COMMENT UTILISER LE GUIDE DANS LE CADRE D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

On peut utiliser la trame du guide pour tenter de déceler les difficultés éprouvées. Cette trame ne suffit pas pour rendre compte de l'ensemble de la situation mais **elle permet de dégager plus facilement les situations de souffrances et d'y apporter les solutions qui sont inscrites dans le guide** (en plus de celles que vous possèderez de votre côté).

Vous pouvez décider de **suivre le guide tel quel** et de simplement poser des questions et amener le paysan à approfondir sa réponse. Cette utilisation sera peut-être la plus simple et en même temps risquerait d'être froide ou de vous sentir peu utile (l'agriculteur pouvant aussi utiliser l'outil seul).

Pour vous **réapproprier l'outil** prenez le temps de bien le lire, n'hésitez pas à demander des avis à des personnes qui l'ont utilisé ou même à la personne à la source de l'outil (Théophile Duchâteau). Un bon moyen d'être à l'aise dans son utilisation serait de dérouler le questionnaire avec un maraîcher que vous connaissez ou même une personne d'une autre production ou hors du cadre agricole.

Plus vous sortirez du cadre de l'utilisation « déroulé du guide question par question » plus vous aurez besoin de vous sentir à l'aise avec l'outil.

Le but initial du questionnaire est aussi d'amener l'agriculteur à prendre du recul sur sa situation et de faire rendre compte du caractère systémique des difficultés.

Gardez en tête que les rubriques correspondent à des symptômes de surmenage plus ou moins avancés. Les questions au sein de ces rubriques sont là pour appréhender tous les aspects de ces symptômes.

1. SURCHARGE DE TRAVAIL

1. **Vous avez allongé vos journées pour tenter de résoudre vos problèmes au travail.**

Prenez le temps de demander comment est vécu cette charge de travail (laisser le temps à l'agriculteur de s'exprimer dessus, s'il a du mal à rentrer dans ses ressentis passez à la suite. Vous pourrez toujours y revenir plus tard).

2. **Quel est votre temps de travail hebdomadaire (individuellement) en période de pic de travail ? [1 = 35h/sem ; 2 = 50h/sem; 3 = 70h/sem ; 4 = 100h/sem]**

Un temps de travail élevé est synonyme de diminution de temps de repos disponible. Attention tout le monde n'est pas capable d'encaisser la même quantité de travail (cela dépend de la personne mais aussi de nombreux facteurs extérieurs).

3. **Sur quelle durée se situe votre pic de travail ? [1 : 2 mois ; 2 : 3mois, 3 : 5mois, 4 : 7 mois]**

Temps sans possibilité de prendre des temps de repos. Plus ce temps est long pour les facteurs de risques d'aggravation de problèmes sont élevés (le paysan n'a pas le temps de gérer les problèmes quand ils arrivent).

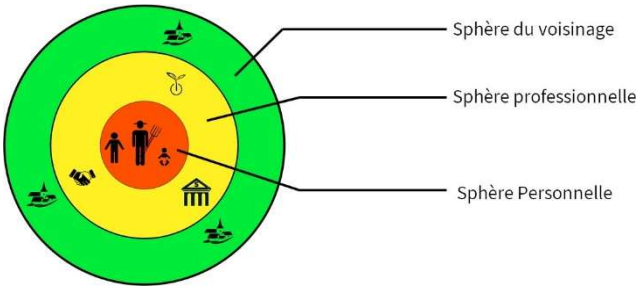
4. **Vous avez peur pour la situation économique de votre exploitation.**

La crainte pour son exploitation est un facteur de charge mentale important, qui amène rapidement à une fatigue mentale (d'autant plus si le corps et l'esprit n'ont pas de moments de repos suffisamment fréquents et importants).

5. **Vous ressentez des difficultés à accomplir votre travail de la façon qui vous convient.**

Cette question se rapproche de la notion de plaisir au travail, avoir l'impression de ne pas avoir le temps de faire assez bien peut être très culpabilisant. Demander si cela arrive de terminer la journée en étant pas content de ce que l'on a accompli. Il peut être intéressant de rassurer, surtout si l'agriculteur est nouvellement installé, de prendre le temps de voir sur quels aspects techniques ça coince pour apporter des solutions plus pertinentes.

