

Gerry Friesen – L'agriculteur champion du rétablissement



Gerry Friesen a commencé à venir en aide aux agriculteurs aux prises avec des problèmes de santé mentale lorsqu'il assurait de la médiation auprès d'agriculteurs endettés. À l'époque, il a commencé à travailler comme bénévole à la Ligne d'assistance téléphonique à l'intention des victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba. Gerry voyait cela comme une prolongation de son rôle de médiateur, puisqu'il s'agissait de deux façons d'aider les agriculteurs à gérer des niveaux de stress extrêmement élevés.

Pendant qu'il travaillait à la ligne d'assistance, on lui a demandé d'animer quelques ateliers ayant pour thème « Les hommes et la dépression ». Le gestionnaire de la ligne d'assistance était au courant de la maladie mentale dont Gerry lui-même avait souffert, et il lui a demandé s'il était disposé à raconter sa propre histoire lors de ces ateliers.

« À l'époque, je ne réalisais pas quelles en seraient les ramifications », explique Gerry.

« Le coup d'envoi de ces ateliers était une émission de radio à Brandon, et lorsque nous avons pris place pour l'entretien, l'animateur m'a dit ceci : « Il paraît que vous avez une histoire à raconter. »

« J'ai réalisé que je pouvais soit raconter mon histoire aux auditeurs, soit me taire et avoir l'air d'un idiot. Donc, j'ai commencé à parler. Et je n'ai jamais arrêté d'en parler depuis. »

Gerry a soutenu 600 familles d'agriculteurs endettés au moyen de médiation et en a atteint d'innombrables autres grâce à son travail en santé mentale des agriculteurs. Il a écouté les agriculteurs qui traversaient des moments difficiles durant sa période de bénévolat à la ligne d'assistance et a parlé de sa propre dépression en tant qu'agriculteur pour aider à normaliser ce problème dans l'industrie de l'agriculture. La majorité de ses exposés s'adressaient à des groupes et producteurs dans tous les secteurs agricoles, et les principales publications agricoles au Canada ont rédigé des articles à son sujet.

Gerry a expliqué que les agriculteurs ignorent généralement l'impact qu'a le stress sur leur bien-être et qu'ils ne sont pas au courant des ressources qui existent pour aider à gérer la santé mentale. Il a décidé de remédier à cette situation en partageant l'expérience qu'il avait vécue avec les agriculteurs afin de les sensibiliser à la question, afin de réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale et afin de donner de l'espoir à d'autres dans des situations similaires.

« Je trouve que plus j'en parle, plus les autres en parlent, et c'est ce que j'ai fait au fil des ans. Sur le plan personnel, le fait de discuter avec des gens qui sont aux prises avec leurs propres problèmes de santé mentale m'a énormément aidé. »

La capacité de Gerry de parler de son propre parcours en santé mentale et en agriculture a aidé à faire tomber les barrières du silence qui entourent la santé mentale et que maintient en place la masculinité toxique et l'ont amené à être connu comme « L'agriculteur champion du rétablissement ». Il a montré que la vulnérabilité et l'honnêteté sont des actes de bravoure et de guérison, et d'autres

personnes suivent son exemple et parlent de leurs propres difficultés de santé mentale. Son approche a déjà été adoptée par d'autres et a donné lieu à des initiatives nationales comme l'Agriculture plus que jamais.

Gerry poursuit son travail d'intervention et de sensibilisation à la santé mentale, grâce à son blogue, à ses allocutions et à sa participation à des recherches et projets sur le sujet. Il soutient directement le bien-être des agriculteurs par la médiation. Les prochains objectifs qu'il s'est fixés sont de tirer parti de l'élan créé par une sensibilisation accrue et d'accroître le taux de participation chez les producteurs; Gerry coanimera également de la formation en littératie en santé mentale qui sera offerte aux agriculteurs du Manitoba en 2021.

« J'ai une véritable passion pour la santé mentale et l'agriculture. J'adore cette nouvelle prise de conscience que partagent des organisations comme L'agriculture plus que jamais et Financement agricole Canada et le travail qu'accomplit Andria-Jones Bitton. J'aime être dans le feu de l'action et j'aime en parler aussi. C'est ce qui me plaît le plus dans mon travail. Je suppose que c'est parce que je sais à quel point cela m'aide et à quel point cela aide les autres gens quand nous en parlons, et c'est cela qui continue d'alimenter ma passion. »