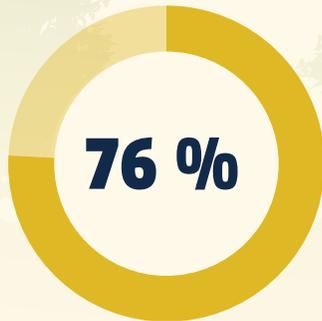
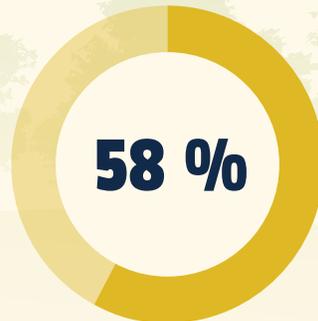


# GÉRER VOTRE BIEN-ÊTRE À LA FERME



des agriculteurs/agricultrices ont des niveaux modérés ou élevés de stress ressenti



des agriculteurs/agricultrices répondent aux critères de l'anxiété



des producteurs/productrices du Canada ont indiqué qu'ils/elles se sentiraient mal à l'aise de demander de l'aide professionnelle en raison de ce que les gens pourraient penser

## Mettre le bien-être en pratique

Il est important de vous occuper de vos besoins fondamentaux :



**Nourrissez-vous** : Prenez tout au long de la journée, des repas équilibrés qui alimentent votre corps et votre esprit



**Hygiène du sommeil** : Dormir suffisamment est la clé pour se sentir énergique et alerte



**Restez actif** : Incorporez le mouvement dans votre journée



**Gardez du temps pour vos loisirs, vos intérêts et les ACTIVITÉS AMUSANTES** : Il peut s'agir de travaux de menuiserie ou de jardinage, d'activités de plein air, d'artisanat, de jeux ou de sport



**Parlez de vos difficultés** : Faites appel à vos amis et à votre famille et joignez-vous à des communautés de soutien comme les organisations de produits, les organisations de services ou les groupes confessionnels

Prendre soin de soi, ça n'a pas besoin d'être compliqué ni de prendre du temps :



Prenez de courtes pauses tout au long de la journée



Écoutez des balados ou de la musique pendant que vous travaillez

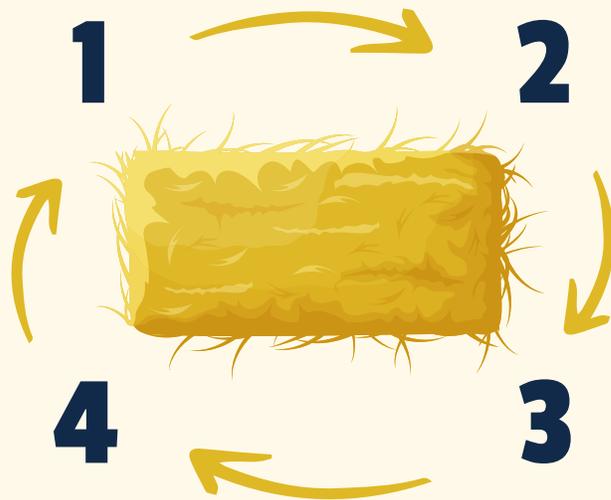


Faites en sorte de vous parler de façon positive pour contrer les schémas de pensée négatifs

# Vous vous sentez dépassé(e)?

## Essayez la respiration en boîte!

- Visualisez une boîte (un carré ou encore une botte de foin ou de paille)
- Expirez lentement, en relâchant tout l'air de vos poumons
- Respirez par le nez tout en comptant lentement jusqu'à quatre dans votre tête
- Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre
- Expirez en comptant encore jusqu'à quatre
- Retenez de nouveau votre souffle en comptant jusqu'à quatre
- Répétez le tout trois ou quatre fois



FARMER  
WELLNESS  
INITIATIVE

**L'Initiative pour le bien-être des agriculteurs :** Accès à des services de consultation psychologique gratuits pour les agriculteurs et leurs familles au 1 866 267-6255. Services accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, en anglais et en français.



**GUARDIAN**  
Network

**Le Réseau en renfort :** Faites du bénévolat dans votre communauté. Prenez connaissance de stratégies et d'outils qui permettent de reconnaître les signes de détresse mentale. Orientez les personnes vers les ressources appropriées en matière de santé mentale et de crise.



**En toute connaissance :** Participez à un atelier gratuit pour en savoir plus sur le stress, la dépression, les troubles anxieux et les troubles liés à la consommation de substances. Apprenez comment entamer des dialogues sur le bien-être mental.

[AgricultureWellnessOntario.ca/fr](https://AgricultureWellnessOntario.ca/fr)