



## Qualité de vie Une question de temps... et de volonté

**Sur les fermes, il y a souvent deux poids, deux mesures! Les vaches sont gardées sur des matelas confortables, reçoivent la visite du vétérinaire plusieurs fois par année et sont alimentées selon les meilleurs principes de la nutrition. Pourquoi les producteurs n'en feraient-ils pas autant pour eux-mêmes et leur famille?**

Cette comparaison, c'est Maria Labrecque Duchesneau, directrice générale de l'organisme «Au cœur des familles agricoles» qui la soulève. Elle qui travaille depuis plusieurs années auprès des producteurs, des productrices et de leur famille, connaît bien leur détresse psychologique.

Malheureusement, rappelle-t-elle, c'est souvent quand la crise est bien en place que les gens réagissent ou cherchent de l'aide. Pourtant, souvent des «lumières jaunes» s'allument pour indiquer qu'un problème se pose.

Pierrette Desrosiers, psychologue spécialisée en milieu de travail, fille, sœur et conjointe, depuis 21 ans, d'un producteur agricole, porte un intérêt particulier au monde rural. Au chapitre des «lumières jaunes», rappelle-t-elle, plusieurs indices sont relativement faciles à observer. La liste de ces signaux

d'alarme du stress est trop longue pour que l'on puisse la présenter ici. Précisons toutefois qu'ils sont variables d'un individu à l'autre, mais ils provoquent généralement des comportements inhabituels ou des malaises ou des inconforts inconnus jusqu'à maintenant des personnes qui en souffrent. Certains sont plus faciles à identifier par l'entourage d'une personne que par elle-même. Ces symptômes peuvent être physiques (comme des maux de tête ou de la fatigue chronique) comportementaux (comportements agressifs, fuite dans l'alcool), émotionnels (pleurer constamment, fatigue mentale, anxiété) ou intellectuels (difficulté à prendre des décisions, trouble de la mémoire).

Tel que le rappelle Mme Labrecque Duchesneau, «devant une lumière jaune, c'est comme sur la route, on a deux choix : accélérer ou s'arrêter.» En psychologie humaine, semble-t-il, il serait préférable de s'arrêter. Le problème, souligne Mme Desrosiers, c'est que l'être humain a souvent tendance à nier les choses qu'il ne veut pas voir et à

poursuivre sa course. En conséquence, en situation difficile, il serait risqué de se fier uniquement à son propre jugement. Par contre, les gens autour de soi, comme le conjoint, les enfants et les employés, par leurs attitudes et leurs propos, peuvent nous en dire beaucoup sur nous-mêmes.

### À chacun sa qualité de vie... oui, mais!

Selon Mme Desrosiers, la qualité de vie réside dans le jugement qu'un individu porte sur sa vie et sur son équilibre psychologique. Elle repose aussi sur le rapport qu'une personne peut faire entre ses aspirations et son vécu. Une telle définition laisse entendre que la qualité de vie découlerait de choix personnels. Mais qu'arrive-t-il si l'entourage se sent négligé par ces choix. Serait-il alors possible, qu'à plus ou moins brève échéance, la qualité de vie qu'un individu peut rechercher pour lui-même vienne en contradiction avec celle de son entourage? En de telles



circonstances, se pourrait-il que plus personne ne puisse se vanter de jouir d'une certaine qualité de vie?

Cette définition soulève aussi l'importance de la passion. Mais attention souligne Mme Desrosiers, «Il faut adorer ce que l'on fait, mais il faut aussi savoir s'arrêter». À la limite, souligne-t-elle, il n'est pas sain que toute l'énergie d'une personne soit mise au service d'une seule cause.

#### Quatre indicateurs utiles

L'étude du temps dont on dispose serait un premier indicateur de notre qualité de vie. Être constamment en crise d'urgence nécessiterait une réflexion. La question qu'il faut se poser, précise Mme Desrosiers, c'est : «Avons-nous du temps pour nos autres passions?» Selon la psychologue, des études faites en différents milieux de travail, tant chez les hommes que chez les femmes, démontrent que la satisfaction au travail dépend à la fois du fait d'aimer ce que l'on fait et du nombre d'heures travaillées. Alors, à la longue, même s'il s'agit d'une passion très forte, l'humain peut être dépassé par ses choix professionnels et en retirer une piètre qualité de vie.

