



# Taking Care of Your Mental Health During Uncertain Times



Facing the possibility of land expropriation can bring stress, worry, and difficult emotions. Here are practical ways to support your mental well-being and that of your family and neighbors.

**Stay Connected:** You are not alone. Take time to talk with neighbours, friends, and family—whether in person, by phone, or at community gatherings.

**Acknowledge Your Feelings:** This situation affects more than land—it touches your livelihood, history, and identity. Feelings like anger, sadness, or anxiety are normal. Allow yourself to recognize and express them.

**Take Breaks from the News:** Staying informed is important, but constant updates can feel overwhelming. Be intentional about the time you spend consuming information.

**Focus on What You Can Control:** Try to focus on small, manageable steps—gathering information, attending meetings, or organizing documents.

**Keep Your Routine:** Daily routines—farm work, meals, and rest—provide structure and stability. Keeping to regular patterns can help you feel more grounded.

**Care for Your Body:** Stress can affect your physical health. Aim for regular meals, enough sleep, and short breaks when you can. Even a few quiet minutes can make a difference.

**Talk as a Family:** Everyone may be experiencing this differently. Make space for open conversations, and check in with children or teens who may have questions or worries.

**Take Part in Community Efforts:** Attending meetings or participating in local discussions can help you stay informed and feel more in control.

**Honor Your Connection to the Land:** Your relationship with your land is meaningful. Take time to intentionally connect to the land this summer, build more memories, and reflect on what it all means to you.

**Remember:** Seeking support is a sign of strength. Looking after your mental health helps you, your family, and your community stay resilient.



## The Farmer Wellness Initiative

Free unlimited counselling 24/7 Call 1.866.267.6255

**In crisis?** If you are thinking about suicide, 988 is here to help. Call or text.

**Need help?** Call ConnexOntario at 1.866.531.2600



# Prendre soin de sa santé mentale en période d'incertitude



La perspective d'une expropriation peut engendrer stress, inquiétude et émotions difficiles. Voici des conseils pratiques pour préserver votre bien-être mental, celui de votre famille et de vos voisins.

**Restez en contact :** Vous n'êtes pas seul. Prenez le temps de parler avec vos voisins, vos amis et votre famille, que ce soit en personne, par téléphone ou lors de rassemblements communautaires.

**Reconnaissez vos émotions :** Cette situation a des répercussions qui dépassent le simple cadre de la terre ; elle touche vos moyens de subsistance, votre histoire et votre identité. Il est normal d'éprouver de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété. Autorisez-vous à les reconnaître et à les exprimer.

**Faites des pauses loin des actualités :** S'informer est important, mais les mises à jour constantes peuvent être accablantes. Soyez attentif au temps que vous consacrez à la consultation d'informations.

**Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler :** Essayez de vous concentrer sur de petites actions réalisables, comme recueillir des informations, assister à des réunions ou organiser vos documents.

**Maintenez votre routine :** Les routines quotidiennes – travaux agricoles, repas et repos – apportent structure et stabilité. Le maintien de rythmes réguliers peut vous aider à vous sentir plus ancré.

**Prenez soin de votre corps :** Le stress peut affecter votre santé physique. Essayez de prendre des repas réguliers, de dormir suffisamment et de faire de courtes pauses dès que possible. Même quelques minutes de calme peuvent faire la différence.

**Parlez-en en famille :** Chacun peut vivre cette situation différemment. Créez un espace de dialogue ouvert et prenez des nouvelles de vos enfants ou adolescents qui pourraient avoir des questions ou des inquiétudes.

**Impliquez-vous dans la vie communautaire :** Assister à des réunions ou participer à des discussions locales peut vous aider à rester informé et à vous sentir plus impliqué.

**Rendez hommage à votre lien avec la terre :** Votre relation avec votre terre est précieuse. Prenez le temps cet été de vous reconnecter à elle, de créer de nouveaux souvenirs et de réfléchir à ce qu'elle représente pour vous.

**N'oubliez pas :** Demander de l'aide est une preuve de force. Prendre soin de votre santé mentale vous aide, vous, votre famille et votre communauté, à rester résilients.



## Initiative de bien-être des agriculteurs

**Services de consultation gratuits et illimités, 24 h/24 et 7 j/7.**  
Composez le 1 866 267-6255.

**En situation de crise ?** Si vous avez des pensées suicidaires, le 988 est là pour vous aider. Appelez ou textez.

**Besoin d'aide ?** Appelez ConnexOntario au 1 866 531-2600.