



médical

ressources humaines

technologique

L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

Etat des lieux, processus & pistes d'action



Grégory GAREL

Chef de Projet Santé au Travail - IPRP



GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES

01

Situation du travail paysan



L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

ETAT DES LIEUX DU MONDE PAYSAN

Un fait social majeur : la prévalence du suicide au sein de la population paysanne

- Actifs les plus touchés par le phénomène (surmortalité masculine : +20% par rapport à la population générale)
- Un « portrait-type » de l'agriculteur impacté par le risque de suicide

Pourquoi se préoccuper de la question de l'épuisement professionnel ?

Facteur prédictif du risque de suicide

Entraide = accompagner la santé (psychosociale) des paysans

Les facteurs du malaise au travail paysan

- Contradiction entre travail prescrit et travail réel : richesse du métier // domination des normes (éco, agro, environnementale...)
- Injonction à la performance permanente dans de multiples domaines de compétences
- Parfois, perte d'estime de soi (alimenté par le dénigrement des médias ou du grand public)
- Tiraillement entre le maintien de la tradition, le passé (perpétuer la mémoire familiale, « logique de l'honneur ») et les évolutions nécessaires
- Perte de sens de l'engagement face au difficile maintien de l'indépendance (marchés agricoles...)
- Isolement social, manque de soutien, moindre recours à la médecine



L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

LES RISQUES DU TRAVAIL PAYSAN

Des contraintes importantes :

- Un travail intense : DMT de 53 heures/semaine
- Un temps de travail hyper-flexible (7/7, astreinte...)

Une exposition plus grande aux maladies professionnelles :

- 3,6 maladies professionnelles reconnues pour 1000 travailleurs (supérieur à la moyenne nationale du régime général)
- Impacts « genrés » : femmes plus touchées par les maladies professionnelles

Les pathologies les plus fréquentes :

- Troubles musculosquelettiques
- Affections provoquées par les vibrations et les ports de charges lourdes
- Maladie de Parkinson, hémopathies malignes (impact des pesticides, cf. étude INSERM 2013)

***Des conditions de travail paysannes qui regroupent aussi les facteurs de risque d'épuisement
Un travail d'engagement, dénominateur commun aux métiers les plus exposés***



L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

LA QUESTION DE LA SANTÉ MENTALE, UN SUJET DANS LE MONDE PAYSAN

Sources de stress multiples : pression financière, équilibre vie privée/pro, isolement (*étude Solidarités Paysans, 2016*)

Moindre accès à la médecine, isolement, tabou

Des constats sans appel au sujet de la santé psychologique :

- 46% des agriculteurs présenteraient un stress psychologique élevé, voire très élevé
- 34% des agriculteurs présenteraient un risque d'épuisement professionnel (burnout)
- Chez les exploitants non-salariés, la dépression affecterait 13,6% des hommes et 19,1% des femmes
- Chez les salariés, elle affecte 14,7% des hommes et 21,2% des femmes

Etude Santé Publique France (2019)

Etude de la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire/Observatoire AMAROK (2019)

***Le risque d'épuisement au travail = une réalité du monde paysan, une souffrance « à bas bruit »
L'entraide = commencer par en parler, puis le détecter et agir !***

02

Comprendre l'épuisement professionnel



L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

DÉFINITION DU BURNOUT

Définition du conseil supérieur de la santé de Belgique (2017)

« Un **processus multifactoriel** qui résulte de **l'exposition prolongée** (plus de 6 mois) en **situation de travail** à un **stress** persistant, à un manque de réciprocité entre l'investissement (exigences du travail, demandes) et ce qui est reçu en retour (ressources), ou à un **déséquilibre** entre des attentes et la réalité du travail vécue, qui provoque un **épuisement professionnel** (à la fois émotionnel, physique et psychique), **une fatigue extrême que les temps de repos habituels ne suffisent plus à soulager** et qui devient **chronique** ainsi qu'un **sentiment d'être totalement vidé de ses ressources**. Cet épuisement peut aussi avoir un **impact sur le contrôle de ses émotions** (irritabilité, colère, pleurs...) et de ses **cognitions** (attention, mémoire, concentration) et peut à son tour provoquer des changements dans les comportements et les attitudes. La personne se détache et devient **cynique** (distanciation mentale). Il s'agirait en fait d'une mesure d'adaptation (inefficace) face aux exigences auxquelles la personne ne sait plus faire face. Progressivement, elle se **désengage** de son travail, **diminue son investissement et met son entourage à distance**, voire développe des **conceptions péjoratives** à propos des personnes avec qui elle travaille. Ce qui résulte en un **sentiment d'inefficacité professionnelle** (diminution de l'accomplissement au travail, dévalorisation de soi, la personne ne se sent plus efficace dans son travail). Cet état d'esprit n'est par ailleurs souvent pas remarqué par le travailleur pendant un long moment ».

