

Dépression - être attentif et à l'écoute



De quoi s'agit-il ?

La dépression peut se manifester selon différents symptômes :

Psychiques : dégoût, tristesse, manque de perspectives, incapacité à prendre des décisions, idées envahissantes, angoisses, douleur de vivre, fatalisme et/ou idées suicidaires

Comportementaux : agressivité, colères inopinées, alternance d'exaltation et tristesse, mises en danger (même si elles paraissent accidentelles), isolement, phobies

Physiques : perte de l'appétit, troubles du sommeil, douleurs, oppressions.

Tout n'est pas synonyme de dépression mais si vous constatez que plusieurs de ces symptômes perdurent, encouragez l'agriculteur à consulter.



Qui est concerné ?

La dépression touche toutes les classes sociales et tous les âges.



Quand ?

Si rien n'est fait, la dépression peut s'aggraver et devenir un facteur de risque important pour le suicide.

Seul un professionnel de la santé est apte à poser un diagnostic mais en tant que proche de la ferme, le rôle de chacun est extrêmement important .

Plus tôt c'est repéré, mieux ce sera traité.



Pourquoi ?

Les incertitudes, le sentiment d'absence de maîtrise, ne plus trouver du sens dans son métier.

Le contexte de la reprise, la personnalité, le stress en continu peuvent contribuer au déclenchement d'un mal-être. D'autant plus quand des événements négatifs s'ajoutent: difficultés financières, séparation, tensions familiales, départ des enfants, perspective de l'arrêt.



Comment aider ?

- Le plus important est de montrer à l'agriculteur qu'il n'est **pas seul**.
- Même si vous n'avez pas de solution à sa souffrance, **l'écouter**, ne pas le juger et ne pas banaliser ce qu'il vit est déjà très aidant.
- Reconnaissez sa souffrance, prenez le au sérieux. Faites **part de votre inquiétude** pour lui suggérer de demander de l'aide.
- Si l'agriculteur déprimé vous agace car il se plaint, n'arrive pas à travailler, n'a plus d'envie... Dites-vous que ce n'est **pas de la mauvaise volonté**.
- Si l'agriculteur est agressif, ne répondez pas par l'agressivité...
- Dites vous que cette agressivité ne vous est pas adressée. C'est le **signe de sa souffrance**.

De même, **évit**ez des phrases comme : "Moi, à ta place ..."; "Réagis"; "Quand on veut on peut"; "*Il suffit de ...*"; "Tu n'as qu'à ... " "Si tu m'avais écouté.."; "Tu *pourrais faire un effort*"; "Il faudrait déjà vouloir t'en sortir".

Ne répétez pas tout le temps les mêmes conseils en pensant que ça va faire réagir.

