

L'agriculture et le suicide

L'agriculture et l'élevage sont considérés comme deux des métiers les plus stressants, autant physiquement que mentalement. Des facteurs uniques associés au travail agricole pourraient conduire à de piètres résultats sur le plan de la santé mentale et même au suicide. Les producteurs (cultivateurs et éleveurs) du Canada sont particulièrement susceptibles de vivre des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété et pourraient être moins résilients en raison des agents stressants qui pèsent sur eux (Jones-Bitton et coll., 2020). Alors qu'une large part des études sur la résilience sont axées sur les agriculteurs en particulier, certains facteurs concernent les producteurs.

On estime que quelque

225 million

de producteurs agricoles pourraient avoir des problèmes liés à leur santé mentale dans le monde (Hagen et coll., 2019).

En Australie, le taux de décès par suicide chez les agriculteurs est **deux fois plus** élevé que celui de la population générale (Arnavutovska et coll., 2014).

Une enquête menée auprès de plus de 1100 producteurs canadiens a révélé que les agriculteurs présentent plusieurs complications sur le plan de la santé mentale :

57 %
Anxiété

45 %
Stress Intense

35 %
Dépression

RESSOURCES ET INITIATIVES S'ADRESSANT AUX AGRICULTEURS

Fondation Do More Ag. Organisme sans but lucratif axé sur la santé mentale en agriculture qui propose des initiatives de sensibilisation et de renforcement des communautés ainsi que des ressources partout au Canada. Il offre notamment les programmes Talk, Ask, Listen, un atelier d'une demi-journée sur la santé mentale conçu spécialement pour les agriculteurs, et AgCulture, une initiative renseignant les professionnels de la santé mentale au sujet des facteurs de stress propres au domaine agricole. bit.ly/3Fk1OeU

In the Know. Atelier de littératie en matière de santé mentale d'une durée de quatre heures, conçu pour enseigner aux agriculteurs à prendre soin d'eux-mêmes. bit.ly/3zU4Cya

Cultiver la résilience. Page Web contenant des ressources sur la santé mentale et le bien-être gérée par Financement agricole Canada. bit.ly/3GtZ1kF

La gestion du stress à la ferme. Fiche d'information contenant des suggestions utiles, produite par l'Association canadienne de sécurité agricole. bit.ly/339kBg9

La santé mentale des agriculteurs – Trousse de premiers soins. Site Web informatif du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario contenant des ressources pratiques à propos de la santé mentale et du bien-être des agriculteurs. bit.ly/3FqmGL5

Au Coeur des Familles Agricoles – Milk Run Program Organisme sans but lucratif québécois offrant des services de soutien gratuits aux agriculteurs, notamment la prise de contact avec eux pour évaluer leur santé mentale, le service de répit à la ferme et l'intervention auprès des producteurs en détresse. bit.ly/3GD8Lji

Pourquoi les agriculteurs sont-ils à risque?

Divers facteurs peuvent augmenter le risque de suicide chez une personne, et lorsque de multiples facteurs de risque pèsent plus lourd que les facteurs favorisant la résilience, il est plus probable que la personne envisage le suicide (Sharam et coll., 2021).

- **Incertitude financière.** Les agriculteurs doivent composer avec l'incertitude financière causée par des facteurs hors de leur contrôle pouvant occasionner un stress considérable. Ils dépendent d'une météo favorable pour obtenir une récolte lucrative, ont parfois des dettes liées au coût d'exploitation élevé de leur ferme et sont exposés à des facteurs économiques comme les tarifs douaniers et les accords commerciaux.
- **Obstacles aux services de santé mentale.** Parce que les agriculteurs vivent souvent dans des régions rurales et éloignées comptant une faible population, leur accès aux services de santé mentale est souvent limité. Bien que les technologies émergentes et la télésanté puissent aplanir certains obstacles (Rojas et coll., 2020), plus de la moitié des producteurs canadiens ne sont pas branchés à l'Internet haute vitesse, ce qui compromet l'accès aux services en ligne (Innovation, Sciences et Développement économique Canada, 2019). De plus, même lorsqu'ils ont accès à des soins de santé mentale, les producteurs sont parfois réticents à demander de l'aide. Non seulement ce geste est-il stigmatisé dans les communautés agricoles parce qu'il est souvent associé à la faiblesse, mais les gens pourraient aussi craindre pour leur confidentialité dans un milieu peu peuplé où leur conseiller psychologique pourrait aussi être leur voisin.
- **Isolement.** Le travail agricole est souvent effectué de façon isolée. Les communautés rurales et éloignées ont beau être petites et soudées, leur population est faible, de sorte qu'elles disposent de ressources de soutien plus limitées. Si l'autonomie et l'autosuffisance plaisent à certains producteurs, l'isolement pourrait également leur donner le sentiment d'être seuls à connaître des difficultés sur le plan de la santé mentale. Les personnes qui se sentent isolées ou déprimées doivent savoir qu'elles ne sont pas obligées d'éprouver ces sentiments. De l'aide est disponible pour elles.
- **Séparation floue entre le travail et la vie personnelle.** Puisqu'ils vivent souvent sur leur lieu de travail, les agriculteurs peuvent avoir l'impression de toujours devoir travailler. Ils pourraient aussi sentir l'obligation de travailler dès l'instant où le temps est favorable. Il peut être difficile pour eux de décompresser et de relaxer en raison de ces facteurs. En outre, comme de nombreuses exploitations agricoles sont des entreprises familiales, la dynamique familiale, l'écart entre les générations et le transfert des exploitations agricoles peuvent exacerber les tensions entre leur vie professionnelle et personnelle.
- **Facilité d'accès aux armes à feu.** Les cultivateurs et les éleveurs ont souvent facilement accès à des armes à feu, qui sont le moyen de suicide le plus létal. (Arnautovska et coll., 2014; Morgan et coll., 2016; Jones-Bitton et coll., 2020)

