

## « Avec 18 % des agriculteurs en burn-out, il faut réagir »

Ancienne conseillère dans l'Aisne, **Alice Martinet** a réalisé une étude sur le burn-out des agriculteurs et le sens du travail (1) pour l'Adasea 51 (Marne), dans le cadre d'un master en psychologie à l'université de Reims. Elle fournit des pistes pour s'en préserver et se sentir mieux.

« 18 % des 319 agriculteurs de la Marne qui ont répondu à notre enquête se trouvent en situation de burn-out et 31 % risquent de s'y retrouver. Le chiffre interpelle. Il a interpellé les organisations agricoles du département et des départements voisins. Il a également interpellé la commission sur la prévention du suicide des agriculteurs du Sénat, qui m'a demandé de lui présenter notre étude.

### LES TROIS PHASES DU BURN-OUT

Pour savoir si les agriculteurs se trouvent ou pas en burn-out, nous leur avons proposé un test d'une trentaine de questions élaboré par Sophie Berjot, chercheuse à l'université de Reims, avec qui j'ai conduit cette étude. Le trouble s'installe de façon insidieuse en trois étapes. Il démarre par un épuisement physique et moral, la sensation d'être "à bout" ou "à cran". Pour se protéger de cet épuisement, la deuxième phase consiste à prendre une grande distance par rapport à son activité, à travailler comme un robot, ce qui mène à une perte d'efficacité qui se traduit, troisième phase, par une perte de confiance en soi, l'impression de ne servir à rien.

Pour ceux qui s'estiment en burn-out, il est indispensable de consulter un médecin ou un psychologue. Il ne faut pas avoir peur de reconnaître ses fragilités et oser faire le pas, en parler à un professionnel qui saura vous aider, ou à un proche qui vous épaulera dans la démarche. Selon les résultats de notre enquête, ce sont les exploitants en polyculture élevage qui souffrent le plus. Les viticulteurs et agriculteurs sur des exploitations avec une diversification sont moins concernés. Notre étude a mis en évidence le lien très net entre le sens que chacun donne au travail et le risque de burn-out.

### IDENTIFIER CE QUI DONNE DU SENS À SON TRAVAIL

Pour s'en préserver, une des premières pistes est d'explorer ce qui donne du sens à son travail ou, au contraire, contribue à le détruire. Les contraintes administratives, la pression économique, la remise en cause de la manière de produire, le manque de considération, l'incertitude face à l'avenir sont autant d'éléments cités par les agriculteurs qui contribuent à faire



B. Cailliez

perdre ce sens. À l'inverse, les agriculteurs ont identifié comme donnant du sens à leur activité le fait de cultiver au rythme des saisons, de produire avec moins d'intrants ou dans le respect des animaux, de répondre aux attentes des consommateurs, de nourrir le monde, d'entretenir le territoire, de s'accomplir par la réussite technique et économique de son exploitation, de vivre sa passion, au contact de la nature, de transmettre une exploitation qui aura su innover... L'objectif de chacun pour se sentir mieux sera d'utiliser comme leviers les éléments qui donnent le plus de sens à leur travail.

### PRENDRE DU REcul, FAIRE UNE PAUSE

Il n'y a pas de solution clés en main, mais il ne faut pas s'éreinter à lutter contre ce que l'on ne contrôle pas. Il ne sert à rien de pester contre la déclaration Pac, elle est obligatoire. Par contre, les revendications peuvent être portées collectivement *via* le syndicalisme. Certaines tâches peuvent être déléguées. Le fait de prendre du recul, se libérer l'esprit l'espace d'un week-end, faire du sport avec des amis, se poser quelques secondes pour contempler la nature, s'arrêter pour échanger avec un voisin, ou prendre du temps en famille peut faire un bien fou. »

PROPOS RECUEILLIS PAR B. CAILLIEZ

(1) Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur le site <https://www.reagir-marne.fr/a-propos/etude-sens-du-travail/>