

## L'UPA de l'Île d'Orléans et le Comité bien-être agricole-Île d'Orléans



Après le suicide d'un agriculteur, d'autres agriculteurs à l'Île d'Orléans ont décidé de créer un comité qu'ils ont baptisé *Comité bien-être agricole-Île d'Orléans* pour tenter de prévenir d'autres tragédies du même genre au sein de la communauté agricole.

Le comité a tenu une réunion après le décès de l'agriculteur à laquelle ont assisté près d'une cinquantaine d'agriculteurs pour discuter de la question du suicide avec des fournisseurs de soins qualifiés.

Durant la rencontre, on a encouragé les agriculteurs à parler ouvertement des problèmes de santé mentale. Les

agriculteurs ont suggéré des sujets de réflexion et ont proposé des mesures afin d'aider les membres de la communauté agricole à gérer ensemble les problèmes de santé mentale. Le comité a ensuite passé en revue les mesures proposées et a adopté les meilleures options. Ainsi, il a commencé à répondre aux besoins des agriculteurs en les encourageant à se réunir, à collaborer et à prendre du temps pour soi, le but étant de renforcer les liens dans la communauté et de réduire la détresse psychologique.

Voici certaines des mesures prises à la suite de cette réunion :

- Une carte postale a été envoyée à chacune des 175 fermes dans la région pour rappeler à tout le monde les services de soutien disponibles.
- On a offert aux agriculteurs intéressés un programme de formation intitulé « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide – Déclinaison agricole » qui leur a enseigné comment reconnaître les signes de la détresse psychologique chez les autres et comment aiguiller les personnes dont ils s'inquiètent vers les ressources et les programmes de soutien appropriés.
- Durant l'été, le comité a organisé un barbecue pour encourager les familles d'agriculteurs de faire une pause durant cette saison fort occupée. Près de 75 agriculteurs et leurs proches sont venus à cet événement.
- On a créé un aimant à mettre sur le frigidaire qu'on a envoyé aux fermes dans la région, pour souligner à quel point il est important de prendre soin de soi.
- Le comité a l'intention d'offrir à nouveau la formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » et invitera les agriculteurs à une conférence d'une demi-journée où seront abordés des sujets comme la gestion du stress.

Le comité a collaboré étroitement avec l'UPA de l'Île d'Orléans pour éviter que les agriculteurs se retrouvent en situation de détresse psychologique. Les agriculteurs se sont ralliés à une cause commune et ont lancé plusieurs initiatives très rapidement. Ce n'est pas juste l'UPA qui s'est mobilisée ainsi; l'entière communauté agricole de la région, y compris les intervenants œuvrant dans le domaine se sont impliqués.

Le projet a eu un énorme effet positif : il a profité à tous les agriculteurs et à leurs proches, aux intervenants du domaine agricole et aux autres intervenants dans la municipalité régionale de comté. Grâce aux réunions organisées par le comité et les mesures prises par lui, ils ont pu commencer à mieux comprendre les problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les agriculteurs. Cette approche a

créé un forum où les agriculteurs et les intervenants peuvent avoir des échanges et coopérer. Le projet a amélioré l'accès des agriculteurs et de leur famille aux ressources qui peuvent les aider. La formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » a permis de former les agriculteurs et les intervenants sur la façon d'intervenir dans des situations spécifiques. L'activité sociale favorisée par le projet a aidé à briser l'isolement et a donné aux agriculteurs l'occasion de passer du temps de qualité avec leurs collègues. En bref, les mesures prises créent plusieurs niveaux de prévention qui sont essentiels pour éviter la détresse psychologique.

La mise en œuvre des différentes mesures a eu pour effet de déstigmatiser les problèmes de santé mentale, puisque les agriculteurs ont décidé d'agir collectivement pour prévenir le suicide. De plus, les efforts du comité ont attiré l'attention des réalisateurs de *La semaine verte*, une émission consacrée à l'agriculture et diffusée sur les ondes du réseau de télévision national de Radio-Canada. L'équipe de tournage a suivi le comité tout au long des différentes étapes précédant la mise en œuvre des mesures adoptées par lui. À l'émission, on parlera des réalisations du comité et on sensibilisera le public à la détresse psychologique que vivent les agriculteurs.

La solidarité dont ont fait preuve les producteurs agricoles à l'Île d'Orléans a donné l'impulsion à une meilleure gestion de la détresse psychologique en agriculture. Les agriculteurs ont conjugué leurs efforts pour trouver des solutions visant à empêcher l'apparition de ce problème chez leurs collègues. Leurs proches et les intervenants se sont également unis pour faire une différence. La communauté a manifesté un vif désir de s'impliquer pour venir en aide aux agriculteurs. De plus, de nombreux liens ont été noués avec des intervenants formés en prévention de suicide et des professionnels du domaine de la santé, afin que l'on soit mieux équipé pour intervenir dans des situations précises. Ce programme pourrait facilement être étendu à d'autres communautés ouvertes au concept.

Le comité aimerait organiser à un moment donné une journée de formation sur la gestion du stress et sur l'équilibre travail-famille en agriculture. On prévoit offrir une seconde séance de formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide » dans les mois à venir. On invitera les agriculteurs et les intervenants du domaine de l'agriculture à participer à cet événement. Finalement, le comité veut continuer à envoyer de l'information par la poste aux différentes fermes afin que les familles sachent où se tourner si jamais elles en ressentent le besoin.

Ce programme constitue un excellent exemple de la façon dont une communauté peut coopérer pour relever les défis en matière de santé mentale. En combattant l'isolement et en établissant de solides liens dans la communauté, ce programme crée un solide réseau de soutien, tout en encourageant les agriculteurs à demander de l'aide s'ils se sentent submergés.