GUIDE D'AUTOEVALUATION DU SURMENAGE EN MARAICHAGE

15 min

Bienvenue sur ce **guide d'autoévaluation du surmenage en maraîchage**. Il vous est peut-être déjà arrivé de ressentir des difficultés dans votre travail, il est possible que vous les ayez gardées pour vous ou que vous ayez trouvé des solutions par vous-même. Ce guide a pour but de **vous aider à poser des mots sur vos difficultés** et de **vous permettre de comprendre que vous n'êtes pas le seul à les avoir éprouvées**.

Certaines souffrances sont systémiques, vous n'êtes pas seul à les ressentir et **il existe des solutions** et des **organisations** pouvant vous apporter des réponses. Le surmenage n'est pas une fatalité, ni une honte, il est le résultat d'un environnement et d'une méthode de travail inadaptés aux travailleurs.

Ce guide est composé de 5 rubriques : SURCHARGE DE TRAVAIL, ISOLEMENT, TROUBLES DU SOMMEIL, PROBLEMES DE SANTE et PLAISIR AU TRAVAIL, chacune composée de 5 questions. **Ce guide est ANONYME**.

Pour la version papier de ce guide nous vous enjoignons à vous munir d'une **calculatrice**, prenez une petite **quinzaine de minutes** dans un endroit calme et prenez votre temps pour répondre aux questions le plus honnêtement possible.

Votre nom (facultatif) :.....

Votre prénom (facultatif) :.....

Votre ferme/adresse (facultatif) : .....

.....

Votre production : .....

.....

Description de votre ferme (facultatif) : .....

.....

.....

1. SURCHARGE DE TRAVAIL

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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).

1	2	3	4
○	○	○	○

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

1	2	3	4
○	○	○	○

Vous avez peur pour la situation économique de votre exploitation.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Résultat total de la rubrique (additionner les points de chaque question) :

Total des points :

2. ISOLEMENTS

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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.).

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Résultat total de la rubrique (additionner les points de chaque question) :

Total des points :

3. TROUBLES DU SOMMEIL

Vous avez du mal à vous endormir le soir.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Votre sommeil est de plus en plus agité, vous ne vous sentez pas reposé le matin.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Vous vous réveillez la nuit en pensant aux tâches inachevées/à accomplir. Vous rêvez/faites des cauchemars sur des éléments de votre travail.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Vous faîtes des nuit blanches.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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).

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Résultat total de la rubrique (additionner les points de chaque question) :

Total des points :

4. PROBLEMES DE SANTE

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Résultat total de la rubrique (additionner les points de chaque question) :

Total des points :

5. PLAISIR AU TRAVAIL

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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.

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

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

	1	2	3	4	
Pas du tout d'accord	○	○	○	○	Parfaitement d'accord

Résultat total de la rubrique (additionner les points de chaque question) :

Total des points :

TOTAL GENERAL

Moyenne générale :

Si le résultat de cette moyenne est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 8
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 8

Moyenne de chaque rubrique :

SURCHARGE DE TRAVAIL	
ISOLEMENTS	
PROBLEMES DE SANTE	
TROUBLES DU SOMMEIL	
PLAISIR AU TRAVAIL	

Si le total de la rubrique SURCHARGE DE TRAVAIL est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 9
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 9

Si le total de la rubrique ISOLEMENTS est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 9
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 10

Si le total de la rubrique TROUBLES DU SOMMEIL est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 10
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 10

Si le total de la rubrique PROBLEMES DE SANTE est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 11
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 11

Si le total de la rubrique PLAISIR AU TRAVAIL est

- Supérieur (ou égal) à 10 vous pourrez trouver des solutions page 12
- Supérieur (ou égal) à 15 vous pourrez trouver des solutions page 12

SOLUTIONS

SITUATION GENERALE

Moyenne générale supérieure (ou égale) à 10 :

Vos réponses montrent que pourriez être dans une **situation à risque de surmenage** dans votre travail. La situation dans laquelle vous vous trouvez peut-être difficile à vivre au quotidien. Cependant vous êtes encore dans une phase où **mettre en place des solutions peut être relativement aisé**. Demander une aide extérieure vous permettra de redresser la barre sans mettre en danger votre santé physique et mentale. Prendre le temps de régler vos difficultés même si elles vous paraissent mineures, permettra d'éviter qu'elles ne s'agglomèrent pour former une situation ingérable plus tard.

Les situations de souffrances que vous vivez ne sont pas des constats d'échec. Elles sont les résultantes de nombreux facteurs sur lesquels, bien souvent, vous n'avez que peu de prises (maladies, prix de vente, etc…). Néanmoins, des solutions existent et c'est pourquoi nous espérons pouvoir vous aider à trouver des réponses à vos situations de souffrance.

- ➔ Parler de vos problèmes et trouver une oreille attentive est souvent difficile, il existe le **numéro Agri'écoute 09 69 39 29 19**, un service d'appel pour les agriculteurs en difficulté. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le site de la MSA via ce lien.
- ➔ Il existe des instances pour vous aider à vous en sortir. Le mouvement **Solidarité Paysans** a pour but d'aider les agriculteurs en difficultés, les contacter vous permettra d'avoir une oreille attentive pour parler de vos problèmes. Vous bénéficierez également d'une véritable expertise pour trouver des solutions. Vous pouvez trouver des contacts pour la branche Solidarité Paysans de votre région sur le site internet de Solidarité Paysans ou en suivant ce lien.

