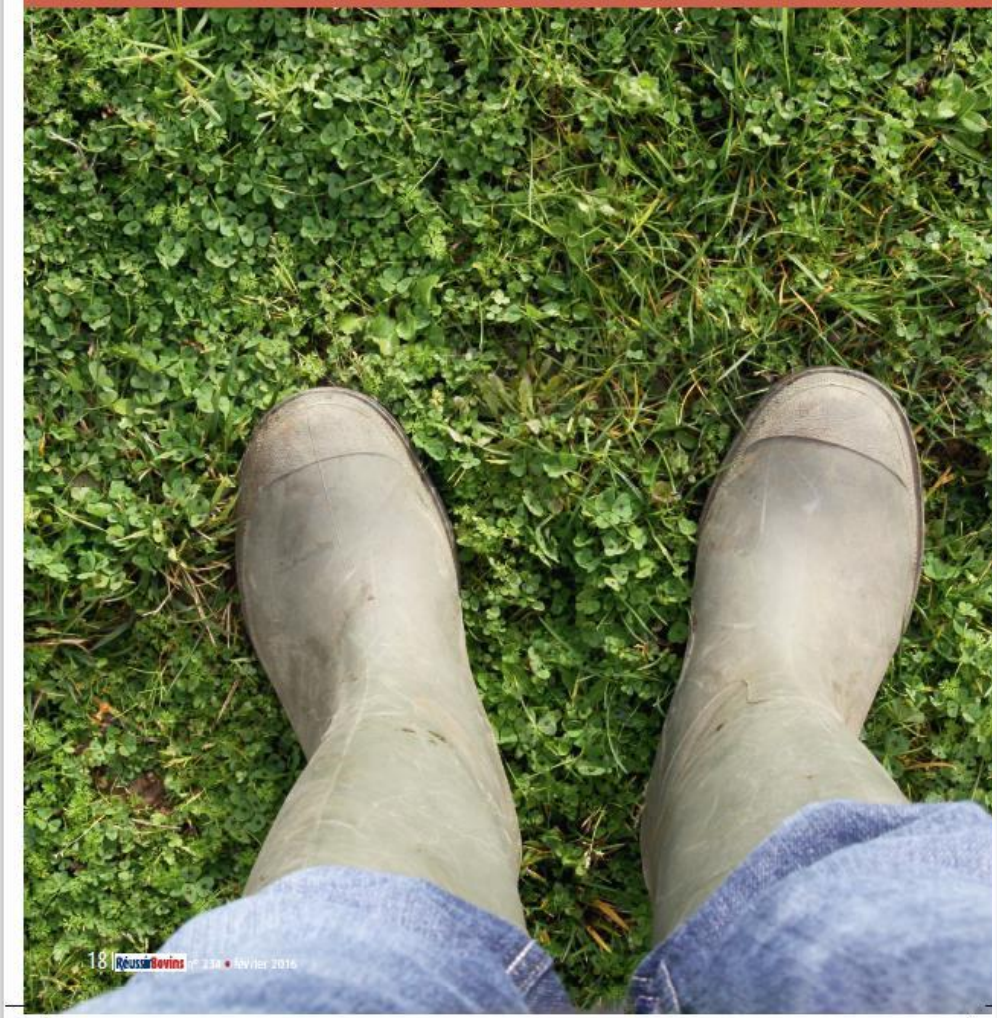
Dossier

Faire face au mal-être



2015 aura été une « annus horribilis » pour les détenteurs de cheptels allaitants. Les résultats économiques sont à la peine. La viande bovine et indirectement ses producteurs ont été accusés de bien des maux. Le moral est souvent atteint.

Pouvait-on imaginer plus difficile scénario que 2015 pour des producteurs de viande bovine? À une conjoncture déprimée est venue s'ajouter une météo compliquée. Même s'il conviendrait d'y apporter des nuances selon les régions, sécheresse, vent et températures estivales puis automnales anormalement élevées se sont traduits sur le terrain par une année atypique dans de nombreux départements. Des conditions climatiques souvent annoncées comme prémonitoires de ce qui nous attend dans les années à venir en termes d'évolution du climat.

2015 aura aussi été marquée par les tracas sanitaires et commerciaux découlant du retour de la FCO, mettant à mal le prix de certaines catégories d'animaux, générant qui plus est des dépenses supplémentaires imprévues. Et comme si cela ne suffisait pas, certaines exploitations très herbagères du Massif central sont confrontées à des pullulations quasi inédites de rats taupiers, lesquelles font d'ores et déjà peser bien des interrogations pour l'année fourragère en cours.