Signes précurseurs

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait être un signe révélateur qu'elle envisage le suicide. Par exemple:

- **Désintérêt pour un passe-temps ou une activité qui était synonyme de plaisir avant**
- **Perte de contact avec ses amis ou sa famille (ne pas appeler autant qu'avant, ne plus sortir)**
- **Changement des habitudes de sommeil ou d'alimentation**

Les propos empreints de désespoir et la mention d'être un fardeau pour les autres sont également des signes précurseurs :

- *« Je ne veux pas dépendre des autres pour recevoir de l'aide... Je ne suis qu'un fardeau. »*
- *« J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle... À quoi ça sert de continuer? »*

Si vous remarquez un des signes de détresse suivants chez une personne, portez-lui immédiatement secours en appelant le 9-1-1 ou la ligne d'écoute téléphonique 1 833 456-4566 :

- **Menacer de se blesser ou de s'enlever la vie**
- **Parler ou écrire au sujet de la mort ou du suicide**
- **Chercher des moyens de s'enlever la vie**
(American Association of Suicidology, 2020)

Que pouvons-nous faire pour réduire ces risques?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à accroître la résilience des agriculteurs :

- De solides relations de soutien
- La sécurité financière
- L'accès à des soins de santé mentale confidentiels (en personne, par téléphone ou en ligne)
- La capacité ou la volonté d'exprimer leurs émotions
- La volonté de demander de l'aide au besoin
- L'entreposage sécuritaire des armes à feu, dans un endroit verrouillé, les munitions retirées et entreposées séparément

(Houle et coll., 2008; American Psychological Association, 2005)

Que pouvons-nous faire collectivement pour réduire le risque de suicide chez les agriculteurs?

À l'échelle individuelle, nous pouvons créer un espace sûr permettant aux agriculteurs de verbaliser leurs émotions en engageant des conversations ouvertes avec eux et en les questionnant doucement et sans jugement, particulièrement les hommes. Nous pouvons également maintenir un contact régulier avec eux afin de poursuivre le dialogue et de forger des liens sociaux solides.

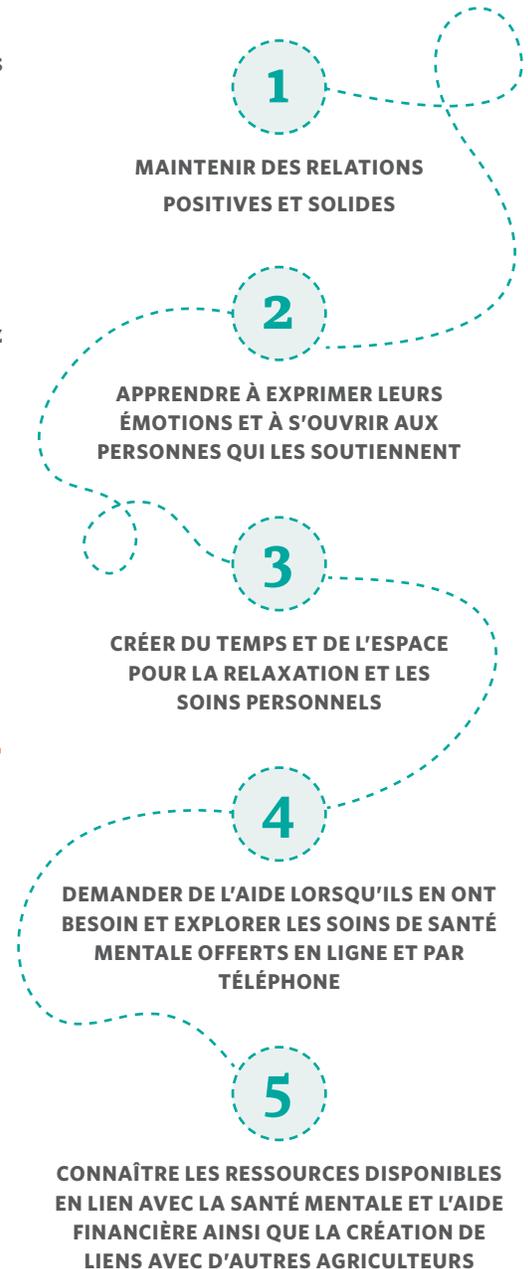
Si vous connaissez une personne qui présente des signes avant-coureurs de suicide, parlez-lui. Vous pouvez commencer par lui faire part de vos inquiétudes : « Je n'ai pas eu de tes nouvelles dernièrement. Est-ce que tout va bien? » Poursuivez la conversation en lui posant des questions et en écoutant ses réponses. Vous n'avez pas à lui proposer de solutions. Si vos inquiétudes persistent, demandez-lui : « Est-ce que tu songes au suicide? » Si elle répond oui, ne paniquez pas. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et aidez-la à prendre contact avec des services de santé mentale, par exemple en lui donnant le numéro de la ligne de crise 1 833 456-4566.