Moyenne générale supérieure (ou égale) à 15 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être dans une **situation critique de surmenage** dans votre travail. La situation dans laquelle vous vous trouvez peut-être difficile à vivre au quotidien. Il est urgent de vous aider à trouver des solutions à vos problèmes avant qu'ils n'impactent durablement votre santé physique et/ou mentale.

Les situations de souffrances que vous vivez ne sont pas des constats d'échec. Elles sont les résultantes de nombreux facteurs sur lesquels, bien souvent, vous n'avez que peu de prises (maladies, prix de vente, etc…). Néanmoins, des solutions existent et c'est pourquoi nous espérons pouvoir vous aider à trouver des réponses à vos situations de souffrance.

- ➔ Il existe des instances pour vous aider à vous en sortir. **Solidarité Paysans** a pour but d'aider les agriculteurs en difficultés, les contacter vous permettra d'avoir une oreille attentive pour parler de vos problèmes. Vous bénéficierez également d'une véritable expertise pour trouver des solutions. Nous vous enjoignons à les contacter rapidement. Vous pouvez trouver des contacts pour la branche SP de votre région sur le site internet de Solidarité Paysans ou en suivant ce lien.

SURCHARGE DE TRAVAIL

Au-delà de 10 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être en **situation de surcharge de travail**. Des difficultés à trouver des temps de repos, l'incapacité de sortir la tête du guidon et le manque de contrôle sur vos actions sont autant de facteurs de souffrances au travail. **Vous n'êtes pas seul dans ces situations et de nombreux autres maraîchers les vivent**, au moins à des niveaux différents. Nous pensons que vous avez besoin de vous soulager de cette surcharge de travail et il existe des instances pour vous aider à le faire.

- ➔ Si vous êtes déjà en contact avec un ou plusieurs **accompagnateurs de paysans** nous vous invitons à leur parler de vos problèmes, ils auront peut-être des solutions à vous apporter.
- ➔ Le **numéro Agri-écoute 09 69 39 29 19** peut également vous permettre d'échanger sur vos problèmes et de prendre du recul sur ceux-ci.

Au-delà de 15 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être en **situation critique de surcharge de travail**. Des difficultés à trouver des temps de repos, l'incapacité de sortir la tête du guidon et le manque de contrôle sur ses actions sont autant de facteurs de souffrances au travail. **Vous n'êtes pas seul dans ces situations et de nombreux autres maraîchers les vivent**, au moins à des niveaux différents. Nous pensons que vous avez besoin de vous soulager de cette surcharge de travail et rester seul vous mettra en danger. Il existe des instances pour vous aider.

- ➔ Si vous êtes déjà en contact avec un ou plusieurs **accompagnateurs de paysans** nous vous invitons à leur parler de vos problèmes, ils auront peut-être des solutions à vous apporter.
- ➔ Nous vous invitons à **contacter** Solidarité Paysans, vous y trouverez des bénévoles et des salariés qui sauront vous écouter et vous porter des solutions, notamment juridiques.

ISOLEMENTS

Au-delà de 10 :

Vos réponses montrent que vous pourriez souffrir de **problèmes au sein de vos sphères sociales**. Vous vivez des situations de conflits ou d'isolement. Ces vécus sont partagés par un grand nombre de paysans mais ils ne sont pas pour autant une fatalité. Ces situations sont souvent dues à des manques de temps et/ou d'énergie qui seraient nécessaires à la résolution des conflits. Pour résoudre ces problèmes nous vous conseillons d'abord de **prendre le temps de parler de vos problèmes avec une personne en qui vous avez confiance** (accompagnateur d'associations, conseiller technique de chambre, ami etc…), verbaliser ses ressentis et émotions permet de les démêler plus facilement.

- ➔ Il existe des **formations** pour apprendre à mieux gérer son temps, notamment la séparation entre temps pro et temps perso. Les accompagnants d'agriculteurs (ADEAR, CIVAM, AFOCG

etc…) ont souvent connaissances de formations ou peuvent travailler à en mettre en place si vous les demandez.

Au-delà de 15 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être dans **une situation critique de souffrance**. Vous vivez des situations de conflits et/ou d'isolement par rapport à vos amis, famille ou même envers les instances accompagnant les agriculteurs. Ces vécus sont partagés par un grand nombre de paysans mais ils ne sont pas pour autant une fatalité. Ces situations sont souvent dues à des manques de temps et/ou d'énergie qui seraient nécessaire à la résolution des conflits.

