



INVENTAIRE DES « STRESSEURS » À LA FERME



Les activités agricoles comportent toujours des situations stressantes. Les stresseurs courants dans une ferme sont les finances, les contrariétés quotidiennes et l'absence de maîtrise sur des facteurs comme la météo, la lourdeur des charges de travail ainsi que les conflits dans les relations interpersonnelles.

Identifiez vos « stresseurs » parmi ceux qui sont énumérés dans la liste ci-dessous.

Faible niveau de stress -1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 - Niveau élevé de stress

1.	Augmentation soudaine et importante du niveau d'endettement	
2.	Perte importante de la production, attribuable à la maladie ou aux animaux nuisibles	
3.	Situations fréquentes de manque de liquidités pour faire face aux obligations financières ou pour subvenir aux besoins quotidiens	
4.	Retard dans la plantation ou la moisson, attribuable à la météo	
5.	Déformation de la situation des agriculteurs par les médias	
6.	Produits de base vendus à faible prix	
7.	Changements importants dans le type ou la taille des activités agricoles	
8.	Rencontre avec le responsable des prêts, dans le but d'obtenir du crédit supplémentaire	
9.	Achat de grosse machinerie additionnelle, de nouvelles installations ou de bétail	
10.	Sentiment de ne pas être considéré par les autres comme faisant partie de l'entreprise agricole	
11.	Acceptation d'un emploi à l'extérieur de la ferme pour être en mesure de subvenir à ses besoins	
12.	Mauvais temps qui se poursuit pendant une longue période	
13.	Problèmes liés à la présence de mauvaises herbes ou d'insectes	
14.	Bris de machinerie à un moment crucial	
15.	Manque de temps à passer avec son conjoint	
16.	Perte de la récolte attribuable à la météo	
17.	Maladie pendant la plantation/la moisson	
18.	Décision quant au moment de vendre	
19.	Augmentation des dépenses	



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires

Faible niveau de stress -1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 - Niveau élevé de stress

20.	Politiques et réglementation gouvernementales	
21.	Inquiétude liée à la viabilité financière de la ferme	
22.	Refus d'une demande de prêt	
23.	Accident en milieu agricole	
24.	Politiques gouvernementales en matière de libre-échange	
25.	Politiques gouvernementales quant aux aliments bon marché	
26.	Conversion au système métrique	
27.	Problèmes de fécondité ou de reproduction du bétail	
28.	Absence d'aide ou perte de l'aide disponible, au moment où cette dernière est nécessaire	
29.	Nécessité de prendre connaissance de la nouvelle réglementation et des nouvelles politiques gouvernementales, et obligation de s'y adapter	
30.	Conjoint n'ayant pas suffisamment de temps à consacrer à l'éducation des enfants	
31.	Augmentation de la charge de travail pendant les périodes de pointe	
32.	Interruptions non planifiées	
33.	Utilisation de produits chimiques dangereux à la ferme	
34.	Relations avec les commerçants	
35.	Heures de travail prolongées	
36.	Peu de vacances à l'extérieur de la ferme	
37.	Sentiment d'isolement à la ferme	
38.	Nécessité de faire de longs trajets pour obtenir des services, faire des courses et obtenir des soins de santé	
39.	Pression liée au fait d'avoir trop de choses à faire dans des laps de temps trop courts	
40.	Obligation de se tenir au fait de la nouvelle technologie et des nouveaux produits	
41.	Inquiétudes liées aux conditions du marché	
42.	Nécessité de prendre des décisions sans disposer de tous les renseignements nécessaires	
43.	Attentes de l'entourage pour ce qui est du travail dans la ferme et dans la maison	
44.	Inquiétudes liées au fait d'avoir des dettes	
45.	Inquiétudes liées au problème de la relève au sein de la famille	
46.	Vie sociale trop restreinte	
47.	Manque d'argent ou de temps pour les activités de divertissement	
48.	Décès d'un parent ou d'un membre de la famille immédiate	
49.	Décès d'un ami	
50.	Problèmes liés à l'équilibre entre le travail et les responsabilités familiales	
51.	Problèmes avec les membres de la famille relativement à la convention d'exploitation de la ferme	
52.	Divorce ou séparation	



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires

53.	Problèmes liés à une entente de partenariat	
54.	Départ de la maison d'un fils ou d'une fille	
55.	Problèmes avec les parents ou les beaux-parents	
56.	Conflit avec le conjoint quant aux priorités à accorder aux dépenses	
57.	Décisions importantes prises à son insu	
58.	Nombre trop élevé de rôles à jouer (agriculteur, conjoint, père, fils, etc.)	
59.	Négociations liées aux droits de superficie	
60.	Autres événements récents ayant eu une incidence sur sa vie	



RÉSULTATS



Mise en perspective de vos RÉSULTATS

Si vous avez une majorité de 4 ou de 5:

Il est important de vous préoccuper immédiatement de la gestion du stress. Attribuez-vous le mérite d'avoir traversé des périodes difficiles. Le fait de vivre du stress à long terme mine les ressources intérieures. Il est courant de s'identifier aux stressés agricoles dans votre exploitation. Rappelez-vous qu'il existe des personnes pour vous écouter et qui vous aideront à trouver des moyens pour composer avec les situations que vous vivez.

Si vous avez une majorité de 3:

Concentrez-vous sur vos forces en matière de gestion du stress. Continuez de développer vos habiletés en la matière. Établissez des objectifs qui vous permettront de dominer les situations maîtrisables dans votre ferme. Les habiletés que vous utilisez et celles que vous développerez vous aideront à composer avec les situations indépendantes de votre volonté.

Si vous avez une majorité de 1 et de 2:

Vous avez des habiletés pour composer avec le stress. Partagez ces habiletés avec d'autres personnes. L'agriculture continuera de vous stimuler, continuez de communiquer, d'accorder la priorité aux tâches quotidiennes et d'apporter votre appui aux membres de votre famille, aux amis, aux travailleurs et aux membres de la collectivité qui traversent des périodes difficiles.

Référence *Guide pratique du stress*, p. 10 à 14



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires