

Pierrette Desrosiers, psychocoach agricole Productivité et bien-être

Productivité et bien-être : deux notions qui peuvent et doivent aller de pair en agriculture pour la psychocoach Pierrette Desrosiers. Lors de sa tournée en France début avril à l'invitation du FNgeda, la célèbre conférencière québécoise a pu livrer son analyse et ses conseils aux agriculteurs, venus nombreux l'écouter.

Plutôt que parler de maîtrise et de suicide en agriculture, Pierrette Desrosiers, psychologue du travail et coach agricole au Québec, angle son discours sur le bien-être et la productivité. Une vision positive qui fait davantage échos auprès de l'auditoire.

Du 16 mars au 4 avril dernier, la célèbre psychocoach québécoise a ainsi réalisé une tournée en France, à l'invitation de la Fédération nationale des groupes d'études de développement agricole (FNgeda).

Plus de 1 000 personnes ont pu assister à ses conférences, producteurs comme conseillers agricoles. Cette « fille, sœur et épouse d'agriculteurs » comme elle aime le rappeler, connaît particulièrement bien le milieu agricole, ses spécificités et son fonctionnement.

« Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au stress en agriculture, il y a quinze ans, les hommes disaient ne pas être intéressés par ce sujet, alors que les femmes se sentaient plus concernées, se rappelle Pierrette Desrosiers. Mais si l'on fait le bilan, plus de 50 000 participants ont suivi mes conférences au Québec depuis quinze ans ! Cela montre l'importance des enjeux de bien-être en agriculture aujourd'hui ! »



Pour Pierrette Desrosiers, l'intelligence émotionnelle s'ajoute jusqu'à deux tiers la réussite des leaders, contre un tiers seulement pour le QI !

Les trois conditions du succès

Pour la psychocoach, le succès se définit en trois points, comme elle a pu l'expliquer lors de sa venue au lycée agricole de Rouillon, à côté du Mans.

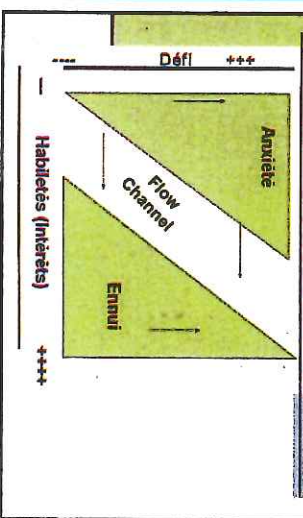
« Premièrement, il faut que vous décidiez vous-même de vous engager aujourd'hui dans une stratégie que vous allez appli-

quer : une chose que vous voulez améliorer chez vous ou un comportement à changer. Le but n'est pas de vouloir tout changer d'un coup, mais de se focaliser sur un ou deux points. Deuxièmement, il faut accepter de sortir de sa zone de confort, ce qui n'est pas toujours simple. Dernier point : il faut pratiquer, pratiquer et pratiquer les exercices qui vous

Le Flow

Présentation Pierrette Desrosiers, Productivité et bien-être, lycée agricole de Rouillon, avril 2015

Le Flow: ratio entre défis et habiletés (Mihaly Csikszentmihalyi)



permettront d'évoluer, pour créer de nouvelles connexions dans votre cerveau et ainsi développer de nouvelles habitudes. » Pour avancer sur le chemin du succès, chacun peut compter sur son intelligence émotionnelle (IE). Si le QI (quotient intellectuel) était à la mode à une époque pour définir les capacités d'une personne, l'IE semble aujourd'hui le devancer pour caractériser le succès des leaders.

Pour Pierrette Desrosiers, l'IE expliquerait ainsi jusqu'à deux tiers la réussite des leaders, contre un tiers seulement pour le QI ! « L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à comprendre ses émotions et celles des autres et les contrôler pour mieux atteindre ses objectifs. Quand vous êtes sous le coup de l'émotion – comme la colère, le stress ou l'euphorie –, votre cerveau émotionnel empêche votre cerveau rationnel d'agir norma-

lement. Vous êtes alors privé de votre intelligence... C'est physique ! » La priorité est alors d'être capable de gérer ses émotions pour prendre les bonnes décisions en toutes circonstances.

Développer son intelligence émotionnelle

Contrairement au quotient intellectuel, l'intelligence émotionnelle peut se développer « comme un muscle » ! Pierrette Desrosiers donne sa lecture des racines de l'IE : « La première racine est la connaissance de soi. Il est important de mieux se connaître, car on ne peut changer ce que l'on ne connaît pas ! Ensuite, l'autorégulation est primordiale : c'est la capacité à exercer de l'autocritique afin d'atteindre nos buts, nous avons appétits. » « Faites cela dix semaines, et vous verrez un impact réel sur votre niveau de bonheur », conclut Pierrette Desrosiers.

OLIVIER LÉVÊQUE

Accroître son niveau de bonheur

Pour accroître son niveau de bonheur, il convient de se situer dans le « Flow ». Cet état psychologique bénéfique à la personne correspond à la zone d'équilibre entre un niveau d'habiletés (intérêts) et de défis (voir schéma). Des défis trop élevés pour un niveau d'habiletés faible et c'est l'anxiété qui prend le dessus. À l'inverse, trop peu de défis pour de grandes habiletés et c'est l'ennui qui prévaut. Autre technique pour valoriser son bonheur : pratiquer l'exercice de gratitude, en écrivant le soir cinq choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, cinq moments de la journée que nous avons appréciés. « Faites cela dix semaines, et vous verrez un impact réel sur votre niveau de bonheur », conclut Pierrette Desrosiers.