2. ISOLEMENTS



On distingue plusieurs types d'isolements. L'isolement n'est pas seulement synonyme d'absence d'interactions sociales, il peut aussi concerner des interactions négatives et/ou fatigantes pour la personne. On pourrait parler de « fatigue sociale ».

1. **Vous n'avez plus envie (ou vous arrêter) de discuter avec vos clients (AMAP, marché, grossistes, etc.), vous n'avez plus de contacts avec vos clients.**

Le contact avec la clientèle est très important en maraîchage, surtout en vente directe. Une aggravation de ces interactions peut être due à un déficit en temps ou en énergie nécessaire au maintien d'un environnement sain. Cet isolement risque de mettre à mal la santé économique de l'exploitation et donc d'aggraver les problèmes déjà vécus.

2. **Vous avez des difficultés (pas l'envie, pas l'habitude) pour discuter de vos problèmes avec les instances professionnelles (CUMA, Chambres, CIVAM, ADEAR, syndicats, etc.)**

L'isolement professionnel est un des aspects du phénomène de repli. Le repli est un comportement régulièrement observé lors de situation de difficulté. Il est d'autant plus important en agriculture, notamment dans les situations de ferme familiale, l'échec est alors perçu comme une incapacité à maintenir ce qui nous a été légué. Perdre ou ne pas avoir de lieu pour échanger professionnellement sur ses difficultés au travail est un facteur de risque important.

3. **Vous arrêtez/ vous ne parlez pas de vos difficultés au travail avec votre entourage proche (famille, amis, etc.)**

Le repli est un comportement régulièrement observé lors de situation de difficulté. L'agriculteur peut choisir de se recentrer sur lui-même pour éviter d'inquiéter son entourage mais aussi par un processus de dénégation pour se protéger lui-même (si je n'en parle pas alors la situation n'existe pas, n'est pas si grave). Il est important pour l'agriculteur de conserver un espace bienveillant et sain pour se « décharger » de ses problèmes (de préférence pas uniquement sur l'accompagnant).

4. **Vous n'avez plus l'énergie ni le temps de sortir pour faire vos activités de loisir ou militantes.**

De la même façon qu'avoir des endroits bienveillants pour échanger sur ses difficultés, les agriculteurs ont besoin de lieux pour se sortir du cadre du travail. Il est possible de s'épanouir totalement dans son travail sans activité annexe, néanmoins des activités extérieures permettent d'avoir des portes de sortie bienvenues dans le cas de difficultés au travail. Ces activités peuvent être de toutes sortes, prenez le temps de demander à l'agriculteur ce qu'il aime faire et depuis combien de temps il n'a pas pu le faire, si ça lui manque etc…

5. **Il y'a de plus en plus d'éloignement avec votre entourage, voire des tensions (disputes, désir de séparation, etc.)**

Quand le repli se fait trop fort et/ou que l'énergie et le temps ne sont plus suffisants pour maintenir des interactions saines, des conflits peuvent commencer à apparaître. Il est fréquent que ces conflits puissent mettre à mal voire pousser à un arrêt d'activité (surtout en cas d'installation en couple). Il peut être compliqué d'aborder ces sujets, ne vous sentez surtout pas obligé de le faire si vous ne vous sentez pas à l'aise. Néanmoins, il est important de garder en tête que la dimension sociale a un poids primordial dans le bon fonctionnement d'une exploitation et que l'accompagnement d'un agriculteur doit aussi prendre en compte ces aspects.

3. TROUBLES DU SOMMEIL

- **Vous avez du mal à vous endormir le soir**
- **Votre sommeil est de plus en plus agité, vous ne vous sentez pas reposé le matin**
- **Vous vous réveillez la nuit en pensant aux tâches inachevées/à accomplir. Vous rêvez/faites des cauchemars sur des éléments de votre travail**
- **Vous faîtes des nuit blanches**

Les troubles du sommeil sont symptomatiques de stress. Plus le stress est élevé, plus le repos est rendu difficile. On peut ensuite tenter de se pencher sur les sources de stress (à mettre en lien avec l'isolement, la surcharge de travail, des difficultés techniques ou de commercialisation, etc.) Le stress est souvent multifactoriel.