- ➔ Pour résoudre ces problèmes nous vous conseillons d'abord de **prendre le temps de parler de vos problèmes avec une personne en qui vous avez confiance** (accompagnateur d'associations, conseiller technique de chambre, ami etc…), verbaliser ses ressentis et émotions permet de les démêler plus facilement.
- ➔ Contactez également **l'association Solidarité Paysans**, vous y trouverez des bénévoles et des salariés qui sauront vous écouter et vous porter des solutions notamment juridiques.
- ➔ Il existe également des **formations pour apprendre à mieux gérer son temps**, notamment la séparation entre temps pro et temps perso. Les accompagnants d'agriculteurs (ADEAR, CIVAM, AFOCG etc…) ont souvent connaissances de formations ou peuvent travailler à en mettre en place si vous les demandez.

TROUBLES DU SOMMEIL

Au-delà de 10 :

Vos réponses montrent que vous pourriez avoir des **troubles du sommeil important**. Ces troubles du sommeil sont souvent des signes révélateurs de surmenage. Ils sont là pour vous avertir sur la présence dans votre environnement d'éléments néfastes sur votre santé tant mentale que physique.

- ➔ Il existe des solutions pour lutter contre ces troubles du sommeil, les **médecins** peuvent prescrire des somnifères pour aider à mieux dormir.
- ➔ Une autre possibilité est de **lutter directement contre la/les sources de stress** autour de vous, prenez le temps de parler de vos problèmes avec une personne de confiance ou un professionnel de santé. Le **numéro Agri écoute** (**09 69 39 29 19)** est là pour aider les agriculteurs et agricultrices qui sont dans des situations similaires à la vôtre. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le site de la MSA via ce lien.

Au-delà de 15 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être dans une **situation de troubles du sommeil critiques**. Ces troubles du sommeil peuvent des signes annonciateurs ou révélateurs de **burn-out**. Ils sont là pour vous avertir sur la présence dans votre environnement d'éléments néfastes sur votre santé tant mentale que physique.

- ➔ Nous vous invitons à **en parler rapidement à un médecin ou un professionnel de santé mentale**.
- ➔ Il existe des solutions pour lutter contre ces troubles du sommeil, les **médecins** peuvent prescrire des somnifères pour aider à mieux dormir.
- ➔ Une autre possibilité est de **lutter directement contre la/les sources de stress** autour de vous, prenez le temps de parler de vos problèmes avec une personne de confiance ou un professionnel de santé. Le **numéro Agri écoute** (**09 69 39 29 19)** est là pour aider les agriculteurs et agricultrices qui sont dans des situations similaires à la vôtre. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le site de la MSA via ce lien.

PROBLEMES DE SANTE

Au-delà de 10 :

Vos réponses montrent que vous pourriez subir une **dégradation de votre santé physique du fait de votre travail**. Le travail de maraîcher est un travail rude pour le corps, et le stress lié au travail peut aussi avoir un impact important sur la santé physique.

- ➔ Il existe des **solutions d'ergonomie** pour diminuer les douleurs musculaires et squelettiques liés à l'effort ou aux postures. **Les accompagnants techniques des chambres, ADEAR ou CIVAM peuvent vous apporter des solutions, ou au moins solliciter une formation sur cette thématique si vous êtes demandeur !**

Les blessures, les maladies infectieuses fréquentes, les douleurs diffuses sont souvent le signe de stress et de manque de repos.

- ➔ Il existe des **services de remplacement d'agriculteurs** pour vous permettre de vous reposer.
- ➔ Nous vous invitons vivement à **aller voir un médecin généraliste**, prendre le temps de gérer les problèmes de santé quand ils sont encore petits permet d'économiser du temps et de l'énergie à les gérer plus tard quand ils seront beaucoup plus importants.

Au-delà de 15 :

Vos réponses montrent que **votre travail pourrait avoir un impact critique sur votre santé**… Le travail de maraîcher est un travail rude pour le corps, et le stress lié au travail peut aussi avoir un impact important sur la santé physique.

- ➔ Nous vous invitons à aller voir un **médecin généraliste** le plus vite possible et à lever le pied sur votre travail. Il existe des **services de remplacement d'agriculteurs** pour vous permettre de vous reposer. Contactez Solidarité Paysans ou un accompagnant de confiance (ADEAR, CIVAM, Chambre etc…) pour lui exposer votre situation et demander des solutions.
- ➔ Il existe des **solutions d'ergonomie** pour diminuer les douleurs musculaires et squelettiques liés à l'effort ou aux postures. **Les accompagnants techniques des chambres, ADEAR ou CIVAM peuvent vous apporter des solutions, ou au moins solliciter une formation sur cette thématique si vous êtes demandeur !**

PLAISIR AU TRAVAIL

Au-delà de 10 :

Le manque de plaisir au travail est un symptôme du **burn-out** et vos réponses montre que vous pourriez être dans une telle situation.

Solutions :

- ➔ **Prendre le temps d'en parler**
- ➔ **Faire une pause**
- ➔ **Voir un psy**

Au-delà de 15 :

Vos réponses montrent que vous pourriez être dans une **situation critique de manque de plaisir au travail**. Cela peut être un symptôme d'un **burn-out déjà avancé**.

Solutions :

- ➔ **Arrêter ou changer d'activité n'est pas un constat d'échec.**
- ➔ **Trame sur comment rebondir (radio bien être sur comment rebondir après une difficulté)**

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 ».