Des annonces maladroites sur l'évolution du revenu

Le comble est que le 15 décembre dernier, la Commission des comptes de l'agriculture trouvait le moyen d'annoncer un revenu agricole par actif (exploitants et salariés) en progression de 8,8 % en 2015, selon les données de l'Insee. Par actif non salarié, le revenu

P22 Des revenus 2015 pas meilleurs qu'en 2014
Résultats des exploitations allaitantes

P24 Remettre l'humain au centre des préoccupations
Bien-être du chef d'exploitation

P27 Des agricultrices engagées contre le mal-être
Dans l'Allier

P28 La MSA renforce ses mesures de prévention
Pour repérer et accompagner

RBV234-DOSS-LEAD-INTRO.indd 18 RBVA0234 018 BH592440.pdf

AVIS D'ÉLEVEURS

« Quand les difficultés s'enchaînent… »

« Quand les difficultés s'enchaînent, on ne voit rien arriver parce qu'on a le nez dans le guidon. Les problèmes techniques liés à la conduite du cheptel viennent se cumuler à la mauvaise conjoncture et c'est l'engrenage. On s'accroche. On refuse de voir la réalité. On s'épuise en pensant toujours que l'on va s'en sortir, alors que l'on va droit dans le mur. Il est alors capital d'avoir le soutien de sa famille et de ses amis. On a tôt fait de se replier sur soi dans la mesure où on est affecté dans son amour propre par l'évolution de la situation. On craint le regard des autres. On se mure dans le silence, alors que c'est tout l'inverse de ce qu'il faudrait faire. Il faut parler et faire part de ses difficultés. »

« Le discours anti-viande met un coup au moral »

C. Cuisinier

Stéphane PEULTIER, éleveur de Salers en Meurthe-et-Moselle et président de l'OPNC Apal

« En Lorraine, 2015 a été marquée par une sécheresse sévère. Elle a aggravé l'impact de la conjoncture. La non-compétitivité de nos fermes n'est pas que conjoncturelle, elle est aussi structurelle, un peu comme si on était arrivé au bout d'un modèle. Trop d'éleveurs perdent confiance.
Dans ce contexte pesant, il n'était vraiment pas nécessaire que les médias en rajoutent une couche avec les multiples accusations qui ont été proférées fin 2015 vis-à-vis de notre produit et de notre profession. On en a pris plein la tête. Ces discours visant à culpabiliser les consommateurs en leur disant qu'ils doivent modifier leurs habitudes alimentaires et réduire, voir cesser de consommer viande et lait pour sauver notre planète, je ne les supporte plus.
Cela nous a mis un coup au moral. Je me suis senti blessé alors que j'aime mon métier et que j'ai toujours essayé de le faire le mieux possible. On doit être plus pro-actif vis-à-vis de nos détracteurs, en leur rappelant que l'on a encore rien inventé de mieux qu'un ruminant pour transformer en aliment noble, directement utilisable par l'homme, les 13 millions d'hectares de prairie qui contribuent à faire la beauté de nos paysages français. Une côte de bœuf, c'est un petit morceau de paysage et c'est aussi un bon moyen de stocker du carbone ! »

aurait même progressé de 16,2 % ! Et de reconnaître quand même que, autour de cette moyenne, les situations sont très contrastées entre productions. Quoi qu'il en soit, cette annonce pour le moins maladroite a parfois été analysée comme la volonté de camouffler l'actuel malaise paysan à la grande masse des Français, peu au fait des difficultés du monde de l'agriculture et surtout de l'élevage.
Comment peut-on surtout globaliser les chiffres de productions aussi différentes que les fruits et légumes, les céréales, le vin, le lait ou la viande bovine ? *« Annoncer un revenu prévisionnel 2015 en hausse est une véritable provocation »*, affirmait la FNSEA suite à la publication de ces résultats. *« Qui peut, un seul instant, croire de tels chiffres, au regard de la situation économique exceptionnellement critique que vivent des dizaines de milliers d'agriculteurs ? »*
La Coordination rurale estimait de son côté, dans un communiqué, qu'il s'agit d'une *« année noire présentée en rose »*, rappelant que 2015 a été marquée par de nombreuses manifestations d'agriculteurs. Ce syndicat remet en question la fiabilité des chiffres fournis, *« alors qu'une bonne partie des productions n'est pas vendue, avec des prix devenus très volatils »*. La Coordination pointe également l'incertitude que fait porter, selon elle, les aides PAC (« retard de traitement des dossiers », « incertitude » sur les enveloppes de conseils régionaux) sur les revenus 2015. Pour la Confédération paysanne, les chiffres publiés *« ne reflètent pas la complexité de la réalité »*, notamment les écarts de revenus. De plus, elle estime que les chiffres sont d'autant plus *« incertains »* que la réforme de la PAC *« laisse beaucoup d'incertitudes sur sa mise en œuvre »*. Et de préconiser de *« se pencher sur les résultats des centres de gestion pour se rapprocher du terrain »*.

