



FRGeda Limousin - Trame

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN AGRICULTURE



UN PUBLIC MIXTE D'AGRICULTEURS ET D'AGRICULTRICES ATTENTIF AUX PRÉSENTATIONS DE LA PSYCOACH CANADIENNE.

C. Leschiera

Du 23 mars au 3 avril, l'Inter-Groupes Féminins (réseau de groupes d'agricultrices de la Fédération nationale des Geda) et Trame (association nationale de développement agricole) ont organisé 6 conférences sur le bien-être au travail en agriculture. Sur des sujets aussi sensibles que « productivité et bien-être, est-ce possible ? », la psychoach du travail québécoise Pierrette Desrosiers a fait part de ses expériences et de sa vision nord-américaine du travail en agriculture. Retour sur l'étape de Limoges.

Le 1<sup>er</sup> avril dernier, 80 agricultrices et agriculteurs limousins, 25 étudiants en BTS du lycée agricole des Vaseix sont venus assister à la conférence « *Devenez producteur de votre vie, choisissez de réussir* » de Pierrette Desrosiers, organisée par la Fédération régionale des Geda (groupes d'agriculteurs) du Limousin et Trame.

## ■ CHOISIR DE RÉUSSIR SA VIE !

La journée a été introduite par Marie Allet, apicultrice en Haute-Vienne et vice-présidente de l'Inter-Groupes Féminins (1), et cheville ouvrière dans l'organisation de cette conférence avec Elsa Ebrard, déléguée régionale Trame.

« Les deux jours de formations organisée par Trame avec cette psychoach ont ébranlé mes certitudes et me font voir la vie autrement ». Et de continuer : « Le bien-être en agriculture... Je sais ce que vous allez penser Messieurs : encore ces trucs de bonne femme, de la psychologie à 2 sous, je ne me sens pas concerné ! Je suis bien placée pour le savoir avec mon agriculteur de mari. Pour vous que faut-il pour réussir en agriculture ? Un gros tracteur vert, une stabulation photovoltaïque, une belle laiterie entièrement automatisée ? Une agriculture plus durable ? Plus de technique ? A votre avis quel est le meilleur outil ? Le meilleur outil, c'est vous ! Et la seule façon d'être performant c'est d'être bien dans ses bottes !

L'Inter-Groupes Feminiens a donc eu l'idée d'approcher ce concept de façon positive en faisant venir Pierrette Desrosiers une

# URE : C'EST POSSIBLE !



UNE TROUPE DE THÉÂTRE A MIS EN ÉVIDENCE LES SOURCES DE STRESS POUR UN AGRICULTEUR.



C. Leschiera

psycoach québécoise spécialisée en agriculture. Et pour cause : elle est fille d'agriculteur, épouse d'agriculteur, sœur de deux agriculteurs ».

## ■ LE BIEN-ÊTRE, UN AXE À NE PAS NÉGLIGER DANS L'ENSEIGNEMENT

Pour commencer la journée, Max Delperié, directeur du lycée agricole des Vaseix, a expliqué que l'enseignement doit former les futurs agriculteurs aux techniques de production, mais aussi être attentif à ce que les jeunes soient bien dans leur tête. « Le bien-être au travail est un thème cher dans les lycées agricoles, car il s'agit de former des individus, des consciences, des acteurs de la société ».

## ■ MAÎTRISER SES ÉMOTIONS POUR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

Pour Pierrette Desrosiers, « nous avons tous une influence sur notre bien-être au travail ». Et la psy-coach insiste sur le concept d'intelligence émotionnelle : « C'est la capacité d'un individu à comprendre ses émotions et celles des autres, et les contrôler pour mieux atteindre ses objectifs. Un leader, en agriculture aussi, doit être capable de gérer ses émotions pour prendre les bonnes décisions en toutes circonstances. Le quotient émotionnel serait jusqu'à deux fois plus important

que le quotient intellectuel pour expliquer le succès des leaders ». Et selon le professeur Antonio Damasio (2), « 100% de nos décisions sont prises via nos émotions. Pour toute personne, l'objectif est donc de bien se connaître pour mieux gérer ses émotions, pour prendre de meilleures décisions et donc développer de meilleures relations avec les autres ».