- **Vous avez souvent des coups de barre importants dans la journée et/ou vous avez déjà utilisé des vitamines ou des palliatifs pour lutter contre la fatigue (le café en fait partie).**

Tenter de pallier le manque d'énergie avec des aides chimiques ou organiques (café, huiles essentielles, etc.) montre déjà que l'on est en situation de fatigue physique et/ou mentale mais aussi que l'on ne prend pas (ou que l'on ne peut pas prendre) le temps de se reposer.

4. PROBLEMES DE SANTE

1. **Il vous arrive de vous blesser durant votre travail (coupures, entorses, etc.)**

Des blessures, des maladresses peuvent être le signe d'une fatigue physique et/ou mentale importante. Si ces blessures deviennent plus fréquentes, on peut supposer que l'agriculteur est surmené et devrait lever le pied avant de se blesser gravement.

2. **Vous avez des torticolis, vous faîtes des lumbagos. Vous avez mal aux articulations/aux muscles de façon continue**

Le maraîchage est un métier rude et son impact sur les corps est connu.

3. **Vous faîtes des névralgies (douleurs intenses et aiguës au niveau d'un nerf, comme une décharge électrique) cervico brachiales ou faciales. Vous avez souvent ou tout le temps mal au ventre.**

Les névralgies sont des symptômes d'une fatigue physique et/ou mentale extrêmement importante, ils sont le signe que le corps demande un repos immédiat.

4. **Vous êtes souvent enrhumé. Vous avez des problèmes infectieux fréquents (angine, otites, etc.).**

Le surmenage fait baisser les réactions immunitaires, cela augmente le risque de souffrir de maladie infectieuse (comme les rhumes, les angines, etc.). Même si cela peut paraître anodin, un agriculteur qui se plaint d'être tout le temps malade est peut-être en situation de stress important.

5. **Vous avez des palpitations cardiaques, des vertiges. Vous avez fait un malaise sur votre lieu de travail.**

Des malaises, des vertiges, des palpitations cardiaques sont des signes de situations critiques. S'ils sont rares, il me semble important de faire attention à ne pas passer à côté.

5. PLAISIR AU TRAVAIL

1. **Vous n'arrivez pas à vous projetez dans l'avenir sur votre exploitation**

Ne plus arriver à se projeter est un marqueur de perte de sens dans son travail, signe d'un manque d'épanouissement.

2. **Vous ne trouvez plus de sens dans votre travail de maraîchers. Vous y allez parce qu'il le faut.**

Voir 1.

3. **Vous avez l'impression que c'est votre faute si ça n'avance pas. Des tâches qui vous motivaient (semis, préparation du calendrier cultural) vous ennuient**

Cette question permet de se pencher sur le sentiment de culpabilité de l'agri face à ses difficultés. Plus ce sentiment est important, plus il sera difficile pour l'agri de s'ouvrir et d'aller chercher de l'aide.

4. **Vous avez la sensation que vous n'arrivez pas à concilier votre travail et vos valeurs**

Le besoin de compromis entre la réalité économique du travail et les valeurs militantes est quelque chose de fort, notamment chez les NIMA. Parfois cet écart est trop important et peut causer des sentiments très négatifs.

5. **Vous ne ressentez plus rien sur votre lieu de travail, juste de la fatigue**

Document réalisé par Théophile DUCHATEAU, en stage à la FR CIVAM Occitanie dans le cadre du projet Systèmes Maraîchers Agro-Ecologiques en Méditerranée (SMAEM). Celui-ci a été financé par le compte d'affectation spéciale développement agricole et rural (CASDAR) à travers l'appel à projet « Animation régionale des partenariats pour l'innovation et le développement agricole » de l'année 2019 lancé par le Ministère de l'Agriculture et l'Alimentation en partenariat avec Terre de Liens. La Fondation Daniel et Nina Carasso a également apporté son soutien financier à travers son Appel à projets 2020 « Pour une transition agroécologique par l'échange et le partage ».