Impact variable de la nouvelle PAC

Les chiffres de la Saône-et-Loire en exemple

Et à cet égard, si on prend l'exemple de la Saône-et-Loire, premier département français pour l'importance de son cheptel allaitant, Cerfrance 71 fait état pour 2015, d'une *« année difficile »* pour les producteurs de viande bovine avec un revenu qui *« repart à la baisse »*. En 2014, leur revenu moyen (tous systèmes confondus) s'affichait à 12 000 €/UTAF. L'année 2015 sera marquée par une reprise des dépenses (liées notamment à la sécheresse et au surcoût FCO), des marchés bousculés et une PAC dont le nouvel impact sera très variable selon les situations. *« Ces éléments nous conduisent à prévoir un revenu par UTAF qui repart à la baisse. À 10 100 €/UTAF, il serait inférieur de 27 % à la moyenne décennale. »*
Ce résultat diffère selon les systèmes de production et tend à augmenter avec le taux de finition des produits. En système naisseur, la conjoncture laisse présager pour 2015 un revenu en baisse (9 200 €/UTAF). *« Seules 30 % des exploitations présentent une efficacité technico-économique (EBE/produits) supérieure à 35 %. »*
En analysant l'évolution des chiffres sur la dernière décennie, Cerfrance 71 indique que la progression de la dimension économique des élevages ne s'est pas pour autant traduite par une amélioration du résultat global d'exploitation. Cumulés sur dix ans, les agrandissements représentent une progression moyenne de 19 % pour la surface des exploitations allaitantes, et de 23 % pour le nombre de vêlages. *« Par ailleurs, la baisse (progressive mais constante) de la main-d'œuvre amplifie le gain de productivité : entre 2005 et 2015, le nombre de vêlages par UMO a progressé de 12 unités pour atteindre 57 vêlages/par UMO, soit un gain de 28 % en dix ans !*

Les efforts fournis par les éleveurs sont colossaux pour résister à la conjoncture. Jusqu'à quel point sera-t-il possible d'actionner ce levier tout en gardant la même efficacité ? »
Si on analyse ensuite l'impact de cette crise par le biais du nombre de dossiers déposés par les agriculteurs dans les cellules d'urgence mises en place par le ministère de l'Agriculture, les chiffres traduisent la gravité de la situation. Dans un premier temps, le ministère avait évoqué 25 000 éleveurs (toutes productions confondues) sinistrés. Ce sont finalement 35 000 dossiers (sur 60 000 déposés) qui ont été retenus par les cellules d'urgence pour bénéficier du fonds d'allègement des charges. Par ailleurs, 3 700 demandes d'aides à la restructuration des prêts bancaires ont été *« enregistrées »*.

Des dossiers déposés dans les cellules d'urgence

Ces difficultés économiques accrues viennent accentuer un évident malaise au sein de la profession. Bien des éleveurs vivent mal le fait de voir leur foyer de plus en plus dépendant du salaire gagné par leur conjointe en travaillant à l'extérieur. Une situation parfois vécue comme une humiliation, alors qu'eux-mêmes ne comptent pas les heures passées derrière leurs animaux et que les performances techniques de leur cheptel ne sont pas non plus for-

AVIS D'EXPERT

B. Campos

Philippe HALTER, ingénieur référence bovins viande à la chambre d'agriculture de Haute-Loire

« Le malaise est encore plus profond chez les producteurs laitiers »

« En Haute-Loire, on ressent des difficultés économiques accrues chez tous les détenteurs de bovins, mais c'est chez les producteurs laitiers, plus nombreux sur le département, que le malaise est le plus profond, encore plus latent qu'exprimé. Les attaques médiatiques dont a fait l'objet l'élevage ont suscité des réflexions. Mais chez les producteurs de viande bovine, c'est davantage la baisse des cours et les restrictions de déplacements d'animaux liées à la FCO qui suscitent le plus d'inquiétudes et de mécontentement.
Certains éleveurs laitiers ou viande cessent leur activité. D'autres vont se reconvertir du lait vers la viande ou – sur le bassin de Brioude – optent pour les seules cultures, surtout céréalières et fourragères. La réflexion classique est : « Faut-il vraiment continuer avec cette astreinte bi-quotidienne de la traite pour gagner si peu ? ». On s'attendait à une vague importante de conversions lait-viande sur les monts de la Margeride, secteur où il y a beaucoup de petites structures (moins de 200 000 l de lait), souvent mixtes lait-ovins ou lait-viande. Ce ne sera pas forcément là que ce phénomène sera le plus important. Ce sont des exploitations dont les surfaces sont limitées. Passer du lait à la viande sans augmenter la SAU ne permet pas de réaliser un chiffre d'affaires équivalent. La production de veaux sous la mère pourrait présenter une alternative en allaitant pour ces exploitations. Mais c'est surtout la conversion en bio, stimulée par la demande actuelle de la filière laitière, que tentent de plus en plus d'élevages. »

Concours de témoignage #êtreéleveur
Découvrez un extrait du témoignage de Karine notre gagnante !

Mon exploitation : Filière lait, viande, céréales.
Je ne suis pas encore installée, je suis **actuellement en formation BAC professionnelle Conduite et Gestion d'une Exploitation Agricole à dominante bovin.** Cet amour pour le monde agricole, je l'ai depuis toute petite. Le métier d'éleveuse, n'est, pour moi, pas seulement un métier, c'est aussi une **passion, un mode de vie et même une drogue parce que sans mes animaux, sans mes heures de travail, sans toutes les activités qui peuvent être faites dans une ferme, je ne peux pas vivre.** Les **techniques**, le **savoir-faire**, **l'expérience** et surtout la **volonté** de réussir font d'une exploitation la **meilleure**…
L'avenir dans le monde agricole? C'est pas facile de le définir, rien n'est prévisible. Une chose est sûre c'est que mon avenir, je ne cherche pas à le planifier au millimètre prêt mais **je fais tout pour qu'il soit le meilleur possible…**

Pour lire la suite du témoignage de Karine rendez-vous sur www.etreeleveur.net

#êtreéleveur par abc-éleveurs.net

Remettre **l'humain** au centre des préoccupations

Le bien-être du chef d'exploitation est un sujet tabou en agriculture. Pourtant, des initiatives se mettent en place pour aider les agriculteurs à sortir de leur exploitation et surtout à échanger sur leurs difficultés.