## ■ UN NOUVEAU CHANTIER POUR LES GEDA DU LIMOUSIN

Pour Jean Lavergne, président de la Fédération régionale des Geda du

(1) L'Inter-Groupes Féminins (IGF) est un réseau de groupes d'agricultrices, membre de la Fédération nationale des Geda.

(2) Antonio Damasio est professeur de neurologie et psychologie. Il est directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'université de Californie.

Limousin, « les groupes de développement ont travaillé sur les techniques de production, sur la stratégie d'entreprise. Avec cette conférence de Pierrette Desrosiers, les Geda du Limousin ouvrent un nouveau champ de réflexion pour les années à venir. Le collectif peut être un lieu d'écoute, un lieu d'échanges pour aider les agriculteurs à aller mieux et continuer d'être bien sur leurs fermes ». Pierrette Desrosiers va dans le même sens : « Il faut rompre l'isolement, ne pas laisser les personnes seules, car elles ont souvent du mal à demander de l'aide. Un agriculteur qui demande de l'aide est quelqu'un d'intelligent car il ne se renferme pas sur lui-même, il ne s'enferme pas dans son travail. Et les groupes du réseau Geda sont des lieux importants pour amener les agriculteurs à voir qu'en changeant un petit point, cela aura des incidences multiples dans sa vie personnelle et professionnelle ».

## ■ DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Dans le monde du travail, on entend de plus en plus souvent parler de RPS (risques psychosociaux), sans vraiment savoir ce que cela regroupe. Viviane Dupuis-Christophe est responsable du pôle Travail à la DIRECTEE (3), parle aussi de QVT (pour qualité de vie au travail) : « Dans la catégorie des RPS, on trouve le stress, le burnout, le harcèlement, la violence. C'est un sujet dont on parle depuis dix ans, mais je trouve que nous piétons toujours dans sa lutte. On en parle plus qu'avant, cela a libéré la parole des personnes touchées, mais nous n'avons pas encore trouvé la solution miracle pour y remédier. Depuis peu, les partenaires sociaux ont décidé de positiver les RPS et parlent de QVT pour qualité de vie au travail. Six facteurs déterminent cette QVT : les relations sociales entre les personnes, le contenu du travail, l'environnement physique, le développement professionnel, la conciliation

POUR PIERRETTE DESROSIERS, « NOUS AVONS TOUS UNE INFLUENCE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ».



entre vies professionnelle et personnelle. L'importance prise par les phénomènes de stress et l'irruption des risques psychosociaux sont passés par là, de même que les difficultés rencontrées face à la multiplication des négociations dans l'entreprise (seniors, égalité...). Les transformations actuelles du travail et la perception toujours plus nette des liens existant entre qualité de vie au travail, qualité du travail et performance ont également joué un rôle moteur dans cette évolution ».

## ■ PARLER DE SES SOUCIS, C'EST DÉJÀ ALLER MIEUX

Pour terminer la journée, Elsa Ebrard, déléguée régionale Trame, a animé une table ronde avec des psychologues, des consultants et des agriculteurs qui ont accepté de témoigner de leur parcours. Caty Ledoux, psychologue, a rappelé que le monde agricole est fortement touché par les risques psychosociaux : « Tous les deux jours, un agriculteur se

suicide, mais on en n'en parle peu. En tant que psychologue, je constate qu'une personne qui ne va pas bien s'isole. Faire confiance, parler aux autres contribue au bien-être. Parler de ses soucis, c'est déjà aller mieux ».

## ■ IMPOSSIBLE D'AIDER QUELQU'UN QUI NE LE VEUT PAS

Jean-François Matthieu est consultant en PNL (programmation neuro-linguistique), une technique qui vise à améliorer la communication entre individus, à s'améliorer personnellement. Mais il y a encore peu de temps, alors qu'il était conseiller territorial à la Chambre d'agriculture de la Corrèze, il a été confronté à la détresse d'agriculteurs. « Quand j'étais conseiller agricole, j'ai rarement entendu un agriculteur me dire "je vais mal". Par contre, j'ai souvent entendu des exploitants me dire "je n'y arrive plus, mon bilan comptable n'est



C. Leschiera

pas bon, la ration des vaches ne donne plus rien". A tout cela, il faut être attentif, se demander si le problème est passager ou plus profond. Faire exprimer des difficultés à un agriculteur en le questionnant, c'est assez facile. Mais le plus compliqué, le plus dur, c'est d'aller derrière, de trouver la cause de ce mal-être pour aider la personne à le dépasser. Mais dans tous les cas, on ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas être aidé ». Pierrette Desrosiers va dans le même sens : « Le bien-être, c'est l'histoire d'une vie. Nous devons tous travailler sur nous-mêmes, à notre rythme propre. Demander de l'aide, cela 'prend' du courage ».