Comme personne, nous pouvons également manifester et exprimer nos émotions, demander de l'aide si nous en avons besoin et faire savoir aux autres qu'ils ont le droit de faire de même. Si nous pensons qu'une personne éprouve des difficultés, nous pouvons engager une conversation plus approfondie en lui demandant « Comment vas-tu réellement? ».

Qu'est-ce que les communautés peuvent faire pour prévenir le suicide chez les agriculteurs?

- Les communautés rurales et éloignées pourraient assurer un accès à des services de santé mentale offerts en personne, en ligne ou par téléphone. Elles ont intérêt à faire connaître ces services à la population au moyen de campagnes d'information, par exemple des campagnes de prévention du suicide, afin de réduire la stigmatisation et d'augmenter les demandes d'aide et l'offre d'aide.
- Elles peuvent créer des occasions de tisser des liens sociaux en invitant les gens à participer à une activité.
- Des services adaptés aux besoins en santé mentale des agriculteurs devraient être créés dans le cadre d'une stratégie nationale (Jones-Bitton, sans date).
- Les fournisseurs de soins de santé pourraient repérer les personnes (en particulier les hommes) ayant des pensées suicidaires en prêtant une attention particulière aux indices subtils traduisant une possible souffrance, comme le langage corporel et le ton de voix. De meilleures formations sont requises pour assurer que les professionnels de la santé sont en mesure de déceler la dépression (Ogrodniczuk et Oliffe, 2011; Paraschakis et coll., 2016).

Qu'est-ce que les agriculteurs peuvent faire pour rester en bonne santé mentale?



Références

American Association of Suicidology. Warning signs, 2020. bit.ly/3Fpnu9x

American Psychological Association. Men: A different depression, 2005. bit.ly/3qnQfPy

Arnautovska, U., S. McPhedran et D. De Leo. « A regional approach to understanding farmer suicide rates in Queensland », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 49, no 4 (2014), p. 593-599. bit.ly/32oSH5m

Hagen, B. N. M., A. Albright, J. Sargeant, C. B. Winder, S. L. Harper, T. L. O'Sullivan et A. Jones-Bitton. « Research trends in farmers' mental health: A scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide », *PLoS One*, vol. 14, no 12, article e0225661 (2019). bit.ly/3qr6744

Houle, J., B. L. Mishara et F. Chagnon. « An empirical test of a mediation model of the impact of the traditional male gender role on suicidal behavior in men », *Journal of Affective Disorders*, vol. 107, no 1-3 (2008), p. 37-43. bit.ly/3ttDKE2

Innovation, Sciences et Développement économique Canada. La haute vitesse pour tous : la stratégie canadienne pour la connectivité, 2019. bit.ly/3I238ET

Jones-Bitton, A., C. Best, J. MacTavish, S. Fleming et S. Hoy. « Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 55, no 2 (2020), p. 229-236. bit.ly/3zSZ8nv

Morgan, M. I., D. W. Hine, N. Bhullar, A. D. Dunstan et W. Bartik. « Fracked: Coal seam gas extraction and farmers' mental health », *Journal of Environmental Psychology*, vol. 47 (2016), p. 22-32. bit.ly/33uaOAT

Ogrodniczuk, J. S. et J. L. Oliffe. « Men and depression » [commentaire], *Canadian Family Physician*, vol. 57, no 2 (2011), p. 153-155. bit.ly/33bii67

Paraschakis, A., I. Michopoulos, C. Christodoulou, F. Koutsaftis et A. Douzenis. « Psychiatric medication intake in suicide victims: Gender disparities and implications for suicide prevention », *Journal of Forensic Sciences*, vol. 61, no 6 (2016), p. 1660-1663. bit.ly/3qpOgKF

Rojas, S. M., S. P. Carter, M. M. McGinn et M. A. Reger. « A review of telemental health as a modality to deliver suicide-specific interventions for rural populations », *Telemedicine and e-Health*, vol. 26, no 6 (2020), p. 700-709. bit.ly/3zWoiBt

Sharam, S., M. Smith, T. Kemp, B. Shelly et M. Feddersen. « Promoting "Zest for Life": A systematic literature review of resiliency factors to prevent youth suicide », *Journal of Research on Adolescence*, vol. 31, no 1 (2021), p. 4-24.

À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

Tout le monde peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 40 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



Si vous êtes en crise, appelez
1.833.456.4566.

suicideprevention.ca/need-help

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SUICIDEINFO.CA



centre de
prévention du suicide



Avec le financement de
Financial contribution from
Santé Health
Canada Canada