S. Lemoine

FAIRE PARTIE D'UN GROUPE ET ÉCHANGER AVEC D'AUTRES ÉLEVEURS est très important pour traverser les situations difficiles et mieux vivre son métier.

« *On entend toujours parler du bien-être animal. Mais le bien-être des éleveurs, qui s'en soucie ?* » Cette phrase revient souvent dans la bouche des éleveurs. Elle traduit un sentiment d'avoir toujours plus de travail, de contraintes, de subir la volatilité, d'être déconsidéré, de ne décider de rien… Comment arrêter de broyer du noir et repartir de l'avant ? « *Il faudrait que l'approche de l'humain devienne aussi peu taboue que les questions techniques. La plupart du temps, lorsqu'un agriculteur n'est pas en réussite, ce n'est pas un problème de métier ou de moyens (bâtiments, animaux…), mais un problème de manière de le vivre. Les gens en réussite ne sont pas dans la politique du moyen immédiat. La question* « après quoi est-ce que je cours ? » *est le point de départ* », explique Jean-François Mathieu, éleveur de Salers en Corrèze et coach en développement personnel. Une fois son objectif défini, l'éleveur peut commencer à réfléchir aux moyens pour y parvenir. Et quand on sait où on veut aller, on peut construire une stratégie cohérente et être beaucoup plus précis dans ses demandes de conseil technique. Mais pourquoi certaines personnes s'en sortent-elles bien alors que d'autres subissent ?

Changer notre lecture des faits pour influer sur nos émotions

Cette différence dépend de notre manière de lire les événements. En clair, nous sommes victimes de nos émotions ! « *Dire* « secoue-toi » *à un éleveur qui est en dépression ne fonctionne pas. On ne peut pas influer sur les émotions. Les personnes qui vont mal s'acharnent à vouloir changer des faits sur lesquels ils ne peuvent plus rien. Certaines personnes arrivent en formation avec leur décision prise de vendre leur exploitation, d'arrêter* », affirme Jean-François Mathieu. Il anime les formations « Gagner en sérénité », basées sur la programmation neuro-linguistique (PNL). Il s'agit d'un outil de développement personnel, pour aider chacun à définir son objectif. « *Nous avons tous notre manière de réussir, de bien vivre notre métier. La PNL reconstruit la confiance pour reprendre sa vie en main.* »

« *Pour sept personnes sur dix, au bout du premier jour de formation, certains éléments sont débloqués. Ils prennent conscience qu'ils sont maîtres de leurs émotions et peuvent influer dessus en fonction de leur lecture des événements. Pour les autres, il faut parfois aller chercher dans leur passé un ou des événements qui expliquent la lecture d'aujourd'hui. Il faut chercher pourquoi ils se répètent* « je ne suis pas capable ». *Je ne donne aucune solution. Ce sont les éleveurs qui avancent. Rien n'a changé dans la vie quotidienne des stagiaires, juste la lecture des faits.* » Et quand on change cette lecture, on peut aller de l'avant, s'adapter.

Des groupes pour mieux vivre le métier d'éleveur

L'agriculture est un milieu où on n'a pas l'habitude d'exprimer ses difficultés. À cela s'ajoutent souvent des problèmes personnels. La frontière entre vie privée et professionnelle est très mince. « *Mais l'idée que, quand on est agriculteur, on ne peut avoir ni vacances ni loisirs commence à changer. On rencontre de plus en plus de jeunes qui s'enlèvent des barrières liées à la profession. Ils sont déculpabilisés, et de fait plus disponibles pour leur élevage, plus efficaces parce que mieux dans leur tête* », affirme Céline Marec, animatrice Trame sur le bien-être des agriculteurs. Adhérer à un groupe, quel qu'il

L. V. ÉLEVEUR DE VEAUX DE LAIT

« J'ai de nouveau des **projets** »

« Jusqu'en septembre dernier, j'étais double actif. Je faisais un métier qui me plaisait beaucoup et j'étais éleveur par passion. Mais il y a six mois, j'ai été licencié assez brutalement. Cela m'a mis un coup énorme. J'avais l'habitude de beaucoup travailler et subitement, je me suis retrouvé à la maison, avec le sentiment que j'allais tout perdre. J'ai pensé abandonner la ferme. Je ne savais plus où j'en étais. Je suis allé à la formation « Gagner en sérénité ». C'est impressionnant. J'ai appris à comprendre comment fonctionne notre cerveau, à changer ma façon de percevoir les événements. Dans les moments de déprime, on se croit tout seul. En allant à la formation, on découvre que chacun a ses raisons de broyer du noir. Beaucoup d'éleveurs auraient besoin de ce type d'accompagnement. Je suis reparti de l'avant, je vois la vie autrement. Aujourd'hui, je suis bien, j'ai de nouveau des projets. » ■