## ■ OSER PARLER DE SON MAL-ÊTRE

Lors de cette table ronde, Sonia, une jeune agricultrice, a témoigné de son parcours. « En 2013, lors d'une analyse de fourrages, mon mari parle à un conseiller agricole (c'est Jean-François Matthieu)

de l'agressivité de mon beau-père à mon égard. Il me propose alors de participer à une formation. J'étais sceptique, j'avais par ailleurs subi d'autres souffrances pendant mon adolescence. Mais comme j'avais envie de trouver des solutions pour me sentir mieux, j'ai accepté. La formation m'a fait prendre conscience de mon chemin de vie : je n'ai rien changé de mon passé, mais j'ai changé ma vision de ces événements, ce qui m'a permis d'avancer. En formation, j'ai travaillé sur mes pensées limitantes. La première question à se poser est : comment je m'y prends pour aller mal ? Il faut identifier ses pensées limitantes et ensuite obliger son cerveau à penser à autre chose, remplacer cette pensée limitante par celle qui va m'aider à aller mieux. Quand j'allais mal, j'avais 50 000 pensées par jour qui me disaient que j'étais nulle. Après ce travail sur moi, j'ai toujours le même beau-père, mais je vis mieux ma vie d'agricultrice, d'épouse et de femme ».

## ■ CRÉER UN RÉSEAU DE SENTINELLES

Mais comment repérer ces agriculteurs qui vont mal, qui sont dans des situations de souffrance ? Les conseillers agricoles qui accompagnent des agriculteurs, les assistantes sociales de la MSA... peuvent être des relais et des observateurs du mal-être dans les campagnes. Jean-François Matthieu a une autre idée : « Je rêve de sentinelles dans le monde rural qui seraient capables de repérer des personnes qui vont mal, qui sont en souffrance, et qui pourraient aller à leurs devants. Je ne demande que ces personnes soient des spécialistes de la psychologie, il y a des organismes qui ont ces compétences ». Et Jean Lavergne, président de la FRGeda Limousin, de

rebondir sur cette idée : « Je pense que les agriculteurs qui sont dans des groupes de développement vont mieux que la normale, car ils y trouvent des lieux d'écoute et d'échanges. Ce réseau de sentinelles me touche et m'interpelle. La FRGeda et les groupes du Limousin ont sûrement à travailler cette idée avec leurs partenaires ».

## ■ CHOISIR DE RÉUSSIR, C'EST SE PROJETER DANS L'AVENIR

La journée organisée par la FRGeda Limousin s'est terminée par une synthèse réalisée par Olivier Tourand, élu dans la Creuse et président de la Fédération nationale des Geda : « Quand un agriculteur a un tracteur en panne, il le fait réparer, c'est logique pour lui. Mais quand il va mal, il ne pense pas à se soigner et faire attention à sa propre personne, alors qu'il est la première ressource de son entreprise. En tant qu'agriculteur, on apprend, dès le lycée agricole, à produire des céréales, de la viande..., mais pas du bien-être. Or, dans notre monde de plus en plus complexe, il est d'abord primordial de se sentir bien dans sa peau. L'approche positive des groupes d'agricultrices qui se concrétise par les conférences de Pierrette Desrosiers fait du bien ! Si on va voir son voisin en lui disant qu'on va lui parler de RPS, on lui met un second coup de massue derrière la tête. Choisir de réussir, c'est être positif, c'est se projeter dans l'avenir ! » ■

**Christophe Leschiera**

Rédacteur en chef de Travaux-et-Innovations

(3) DIRECCTE : Créées en 2010, les DIRECCTE regroupent des services administratifs de divers horizons : commerce, tourisme, artisanat, industrie, travail et emploi...



POUR EN SAVOIR PLUS...

■ Elsa Ebrard, déléguée régionale de Trame en Limousin, Tél. : 06 79 86 51 19, e.ebrard@trame.org