

SANTE Les GFDAR de Seine-Maritime ont accueilli Pierrette Desrosiers, psychologue du travail, reconnue chez les agriculteurs canadiens.

Bien se connaître et garder la maîtrise de soi pour améliorer sa qualité de vie

« **E**n agriculture, le travail est une valeur, l'associé au bien-être est plutôt osé ». Et pourtant, le nombre d'agriculteurs en détresse, n'arrivant plus à faire face, semble de plus en plus important.

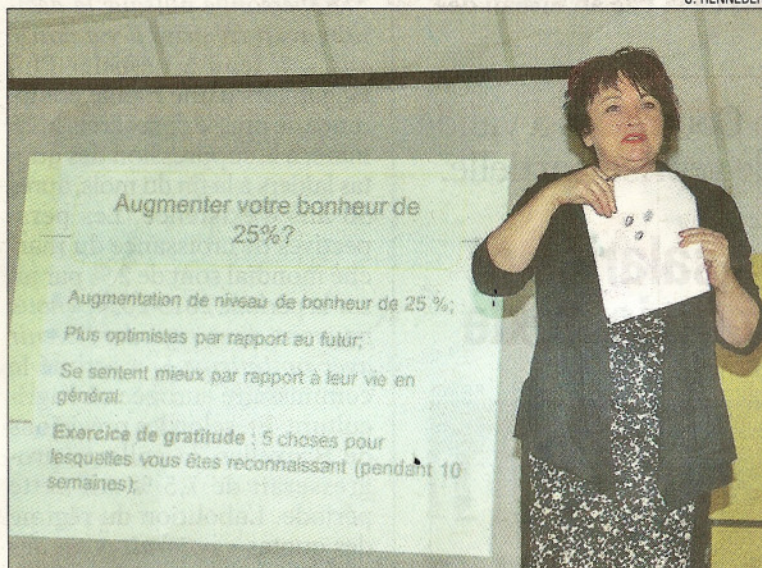
A l'initiative de la fédération départementale des groupements féminins de développement agricole et rural de Seine-Maritime, un projet global, à l'échelle nationale, s'est mis en place sur le bien-être au travail dans les exploitations agricoles. Une des étapes de cette grande campagne de sensibilisation est la tournée en France de Pierrette Desrosiers qui était en Seine-Maritime, le 23 mars dernier à Auffay.

Les sources de stress peuvent être multiples : les relations entre associés ou avec les salariés, une réglementation de plus en plus importante, la crainte du contrôle, les lourdeurs administratives, la volatilité des marchés agricoles, l'endettement... La psychologue québécoise explique qu'il faut de bonnes

ressources pour faire face à tout cela : « celle ou celui qui saura gérer son stress sera plus armé(e) pour faire face aux difficultés de la vie. Pour cela, il faut bien connaître ses forces et ses limites, savoir gérer ses émotions et garder le cap, en accord avec ses valeurs ».

Pratiquer le lâcher prise sur ce que l'on ne contrôle pas

« La façon dont nous percevons les situations que nous vivons est très importante. Nous dépendons souvent beaucoup d'énergie à vouloir changer des choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle plutôt que de se concentrer sur ce que l'on peut modifier pour aller mieux. Les gens malheureux sont ceux qui s'entêtent à rester dans la zone où ils n'ont aucun contrôle. Arrêtons de mettre le focus sur ce que nous ne contrôlons pas et agissons là où nous avons le pouvoir, c'est-à-dire sur nous. Nous avons le pouvoir de prendre les décisions qui sont bonnes pour nous.



Pierrette Desrosiers a évoqué les mécanismes qui contribuent à augmenter sa sensation de bonheur.

Nous participons à notre bonheur mais parfois aussi à notre malheur. Posez-vous la question : est-ce que ce que je fais ou ce que je pense est bon pour moi ? ». L'argent, le succès, le statut, la famille, la santé sont des facteurs externes qui ne peuvent pas apporter un bonheur

durable et pourtant nous dépendons tous beaucoup d'énergie pour cela. Par contre développer des tâches qui renforcent notre confiance en soi, notre résistance au stress, qui encouragent notre créativité et notre performance, notre motivation et notre plaisir amènent « une orga-

VIF SUCCES

■ Cette conférence a été un vif succès, près de 270 personnes se sont déplacées, agricultrices et agriculteurs, étudiants, organismes agricoles, secteur médical... Elisabeth Leforestier, présidente de la Fédération départementale et initiatrice du projet, a tenu à remercier toutes les femmes des groupements qui ont participé à la mise en place de cette journée ainsi que les partenaires qui ont apporté leur soutien financier et logistique : la MSA qui a présenté sa politique de renforcement des actions en faveur de la qualité de vie au travail, Trame, l'IGF, le Crédit agricole, Groupama, le CerFrance, Cap Seine, la chambre d'agriculture de Seine-Maritime.

nisation en santé ». La volonté a beaucoup d'influence sur le niveau de bonheur. « La volonté, c'est s'autocontrôler afin d'atteindre les buts que l'on s'est fixés, et ce malgré les tentations qui nous attirent vers le contraire ». Pierrette Desrosiers évoque la jeune génération qui est de plus en plus centrée sur son désir immédiat, incapable d'accepter les frustrations de la vie : « L'augmentation du contrôle de soi est l'une des compétences les plus importantes afin d'améliorer votre bonheur, votre santé et votre succès ».

CATHERINE HENNEBERT