SYLVIE CHAMBAUDIE, ÉLEVEUSE DE VEAUX DE LAIT ET DE REPRODUCTEURS EN CORRÈZE

DR

« J'ai retrouvé le **plaisir** dans mon quotidien sur l'élevage »

« Je suis devenue éleveuse par passion. Il y a quelques années, j'ai perdu cette envie, ce plaisir de travailler, et j'ai commencé à avoir peur que les choses ne fonctionnent plus, j'ai perdu confiance. Moi qui ne supportais pas d'entendre les plaintes des autres, je devenais comme eux. L'année dernière, j'ai suivi la formation « Gagner en sérénité » proposée par la chambre d'agriculture. Elle m'a beaucoup apporté. Cette formation est une autre approche de soi, pour comprendre comment fonctionne notre cerveau. J'ai appris à relativiser et, surtout, retrouvé le plaisir quotidien. Quand on va mal, il est beaucoup plus facile de se complaire dans ce qui déraille, de mettre la faute sur les autres plutôt que de penser qu'il faut réagir. Le moindre détail est amplifié. On est dans un engrenage, et pour en sortir il faut travailler encore plus… En tant qu'éleveur, nous subissons beaucoup d'éléments extérieurs, mais il ne faut pas s'y arrêter. Il faut savoir relativiser pour être plus serein. » ■

soit (Cuma, technique, sportif…), est extrêmement positif. Cela permet de ne pas rester seul avec ses difficultés sur son exploitation. *« Dans les réunions, on entend de nombreux agriculteurs dire « sans le groupe, je ne serai plus éleveur. Pouvoir échanger avec d'autres personnes m'a aidé. »»*

Du côté de Trame, les groupes existent depuis longtemps. Le bien-être des agriculteurs est même inscrit officiellement dans le programme d'actions 2015-2020. *« Ce travail a été initié principalement par les groupes féminins IGF (inter-groupe féminin). Ce n'est pas un stéréotype, les groupes féminins travaillent plus sur la communication et le développement personnel que les groupes mixtes ou masculins. C'est pour cela qu'elle sont les premières à avoir donné de l'importance à cette question, à l'Homme »*, explique Céline Marec. L'idée principale est de prévenir les risques psychosociaux, en abordant le sujet par l'ergonomie et le bien-être au travail. *« En 2015, nous avons organisé des conférences et formations avec Pierrette Desrosiers, psychologue du travail. Pour 2016, nous avons axé nos actions sur les formations de développement personnel. Nous voulons parler de bien-être au travail, être dans le préventif. Et donner à tous les réflexes pour détecter les personnes en difficultés. »* ■ **Virginie Quartier**

BRIGITTE LEHUGER, ÉLEVEUSE DE VEAUX DE BOUCHERIE EN ILLE-ET-VILAINE

« Nous avons **repris en main** notre métier et notre vie »

« Nous avons travaillé en intégration de 1989 à 2002. Ce mode de fonctionnement ne nous convenait pas. C'était ininteressant. L'intégrateur apporte les veaux et la poudre, et revient les chercher cinq mois plus tard, pas toujours finis, en fonction de ses besoins. Nous n'avions aucune prise de décision, aucun plaisir… En 2002, nous avons franchi le pas et quitté ce système. Dès le premier lot, ça été le déclic, un bouleversement total. Dès l'achat des nourrissons, le travail est motivant. Nous choisissons de la poudre de lait de qualité, nous connaissons nos bêtes. Et les quinze derniers jours, ils expriment tout leur potentiel. Nous savons quel classement ils vont obtenir. C'est l'accomplissement de notre travail. Nous avons aussi plus de choix pour les abattoirs : nous proposons nos animaux à différents abatteurs en fonction de leurs qualités. Les responsabilités au sein de l'élevage nous permettent de mieux comprendre les autres maillons de la filière. Il y a une réelle relation de confiance. Élever des veaux de boucherie « en libre », c'est très valorisant. C'est aussi plus exigeant. Le bilan humain et financier est positif. Nous sommes de nouveau passionnés, c'est agréable de s'occuper des veaux dans des conditions que nous avons choisies. » ■

PIERRETTE DESROSIERS, PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL

« Savez-vous **prioriser** vos objectifs ? »

« Vous courez sans cesse ? Vous êtes à bout de souffle ? *Vous rêvez d'une huitième journée dans la semaine pour avoir le temps de faire tout ce qu'il y a à faire ? Mais détrompez-vous. Avec une huitième journée par semaine, vous feriez seulement plus que ce que vous faites déjà…»*, explique Pierrette Desrosiers. Ceux qui arrivent à faire des choses qui leur plaisent, et qui ne se sentent pas étouffés par le temps, n'ont pas de huitième journée. Ils ont simplement décidé quelles étaient leurs priorités, c'est tout, souligne-t-elle.

