

CR de l'Assemblée Générale de Terres Vivantes

Le vendredi 16/10/20 à Castelnou (66)



I. Présentation des risques psycho-sociaux : définition, symptômes

L'épuisement professionnel, ou burn-out, découle de **situations de stress professionnel chronique** dans lesquelles la dimension de l'engagement est prédominante. Il se caractérise par 3 dimensions :

- l'épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- la dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les clients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail,
- le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis...

Mais alors, c'est quoi le stress ?

Le stress survient quand il y a déséquilibre entre :

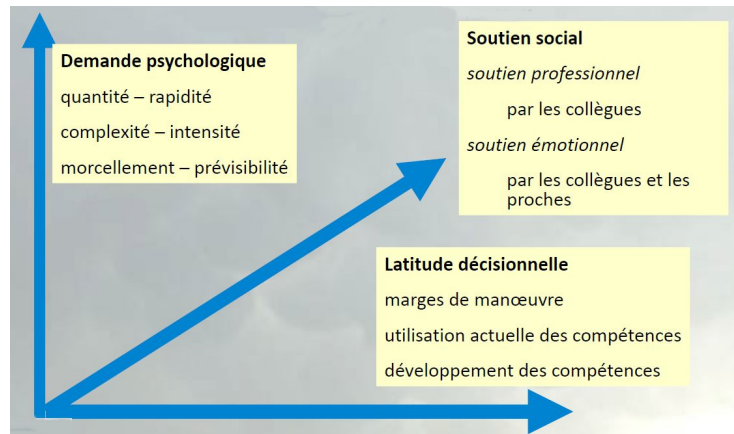
- la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement,
- la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Question de perception donc, à chacun la sienne. Ainsi, nous ne sommes pas égaux face au stress. L'écoute est alors le meilleur moyen pour comprendre la situation de l'autre.

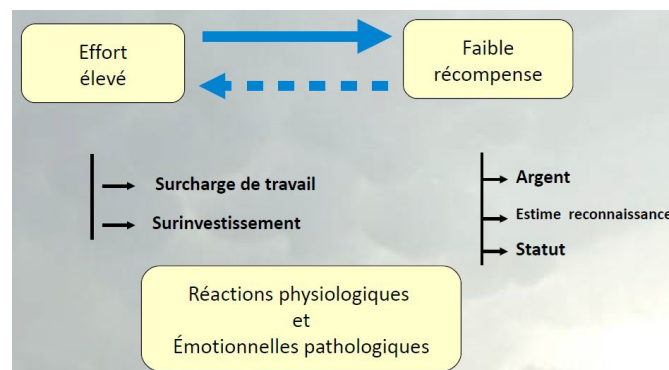
Les facteurs de stress :

Le stress peut survenir lorsque que la demande psychologique du travail est grande (forte intensité du travail). Cela est caractérisé par une grosse quantité de travail à effectuer rapidement, une complexité du travail importante liée à une forte intensité et/ou un morcellement du travail (on début une tâche, puis on passe à une autre sans avoir fini, on revient plus tard dessus : c'est la course) que l'on peut plus ou moins prévoir (*voir schéma*).

A cela s'ajoute la latitude décisionnelle qui veut que si l'on a une importante marge de manoeuvre, cela va contribuer à atténuer le stress induit par la demande psychologique forte. De même que si l'on est soutenu professionnellement ou émotionnellement. A l'inverse, si la marge de manoeuvre est faible et si l'isolement se fait sentir, cela va aggraver le sentiment de stress.



Une autre explication des facteurs de stress peut être donnée. Elle dit que le stress apparaît lorsque l'on fournit un effort très élevé, équivalent à un surinvestissement, pouvant mener à une surcharge de travail, et que la récompense en face n'est pas à la hauteur, n'est pas celle espérée. Cela concerne l'argent espéré, l'estime, la reconnaissance du travail, le statut, etc. Dans ce cas, cela peut mener à des réactions physiologiques et émotionnelles pathologiques.



Ainsi, plus l'on a des exigences fortes, plus l'on s'investit grandement dans son travail et plus l'on peut être déçu de la récompense.

4 familles de tension sont identifiées comme pouvant être à l'origine des RPS :

- tension du côté des changements dans le travail : comment s'organiser désormais ?
- tension du côté des contraintes dans le travail : les moyens, l'intensité, la technicité...
- tension du côté des valeurs et exigences personnelles : engagement pro, distance pro/perso.
- tension du côté des relations, des comportements : isolement, insertion dans un groupe.

C'est notamment lors d'un changement, d'une rupture qu'il faut analyser les avant/après pour percevoir des risques.

¹ Centre ETSA - <http://www.centre-esta.fr/>

² Centre ETSA - <http://www.centre-esta.fr/>

II. Animation autour de l'épuisement professionnel : un risque sous-estimé ?



Intervenante : Patricia Kindts-Ecoffet, psycho-sociologue clinicienne

Participants : l'équipe salariée de TV et les paysan.ne.s présents (administrateurs et adhérents des P-O et de l'Hérault)

1) Présentation du sujet aux paysan.ne.s

Qui peut être touché par les RPS ?

Les personnes les plus engagées sont les plus sensibles. Ça ne relève pas d'une fragilité personnelle, au contraire, on sera alors peut-être plus attentif aux signaux.

Ce n'est pas spécifique à un métier, tout le monde peut être touché (aussi bien les paysan.ne.s que les accompagnatrices ici présent.e.s).

Ce n'est pas de la psychologie, c'est de l'analyse des conditions de travail, à la portée de tout le monde.

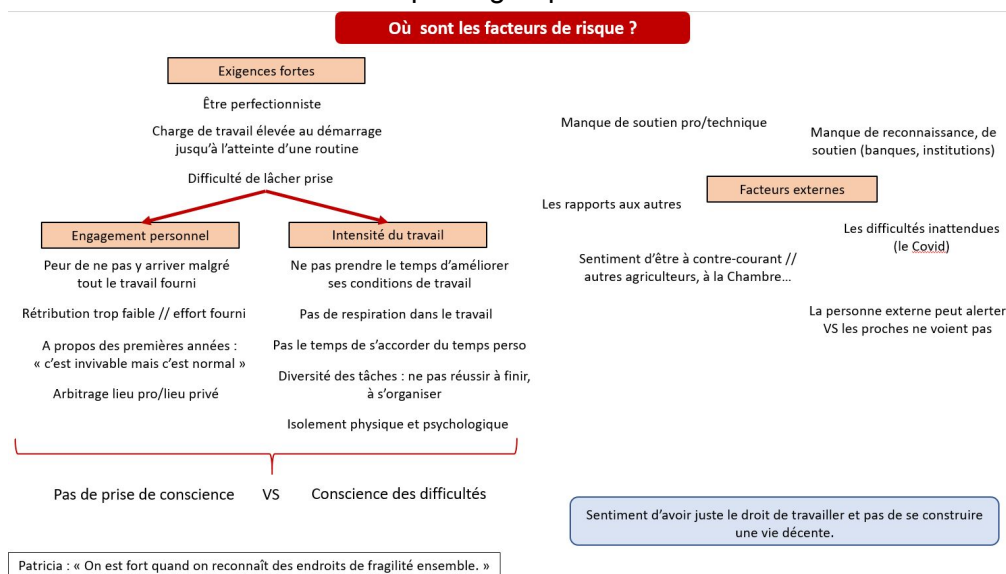
Dans le contexte de l'agriculture paysanne, les producteurs sont souvent très engagés, voire militants. Ainsi, ils se fixent des objectifs importants, pas évident à assumer une fois en activité. C'est la défense d'un idéal, coûte que coûte, et même si c'est dur, on ne lâche rien pour montrer que "c'est possible".



2) Echanges en petits groupes et mutualisation

• Où sont les facteurs de risque ?

Ce qui est ressorti des discussions en petits groupes :



• Comment les prévenir, s'en protéger ?

Individuellement

- s'assurer des revenus non-agricoles la 1^{ère} année ;
- accepter que la liste des tâches est sans fin et faire avec ;
- construire des espaces de récupération quand il n'y en a pas dans le système de production ;
- modifier les pratiques, le système pour alléger la charge de travail ;
- faire appel au Wwoofing ;
- s'extirper de l'idéologie productiviste qui nous conditionne ;
- être bienveillant avec soi-même, prendre soin de soi sans culpabilité ;
- avoir son conjoint, des amis comme garde-fou ;
- alléger sa charge de travail ;
- s'engager dans une activité extérieure régulière pour être sûr de décrocher ;
- organiser son espace de travail (en élevage notamment) pour pouvoir quitter le lieu en urgence ;
- prendre conscience de sa situation par écrit.

Collectivement

- groupe informel d'échanges, d'entraide, de soutien moral ;
 - exemple du collectif des Albères (achats groupés, échanges, entraide), du collectif GRAAINES, du Civam Empreinte... ;
 - échanges autour des pratiques entre agriculteurs dans un climat de bienveillance (via TV ?) ;
- Comment intégrer les jeunes installés ?*
Comment faire pour ceux qui n'ont pas le temps ?
- importance des collectifs d'agriculteurs, portés par TV, le Civam, la Conf, pour militer, échanger, rompre l'isolement ;
 - groupement d'employeurs aidé par un accompagnateur ;
 - intelligence collective pour trouver des leviers de réduction du stress ;
 - le parrainage entre pairs ;
 - idée d'un collectif inclusif regroupant des bio, des conventionnels, des néo-ruraux... ;
 - déconstruire les idées reçues.

Dans tous les cas, amorcer un travail sur l'arrêt de l'activité agricole, son anticipation et son accompagnement !