Et c'est sans compter sur la perte d'efficacité et les risques d'accident qui augmentent quand un trop grand nombre d'heures de travail provoque une grande fatigue. Voilà, soutient Mme Desrosiers, un danger qui guette les éleveurs. En agriculture, explique-t-elle, il faut un peu aller contre la culture du milieu, laquelle valorise le trop grand nombre d'heures, la capacité à se faire souffrir sans rien dire et la loi sous-entendue qui dit qu'on n'a même pas le droit de se faire plaisir.

Un autre indicateur serait le revenu. L'être humain souhaite obtenir un revenu satisfaisant par rapport à l'énergie qu'il met dans son travail, ce qui invite à la comparaison. Mais devant ce type d'analyses, deux dangers guettent les agriculteurs. Avant, ces derniers vivaient en cercle relativement fermé et en se comparant les uns aux autres, les différences étaient minimes. Aujourd'hui, la situation est différente et la comparaison peut soulever bien des frustrations. La prudence suggère de faire ces compa-

raisons pour tous les avantages et les inconvénients de la vie et non pas seulement sur le revenu. Ensuite, il faut faire preuve de beaucoup d'estime de soi et tenir compte de ce que l'on considère comme important, indépendamment de ce qui est majoritairement véhiculé dans la société.

La qualité des relations familiales donne aussi un bon indicateur de la qualité de vie, car, disent les experts, il est

## La qualité de vie, un choix prioritaire

Alain Déry est copropriétaire, avec son frère Sylvain, de la Ferme Déry et fils inc., de Saint-Stanislas, dans le comté de Champlain. C'est à cet endroit qu'aura lieu le Pique-Nique Holstein Québec en 2009. Pour lui, la qualité de vie est prioritaire et c'est principalement avec sa famille, mais aussi par le biais de certaines activités choisies, telle la cabane à sucre que ses amis ont surnommée la «cabane à party», qu'il pense l'obtenir et la maintenir. Ses priorités sont donc clairement identifiées et il faut, dit-il, pour y arriver, prendre le temps de se parler et de réfléchir. Il ne faut pas courir tout le temps.

Ce qui est particulièrement intéressant dans sa démarche, ce sont les moyens que lui et son frère ont mis en place pour y arriver. D'abord, pour M. Déry, le revenu de la ferme doit prioritairement servir à verser un salaire à ses propriétaires et aux employés. Une fois ces priorités bien remplies, il pense aux investissements à faire.

M. Déry et son frère tiennent à s'octroyer du temps libre pour être souvent avec leur famille et pour s'impliquer à l'extérieur de la ferme (municipalité, Société de développement industriel de Saint-Stanislas, Caisse populaire, etc.). «Je crois, précise M. Déry, que notre qualité de vie en dépend et que pour y parvenir, il faut s'entourer d'employés compétents, que ce soient des permanents ou des occasionnels». Depuis 6 ans, Mathieu, fils d'Alain, pressenti pour prendre la relève, prend déjà plusieurs responsabilités, dont la gestion du troupeau, ce qui laisse du temps pour autre chose à son père et à son oncle. Aussi, en plus d'un employé permanent saisonnier, la ferme embauche un étudiant de 13-14 ans capable d'être disponible en fin de journée et les fins de semaine. Ils font appel à ces services aussi souvent que nécessaire de sorte que le jeune devient vite au fait des habitudes de la ferme. Pour s'assurer de sa disponibilité, ils embauchent un jeune du village. Comme ça, ce dernier n'a pas à choisir entre son employeur et la ferme de ses parents. Leur recette semble efficace, car le dernier est parti à l'âge de 20 ans. Aussi, ils font faire du travail à forfait. «Tout faire tout seul, ça prend un surhomme», dit M. Déry.

Pour bien gérer leur temps, en plus de faire des programmes de travail précis, lesquels prévoient aussi les congés, un babillard permet d'inscrire au fur et à mesure les travaux d'entretien qui seront réalisés quand un moment libre s'y prêtera. Aussi, les représentants qui veulent les rencontrer doivent prendre un rendez-vous.