« Le problème, c'est que nous ne prenons pas le temps d'établir ce qui est vraiment important pour nous. Quand tout est important, rien ne l'est vraiment. Quand on a cent priorités, on n'en a aucune. Celles-ci doivent être hiérarchisées, en lien avec nos valeurs fondamentales. Posez-vous les bonnes questions et demandez-vous ce qui compte le plus pour vous. Ce qui compte, c'est d'identifier dans quelle sphère vous décidez d'investir votre temps, votre énergie. Demandez-vous ce qui est vraiment important pour vous, ce qui vous est vraiment utile et ce qui ne l'est pas. Et assurez-vous que vous investissez au bon endroit. Ce que vous faites au quotidien est-il relié à ce qui est réellement important ? Cela suppose de prendre conscience de l'utilisation réelle de votre temps, de manière objective. »

Assurez-vous que vous investissez votre temps au bon endroit

Il n'y a pas de « trucs » pour mieux gérer le temps, affirme la psychologue. On ne gère pas le temps, on peut seulement se gérer soi-même par rapport à notre utilisation du temps. *« On se dit souvent : « Je n'ai pas le temps de faire ceci ». Or, il serait beaucoup plus juste de dire : « Je ne prends pas le temps de faire ceci car j'ai décidé de faire cela ». Choisir, c'est renoncer. Dire oui à quelque chose suppose de cerner aussi tout ce à quoi ce choix implique de dire non… »* Essayez aussi d'identifier les « voleurs de temps » (manque de forme, tendance à tout remettre au lendemain, etc.). S'imposer des délais, des heures maximales de travail et s'efforcer de les respecter peut aussi vous aider. Mieux vaut se fixer des objectifs réalistes. On ne peut pas tout faire et on n'a pas à le faire ! Rappelez-vous que les journées durent 24 heures pour tout le monde. *« Cessez de trouver des coupables. C'est vous qui choisissez de faire ceci plutôt que cela. Vous êtes responsables de vos choix »*, conclut-elle ■ **Emeline Bignon**

Des **agricultrices** engagées contre le mal-être

Dans l'Allier. Pour sensibiliser les éleveurs et sortir du déni du mal-être dans le travail, l'association Dfam a réalisé un travail remarquable.

MICHÈLE DEBORD, présidente de Dfam 03. *« Aujourd'hui, les agriculteurs acceptent le fait que les problèmes de mal-être existent. Les choses ont bougé. »*

« Au fil de nos échanges dans l'association, c'est devenu une évidence. Nous, on allait enfin briser le silence, c'était un défi mais aussi un devoir ! » Michèle Debord, éleveuse de bovins charolais à Sainte-Thérence dans l'Allier, est présidente de l'association Dfam 03 (Développement féminin agricole moderne de l'Allier). Cette association loi 1901, créée en 2009, a pour objectif d'aider les agricultrices à s'épanouir pour évoluer personnellement et professionnellement. Toujours en toile de fond des réunions et des formations en développement personnel, revenaient des aveux et confidences sur le mal-être des éleveurs dans leur travail.

Intéresser les agriculteurs à leur santé morale

En 2013, le groupe est passé à l'action. Une approche ergonomique a constitué la première étape de leur démarche. *« Demander à un homme de dévoiler sa vie, de montrer ses faiblesses… Impossible ! Alors pour toucher les éleveurs, nous leur avons parlé de ce dont ils veulent bien entendre parler : du travail »*, explique Michèle Debord. Une enquête en partenariat avec la CCMSA dans six départements a permis d'intéresser par cet angle les agriculteurs à leur santé morale. La deuxième étape a vu naître un clip vidéo d'environ 4 minutes. « Mal de terre » a été scénarisé, réalisé et monté par les femmes du groupe pour prévenir les risques de suicide dans le monde agricole. Ce film a été accompagné d'un livret de 90 pages qui répertorie et témoigne des sources de stress en agriculture et des ressources pour y faire face. Une action très courageuse et aussi très généreuse, car en libérant la parole sur ce sujet, les agricultrices du groupe ont été parfois quelque peu impactées dans leur vie personnelle. *« Nous avons inévitablement porté un certain regard sur nos propres vies. Et d'autre part, beaucoup de personnes en difficulté se sont tournées vers nous, sachant que comme nous partagions le même métier, il n'était nul besoin d'expliquer. L'empathie était immédiate ! »*

Du signal d'alarme à la prévention avec « cap mieux-être »

Les agricultrices ont alors ressenti la nécessité de se former à l'écoute afin de pouvoir mieux repérer et orienter les personnes en situation de souffrance morale vers des professionnels. Sur trois jours de formation, elles ont appris les outils pour repérer une éventuelle crise suicidaire et adapter leurs réactions. Pour boucler la boucle, l'association s'est ensuite lancée en 2015 dans l'action « Mieux-être en agriculture » en organisant à l'échelle nationale des conférences et en diffusant le DVD de la psychologue québecoise Pierrette Desrosiers (voir p. 26 et p. 30). *« «Mal de Terre » était un signal d'alarme. Nous nous sommes ensuite attachées avec « Cap mieux-être » à une approche fondamentalement positive, plus axée sur l'humain, qui vise à apprendre à chacun à devenir acteur et producteur de sa vie »*, explique Michèle Debord, faite chevalier de la Légion d'honneur en juillet 2015 en reconnaissance de ces actions. Opération réussie : la mission de sensibilisation est remplie, le mal-être en agriculture perd son côté tabou et les agriculteurs sortent du déni. Les femmes de l'association ont joué le rôle de sentinelles, de médiatrices. ■ **S. B.**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le blog de l'association : http://dfgeda03allier.canalblog.com

