

L'AGRICULTURE VOUS CAUSE DU STRESS? VOICI LES SIGNES QUE VOUS OU QUELQU'UN D'AUTRE POUVEZ AVOIR BESOIN D'UNE PAUSE :

Vous ressentez de la pression qui vient des champs? Il n'est pas rare que les agriculteurs subissent un stress important. Reconnaître les signes précoces et utiliser des outils pratiques peut nous aider à gérer le stress de manière proactive, ouvrant ainsi la voie à un meilleur bien-être mental.

Pour plus d'informations ou pour obtenir de l'aide, visitez le domore.ag/ressources-francaises. Réimprimé avec la permission de la Fondation Do More Agriculture.

1 Changements de routine



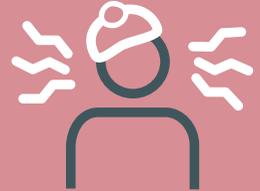
Existe-t-il un changement soudain quant à la participation à des réunions, à des événements ou aux tâches agricoles?

2 Apparence de la ferme



Avez-vous remarqué une diminution de l'entretien et de l'apparence de la cour, des bâtiments et de la ferme?

3 Maladies fréquentes



Est-ce que les symptômes du rhume ou des douleurs chroniques deviennent plus fréquents?

4 Augmentation des accidents



Y a-t-il une augmentation des accidents en raison de la fatigue ou du manque de concentration?

5 Perte d'intérêts



Y a-t-il un retrait notable des activités de groupe ou une réticence à s'engager dans des projets?

6 Soins aux animaux



Est-ce que la façon de prendre soin des animaux a changé?

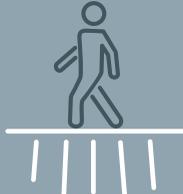
6 OUTILS PRÉCIEUX POUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

1 Soutien par les pairs



Connecter avec d'autres personnes vivant des expériences similaires peut fournir de la compréhension et du réconfort.

2 Activité physique



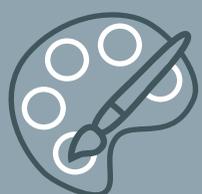
Faire de l'exercice régulièrement, tel que marcher dans les champs ou travailler avec les animaux, peut stimuler l'humeur et réduire le stress.

3 Pleine conscience



Des pratiques comme la méditation ou la respiration profonde peuvent vous aider à recentrer vos pensées et à réduire votre anxiété.

4 Créativité



S'engager dans des passe-temps tels que la peinture, l'écriture ou le jardinage peut fournir un sentiment d'accomplissement et de joie.

5 Nutrition



Une alimentation équilibrée peut avoir un impact sur votre humeur et votre niveau d'énergie.

6 Implication communautaire



Faire du bénévolat ou participer à des activités communautaires peuvent favoriser un sentiment d'appartenance et donner un but.