Enfin, souligne M. Déry, pour y arriver, il faut se fixer des objectifs pour une journée, une semaine, un mois ou plus. À la fin de la période, tu t'arrêtes et tu fais le bilan avant d'aller plus loin. «Juste travailler et pas avoir le temps de penser, ça peut pas marcher, il faut planifier la gestion du temps si on veut avoir une meilleure qualité de vie», précise M. Déry en guise de conclusion.

difficile d'être heureux tout seul. À la ferme, c'est particulièrement vrai puisque c'est souvent en famille que tout se passe.

Le dernier indicateur de la qualité de vie est la santé physique. Une personne qui ressent toujours des douleurs inexplicables, qui se sent déprimée et anxieuse, qui manque d'énergie, qui a toujours le rhume, etc. sentira diminuer sa qualité de vie.

## Quelques bons trucs

La qualité de vie n'est pas le fruit du hasard et des moyens existent pour améliorer son sort. Et si c'est trop difficile à gérer seul, que la situation s'est gravement détériorée, des organismes peuvent venir en aide.

Le premier conseil : Vérifiez si les valeurs qui guident vos décisions correspondent réellement aux vôtres et à celles de votre famille. Sinon, il faut s'en fixer de nouvelles. Ne pas pouvoir franchir cette étape signifie que l'on est à la merci des modèles de production et de réussite qui nous sont imposés par les autres. En répondant à cette question, certains producteurs pourraient même en arriver à remettre en cause leur attachement à la ferme, tellement cette dernière ne correspond plus à leurs attentes. Mme Labrecque Duchesneau soutient que quand un producteur dit qu'il est « pu capable », il doit se poser la question « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi? » Pour y répondre, ça lui prendra un certain courage, et peut-être un peu d'aide, car il devra probablement surmonter la pression de la famille et de la société.

Deuxième conseil : passer plus de temps en famille. Tous les individus doivent s'arrêter de travailler pour manger. Alors au lieu de manger tout seul à n'importe quelle

heure, on décide de le faire en famille. Pour que ce soit plus agréable, on ferme la télé et on jase. On ne parle pas seulement de la ferme et encore moins uniquement des problèmes que l'on y rencontre.

Selon Mme Desrosiers, il a été démontré que cinq repas en famille par semaine avaient un effet bénéfique sur la qualité de vie et les bonnes relations et pourraient contribuer à éloigner la délinquance.

Troisième conseil : On doit aussi s'intéresser à autre chose qu'à son travail et s'obliger à prendre du temps pour laisser libre cours à ces autres champs d'intérêt. Prendre régulièrement du temps pour jouer d'un instrument de musique, pour lire un bon roman, pour écouter une émission de télé, pour prendre une pause café ou une pause-santé, etc. serait des plus salutaire.

Quatrième conseil : Mme Desrosiers insiste aussi sur l'importance de prendre une journée de congé. « Le dimanche, dit-elle, devrait encore être sacré. » Physiquement, il faut s'arrêter et psychologiquement, on a besoin de décrocher, de faire le vide. Pendant cette journée-là, on ne fait que l'essentiel ou on se fait remplacer. C'est la journée idéale pour les activités familiales ou avec des amis : randonnée à bicyclette, ski, cinéma, théâtre, rencontres sociales, etc.

## Un p'tit coup de pouce

La situation a été bien documentée au cours des dernières années, la détresse psychologique des agriculteurs et agricultrices se pose maintenant comme un problème que l'on ne peut ignorer. Face à des situations difficiles, il arrive que l'être humain a besoin d'aide pour s'en sortir. C'est le défi que relève l'organisme « Au cœur des familles agricoles ». Que ce soit pour vous-mêmes ou pour un proche, la directrice générale, Mme Maria Labrecque Duchesneau peut vous aider. Pour plus d'informations, composez le (450) 460-4632 ou consultez le [www.acfareseaux.qc.ca](http://www.acfareseaux.qc.ca).

Vous pouvez aussi rejoindre Mme Pierrette Desrosiers via son site Internet : [www.pierrettedesrosiers.com](http://www.pierrettedesrosiers.com) ou par téléphone au (819) 849-9016.

Dernier conseil : faire de l'activité physique est un autre excellent moyen d'améliorer sa qualité de vie. D'une part, cela permet de maintenir la santé, car il faut bien avouer que le travail à la ferme ne nécessite plus les mêmes efforts physiques qu'avant. D'autre part, ces activités permettent souvent de développer de bonnes relations sociales, ce qui a un effet positif sur la qualité de vie. 🏡