DEMO VERSION DEMO VERSION

La MSA renforce ses mesures de **prévention**

Pour repérer et accompagner les personnes en situation de fragilité, des services sont déjà en place à la MSA. Des actions de prévention vont être développées à partir de 2016.

Des cellules pluridisciplinaires de prévention ont été mises en place par la MSA à partir de 2011. C'est l'une des actions du plan de prévention du suicide agricole, lancé par Bruno Le Maire. Ces cellules, qui sont aujourd'hui présentes dans chaque caisse, ont pour objectif d'apporter une écoute immédiate, de proposer un réseau d'aides et d'orienter les personnes en difficulté. *« En 2014, 966 situations de fragilisation ont été accompagnées. Dans 31 % des cas, il s'agissait de situations urgentes et graves »*, selon la MSA. Ces cellules sont composées de travailleurs sociaux, médecins du travail, conseillers de la santé et sécurité au travail, et personnel des services de santé ou des services « techniques » (cotisations, prestations...). L'agriculteur qui souffre ou toute personne de son entourage (les proches, les intervenants dans l'exploitation...) peuvent aussi solliciter à leur initiative la cellule pluridisciplinaire de prévention. *« La cellule analyse la situation et met en place un plan d'action avec les organismes adaptés, pour que les personnes qui ont besoin d'aide retrouvent la confiance en elles, leur personnalité, et puis leur force de travail »*, explique Mathias Tourne, conseiller national en prévention des risques professionnels à la caisse centrale de la MSA. Des séances avec un psychiatre ou un psychothérapeute peuvent être prises en charge par la MSA.

LA PRÉCARITÉ DES AGRICULTEURS, qui subissent souvent de plein fouet une crise de leur secteur dans une situation de fort stress au quotidien, semble être ainsi une des causes importantes de suicide dans cette profession.

Détecter les situations à risque

Autre mesure du plan de prévention du suicide agricole, le service téléphonique Agri'écoute a été mis en place fin 2014. Il permet à tout instant une écoute empathique de la part de bénévoles formés aux situations d'urgence, en partenariat avec les associations SOS Amitié et SOS Suicide Phénix. *« Au premier semestre 2015, on recense en moyenne une centaine d'appels par mois »*, précise la MSA. D'autre part, des réunions d'information sur la prévention du suicide sont organisées un peu partout en France à l'initiative de chaque caisse. Elles permettent d'aborder la détection de situations à risque (comment repérer la crise suicidaire), et apportent des conseils sur le comportement à adopter face à cette situation.

La MSA entame par ailleurs pour la période 2016-2020 une action importante tournée vers la prévention primaire, pour combattre le mal à la source, dénommée « Et si on parlait du travail ? ». *« Il s'agit maintenant d'agir davantage en amont par rapport aux mesures du plan suicide »*, explique Mathias Tourne. *« Nous amenons les agriculteurs à faire le lien entre le travail et la santé, non pas au au sens de l'absence de maladie mais au sens du bien-être dans sa tête et dans son corps, qui permet d'être à même de gérer correctement son entreprise. »* À partir de la projection d'un film qui ouvre à la discussion, les agriculteurs sont amenés progressivement à réfléchir à leur fonctionnement au travail et puis à élargir à leur équilibre de vie. La MSA a également pour objectif pour les prochaines années de poursuivre la sensibilisation aux risques psycho-sociaux. ■ **Sophie Bourgeois**

À SAVOIR

■ **Agri'écoute :** 09 69 39 29 19, 24h/24 et 7j/7 (prix d'un appel local).

■ **Cellule pluridisciplinaire de prévention :** le numéro de téléphone se trouve dans la page « contact » du site internet de chaque caisse de la MSA.

Des chiffres validés par la MSA et l'INVS

Le plan de prévention du suicide de la MSA avait parmi ses objectifs d'établir des données fiables sur le suicide des agriculteurs, en croisant plusieurs sources d'informations. En effet, beaucoup de chiffres assez alarmants circulaient sans qu'il soit vraiment possible de vérifier leur validité.

Le partenariat avec l'INVS (Institut national de veille sanitaire) et la caisse centrale de la Mutualité sociale agricole a permis d'obtenir des données fiables sur les années 2007 à 2009 : 417 suicides chez les hommes et 68 chez les femmes ont été enregistrés. Une surmortalité significative par rapport aux autres catégories professionnelles a été mise en évidence.

