

# La détresse psychologique : briser le silence

MARTINE GIGUÈRE

Vous accumulez les stress, les problèmes surgissent les uns après les autres, l'épuisement vous gagne. Vous avez l'impression d'être dépassés par les événements et qu'il n'y a pas de solution possible. Attention, la détresse psychologique vous guette.

**M**aria Labrecque-Duchesneau, directrice générale de l'organisme Au Cœur des familles agricoles, accompagne les producteurs agricoles et sillonne le Québec. Elle donne des conférences sur divers thèmes, notamment les problèmes familiaux, de relèves, de communication difficile et de détresse psychologique. Reconnue pour son franc-parler, Maria Labrecque

Duchesneau aborde ces problèmes avec une touche d'humour. Grandes Cultures l'a rencontrée pour parler de la détresse psychologique en agriculture.

La détresse s'installe souvent sans que l'entourage ou les proches s'en aperçoivent. On ne tombe pas en détresse psychologique du jour au lendemain, c'est un processus graduel. L'accumulation de stress – mau-

vaises récoltes, prix des intrants à la hausse, absence de relève, endettement élevé, vente du quota, surcharge de travail, etc. — peut mener à une situation de détresse. « Il faut alors se donner des trucs pour contrer tout ce stress, indique Maria Labrecque-Duchesneau. Il faut se souvenir des récoltes des années passées, il y en a eu des pires et des meilleures, l'important c'est de se

## Exemples de changements de comportement pouvant vous aider à dépister la détresse psychologique

- insomnie
- difficulté à se lever le matin
- perte d'appétit
- isolement
- symptômes physiques : serrement au niveau de la poitrine, maux de tête
- impatience
- irritabilité
- grand moment de silence
- augmentation de la consommation d'alcool

rappeler que l'on s'en est toujours sorti. »

La communication demeure l'élément clé, elle permet notamment d'évacuer le stress. « Un des meilleurs moyens de gérer l'anxiété en grandes cultures est d'avoir un plan d'action pour les périodes de travail intense », mentionne Maria Labrecque-Duchesneau. L'élaboration de ce plan d'action est aussi un bon moment pour susciter la discussion entre les membres de la famille.

Parmi les autres suggestions de madame Labrecque-Duchesneau, il faut faire un bilan de santé annuel. « Les producteurs agricoles voient à l'entretien de machinerie, mais négligent souvent leur santé », souligne-t-elle. Le travail agricole se fait souvent en solitaire et lorsque l'on va moins bien, on a tendance à s'isoler encore plus. « Si vous avez remarqué que l'un de vos amis

ou voisins s'isole, invitez-le à vous accompagner à une exposition ou à assister à un colloque », suggère Maria Labrecque-Duchesneau. Il faut aider la personne concernée à prendre conscience et à briser son isolement.

Les temps morts, surtout s'ils suivent une période de grande fatigue, comme c'est le cas en novembre après les récoltes, entraînent souvent une certaine déprime. La déprime est de courte durée et passagère. Par contre, la dépression nécessite de l'aide psychologique et souvent la prise de médicaments, un sujet encore tabou dans le monde agricole. Si vous observez un changement de comportement chez un de vos proches ou amis, faites-lui part de votre inquiétude et encouragez-le à trouver de l'aide.

## Réseau sentinelles

Les producteurs en détresse ont tendance à s'isoler et à ne pas se confier à leurs proches. Mais ils peuvent facilement s'ouvrir à leur conseiller financier ou à leur vétérinaire, qui eux ne savent pas toujours comment intervenir. À la Fédération de l'UPA de la Beauce, on a mis de l'avant un projet de formation de sentinelles. « Nous avons ciblé des intervenants qui côtoient régulièrement les producteurs comme les agronomes, les meuniers, les transporteurs laitiers, les inséminateurs, et nous les invitons à un 5 à 7 pour les sensibiliser au phénomène de détresse », indique Alain Roy du service d'information et de développement de la Fédération de l'UPA de la Beauce.

La formation de sentinelles a pour objectifs de rendre des intervenants du milieu agricole aptes à déceler des comportements anormaux – des comportements qui ont subitement changé – et de diriger les producteurs agricoles en détresse vers de l'aide. Au cours de la rencontre, les participants seront sensibilisés à la détresse psychologique (visionnement du DVD produit par l'UPA, témoignage d'un producteur, etc.) puis les intervenants intéressés à devenir des sentinelles pourront s'inscrire à la formation dispensée par le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la région. La formation de sentinelles devrait voir le jour dans plusieurs régions du Québec.