psychologue, car ce terme leur faisait peur », explique M<sup>me</sup> Desrosiers.

On lui a dit jadis que son plan d'affaires consistant à fournir un soutien psychologique aux agriculteurs échouerait, en raison des « valeurs traditionnelles » de la communauté agricole. Mais elle savait, en tant que fille, sœur et épouse de producteurs agricoles, qu'il y avait un besoin de soutien non déclaré et non satisfait.

Les études menées à l'époque montraient clairement que les agriculteurs avaient certaines valeurs en commun, à savoir la volonté de travailler fort, le courage, la force et l'indépendance. Ils étaient extrêmement réticents à parler de leurs émotions et à admettre toute forme de souffrance émotionnelle ou physique.

Consciente du défi qui l'attendait, M<sup>me</sup> Desrosiers a donné sa première conférence à des agriculteurs. Après son exposé, plusieurs producteurs l'ont abordée et lui ont dit qu'ils avaient besoin d'aide. À ses yeux, cela confirmait qu'il y avait un besoin urgent parmi ces agriculteurs de pouvoir parler à une professionnelle qui connaissait leur réalité ainsi que leurs besoins. Tout à coup, elle a compris que la meilleure chose qu'elle pourrait faire en tant que psychologue était d'aider les producteurs agricoles.

Aujourd'hui, elle réalise à quel point la détresse psychologique s'aggrave dans les régions rurales et y est devenue une grave préoccupation.

Ayant été témoin durant la majeure partie de sa vie des problèmes que l'on rencontre dans une famille d'agriculteurs, M<sup>me</sup> Desrosiers a une compréhension innée des personnes qui œuvrent en agriculture, ainsi que de la grande diversité des questions et problèmes qu'ils sont appelés à gérer et qui pourraient avoir affecter leur santé mentale.

« Personne ne parlait du côté humain, personne ne voulait en parler », selon M<sup>me</sup> Desrosiers.

« Ce qui est unique dans une entreprise agricole familiale ce sont les liens étroits entre la famille et la ferme. Tout est relié à tout. Vous travaillez avec votre famille, vous habitez sur la ferme. C'est constant. Cette réalité fait qu'il est très difficile de séparer les choses. »

« Les agriculteurs se forcent à surmonter des sentiments de stress extrême et d'énormes difficultés, parce que leur exploitation est transmise de génération en génération et parce qu'ils s'investissent profondément du point de vue émotionnel dans chaque aspect de leur entreprise. Et ce n'est pas juste le propriétaire de la ferme qui a cet attachement affectif, mais aussi tous les autres membres de la famille qui y travaillent. »

Les agriculteurs avec qui elle a parlé se sont rapidement ouverts lorsqu'ils ont reconnu ce lien qui les unissait, alors que M<sup>me</sup> Desrosiers tentait d'aborder certains des sujets plus tabous dans le domaine agricole : le manqué de relève, les dettes, le stress, l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle, le risque de suicide et d'autres sujets.

Grâce à ses conférences, ses séances de formation, son encadrement dans le contexte des affaires et les articles qu'elle publie, M<sup>me</sup> Desrosiers propose aux agriculteurs des stratégies concrètes qui leur permettent d'améliorer leur bien-être et leur productivité au jour le jour et de combattre la détresse psychologique.

« Nous devons développer des techniques pour gérer le stress, apprendre à nous connaître et gérer le temps. Cela nous permet d'éviter de graves problèmes de santé mentale, et il est toujours plus facile de prévenir que de guérir », toujours d'après M<sup>me</sup> Desrosiers.

En fournissant à ses clients des outils pour composer avec le stress et une variété d'autres mécanismes d'adaptation aussi utiles que bénéfiques, M<sup>me</sup> Desrosiers accroît la résilience des agriculteurs.

« C'est comme pour un menuisier; si je vous donne une grosse boîte d'outils et que vous ne savez pas comment utiliser les outils qu'elle contient, vous n'accomplirez pas grand-chose. Mais si je vous donne un marteau, il n'y a qu'une seule façon d'aborder les problèmes », explique M<sup>me</sup> Desrosiers.

Tout au long de sa carrière, M<sup>me</sup> Desrosiers s'est attachée à transmettre son savoir au sujet des problèmes de santé mentale pour aider à déstigmatiser le sujet. Elle a donné des séances de formation et a offert des services d'encadrement à plus de 65 000 personnes un peu partout au Canada et en France, a rédigé plus de 200 entrées de blogue, a accordé des centaines d'entrevues aux médias, a publié un bulletin mensuel et a écrit cinq livres. Au cours des 15 dernières années, elle a donné de nombreux ateliers et séances de formation de concert avec diverses organisations agricoles.

Parmi toutes les initiatives mentionnées plus haut, son plus important projet de déstigmatisation et de sensibilisation a été la publication de son livre, *Survivre à la réussite*. Dans le livre, elle relate l'histoire de l'un des producteurs d'œufs et de volaille les plus prospères, mais dont la réussite cachait des blessures remontant à l'enfance et la terrible souffrance qu'il vivait durant la majeure partie de sa vie. Le livre nous fait découvrir la douleur que peut obscurcir la réussite et aide à chasser certains des tabous dans le monde de l'entrepreneuriat qui obligent les gens à souffrir en silence.

M<sup>me</sup> Desrosiers fait également des efforts dans son domaine avant d'amener un plus grand nombre de psychologues et de travailleurs sociaux à s'intéresser aux interventions dans la

communauté agricole. Elle insiste sur la nécessité d'offrir plus de ressources aux personnes souvent isolées dans les collectivités rurales.

M<sup>me</sup> Desrosiers a eu une carrière des plus intéressantes, où elle n'a pas ménagé ses efforts pour que l'on s'occupe de la santé mentale des agriculteurs quand personne ne voulait même pas discuter du sujet. Ce faisant, elle a dévoilé un monde caché de souffrances derrière l'image du rude cowboy, qui est l'image généralement associée aux agriculteurs. Elle continue d'attirer l'attention sur cette question, et est un formidable atout dans la communauté agricole.