

Mieux se parler pour mieux se comprendre : La FRAQ déploie une nouvelle formation

Québec, le 10 octobre 2025 –En cette journée mondiale de la santé mentale, la Fédération de la relève agricole (FRAQ) est fière de lancer officiellement son nouveau service de formations, financé par le Secrétariat à la condition féminine. La formation *Mieux se parler pour mieux se comprendre* marque un tournant pour offrir un soutien essentiel et pratique aux jeunes agriculteur.rice.s, particulièrement les jeunes parents.

Des répondantes déclarent que l'équilibre entre les tâches domestiques et professionnelles (80%) et la conciliation vie professionnelle et vie personnelle (77%) sont les deux plus grands défis après la gestion des risques des changements climatiques, selon un sondage Léger pour La Fédération des agricultrices du Québec. Pour les 18-34 ans, ces taux atteignent 94% et 92% respectivement. Or, la conciliation famille/travail impact particulièrement les jeunes familles, qui constituent par ailleurs une grande majorité des membres de la Fédération. Il est donc impératif que des outils soient accessibles à tout.e.s les jeunes agriculteur.rice.s.

Cette formation répond donc à un besoin clair formulé par les jeunes producteurs et productrices auprès de la FRAQ, afin d'inclure les jeunes hommes à faire partie de la solution. Le défi? S'outiller pour mieux naviguer dans des relations à la fois personnelles et professionnelles, qu'il s'agisse de parents, de partenaires ou de proches. On ne se racontera pas d'histoires : c'est complexe! Dans le monde agricole, les frontières entre membre de la famille et partenaires entrepreneuriaux sont souvent subtiles, et les dynamiques qui en découlent peuvent vite devenir un vrai casse-tête.

La formation proposée est disponible en ligne ou en présentiel. Elle est d'une durée de 90 minutes, tout au plus. Elle est également modulable selon les besoins des personnes ou de l'organisme souhaitant la suivre. Elle peut donc être adaptée pour prendre moins de temps. Lors de celle-ci les agriculteur.rice.s. se verront offrir des outils pratiques. Iels seront outillés pour qu'iels puissent bien se faire comprendre. Iels seront également outillés pour bien entendre les autres.

C'est avec tout notre enthousiasme que nous vous encourageons à vous inscrire à la formation *Mieux se parler pour mieux se comprendre*.

Pour s'inscrire à la formation, nous vous prions de contacter Mme Marie-Michèle Patry Gobeil par courriel : mmpatrygobeil@upa.qc.ca

La FRAQ souhaite également vous diriger vers des ressources essentielles qui veillent à la santé mentale des producteur.rice.s agricoles, ci-dessous.

RESSOURCES IMPORTANTES

- **Écoute agricole:** <https://www.ecouteagricole.com/contact>
- **Au cœur des familles agricoles (ACFA) :**
 - o 450-768-6995
 - o aide@acfareseaux.qc.ca
- **Répertoire des ressources en santé psychologique de l'UPA :**
<https://www.upa.qc.ca/producteur/sante-securite-et-mieux-etre/sante-psychologique/ressources-daide>
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1-866-277-3553

À propos de la Fédération de la relève agricole du Québec (FRAQ)

Porte-parole de la relève agricole au Québec, la FRAQ compte plus de 2100 membres et 13 syndicats affiliés partout au Québec. Sa mission est de rassembler les jeunes passionnés d'agriculture et de défendre leurs intérêts, d'améliorer les conditions d'établissement en agriculture, d'attirer la nouvelle génération en agriculture, en plus de travailler à une meilleure information et préparation de ces jeunes.

– 30 –

Audrey Brennan
Coordonnatrice aux affaires publiques
Fédération de la relève agricole du Québec
438-355-4492
abrennan@upa.qc.ca