« L'excès est notamment marqué chez les hommes entre 45 et 64 ans, et plus particulièrement dans les filières d'élevage bovins lait et bovins viande. Ces années observées coïncident avec les problèmes financiers rencontrés dans ces secteurs. »

Le suicide était, sur ces trois années, la troisième cause de décès chez les agriculteurs exploitants, après les décès par cancer et par maladies cardiovasculaires. La publication des chiffres pour les années 2010 et 2011 est attendue pour le début de l'année 2016. Il est ensuite prévu une mise à jour annuelle ainsi que des chiffres concernant les salariés agricoles.

PIERRETTE DESROSIERS, PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL

« Bonne nouvelle : le **bonheur,** ça se cultive ! »

« Pourquoi certains sont-ils heureux *malgré les aléas de la vie alors que d'autres semblent incapables de l'être même s'ils ont beaucoup reçu ? Demandons-nous en premier lieu pourquoi l'on fait tout ce que l'on fait ? Pourquoi vouloir produire plus, avoir un meilleur troupeau, décrocher plus de trophées, dégager plus de revenu ? En réalité, tout ce que l'on fait et ce que l'on recherche, vise à être plus heureux. Mais toutes ces promesses tiennent-elles la route ? Il semble que non »*, explique Pierrette Desrosiers. Selon cette professionnelle, le bonheur est le degré selon lequel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble. Or, quels sont les facteurs qui déterminent notre degré de bonheur ? D'abord, il y aurait une prédisposition génétique. Eh oui, certains naîtraient avec un tempérament plus optimiste que d'autres. Ensuite, il y aurait les facteurs externes comme l'argent, le succès, le statut, la reconnaissance, la famille. Toutefois, ces facteurs, liées aux circonstances de la vie, auraient dans les faits un impact très faible sur notre bonheur (10 %). *« Miser sur l'acquisition de biens matériels, sur la notoriété, etc. a tendance à nous rendre davantage anxieux ou déprimé. Même la santé ne nous rend pas plus heureux. En effet, la santé, c'est comme l'argent, son absence engendre le malheur mais sa possession ne garantit en rien le bonheur. »*

PIERRETTE DESROSIERS, psychologue du travail. *« L'habituation et la comparaison nuisent au bonheur ».*

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons aussi agir. Parmi les facteurs qui dépendent de notre propre volonté, deux ont un impact majeur sur notre bonheur (40 %).

Le premier est le pardon. *« Comment être vraiment heureux si l'on est rempli de colère et de rancune ? Une haine ou une colère entretenue empêche de progresser et agit comme un poison. À chacun de décider s'il souhaite ou non entretenir ce sentiment. »*

Le second est la gratitude. *« Pourquoi le fait de posséder davantage devrait-il nous rendre heureux si nous sommes incapables de reconnaître et d'apprécier tout ce que l'on a déjà ? »* La gratitude est un ingrédient essentiel au bonheur. Elle se pratique au jour le jour. C'est le seul processus à même de lutter contre le phénomène d'habituation. *« Attachez-vous chaque soir à recenser cinq choses pour lesquelles vous vous êtes sentis content lors de la journée. Cet exercice de gratitude est excellent pour le moral ! »* ■

Emeline Bignon

Des éleveurs « happy » partagent leur expérience

Obione, jeune entreprise dans la nutrition, le conseil et la formation, a entamé en 2015 la démarche « happy ».

« *Nous intervenons toujours dans les élevages où les premières mesures sanitaires ne permettent pas de résoudre complètement un problème. Dans ces élevages, il y a toujours des questions de confort des animaux ou d'alimentation à améliorer, qui demandent une réflexion plus large sur le fonctionnement de l'élevage* », explique Lionel Reisdorffer, vétérinaire et président de Obione. « *Au lieu de lister les points négatifs, notre idée est de prendre la thématique à l'envers* ». Pour cela, Obione enregistre très concrètement les pratiques de ceux « qui n'ont pas de problème » et qui sont heureux dans l'exercice de leur métier. L'enquête chez les éleveurs « happy » comporte 400 questions et l'objectif est de la réaliser auprès de 100 à 200 élevages.

Mettre en avant les pratiques de ceux qui n'ont pas de problèmes

Les informations recueillies seront ensuite analysées et des conclusions 'pratico-pratiques' en seront tirées. « *Par exemple, nous constatons d'après les premières enquêtes, que les éleveurs chez lesquels le transfert d'immunité fonctionne bien ne respectent pas forcément à la lettre les recommandations des vétérinaires sur le mode de nettoyage du biberon. Par contre, ils distribuent une quantité plus importante de colostrum.* »

Des réunions de restitution permettront le partage. « *Quand c'est un éleveur qui dit « c'est possible de mettre en place telle pratique », les autres éleveurs accueillent cette idée* », observe Lionel Reisdorffer. Mises l'une au bout de l'autre, ces pratiques aboutiront probablement à une réflexion plus large sur les objectifs que chaque éleveur devrait se fixer pour être satisfait dans sa vie professionnelle.

Pour être un éleveur « happy », il faut des vaches « happy ». D'abord lancée chez les éleveurs laitiers, la démarche sera déclinée chez les éleveurs allaitants l'année prochaine. ■ S. B.