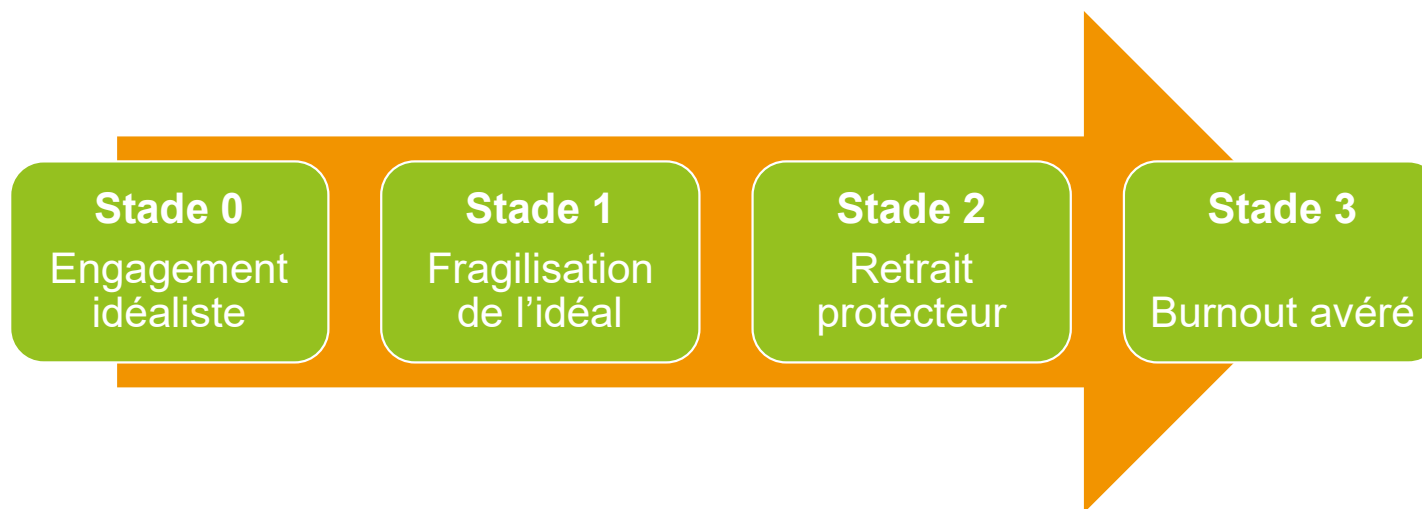
Un vrai problème de santé publique qui n'épargne aucun milieu professionnel



L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

COMPRENDRE LE BURNOUT : POINT DE REPÈRE POUR « FAIRE ENTRAIDE »

Le burnout comme processus





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

COMPRENDRE LE BURNOUT : POINT DE REPÈRE POUR « FAIRE ENTRAIDE »

Le burnout comme état

Surcharge
émotionnelle

Détachement,
cynisme

Perte
d'accomplissement

Sentiment de
culpabilité





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

COMPRENDRE LE BURNOUT : POINT DE REPÈRE POUR « FAIRE ENTRAIDE »

Souffrance qui s'installe **insidieusement**

Déni du mal-être souvent associé = difficulté supplémentaire

Epuisement physique, psychique, émotionnel et psychique = **fatigue irrécupérable**

Tableau **somatique** multiple

Présence irréductible d'un « **incident critique** » qui acte la décompensation

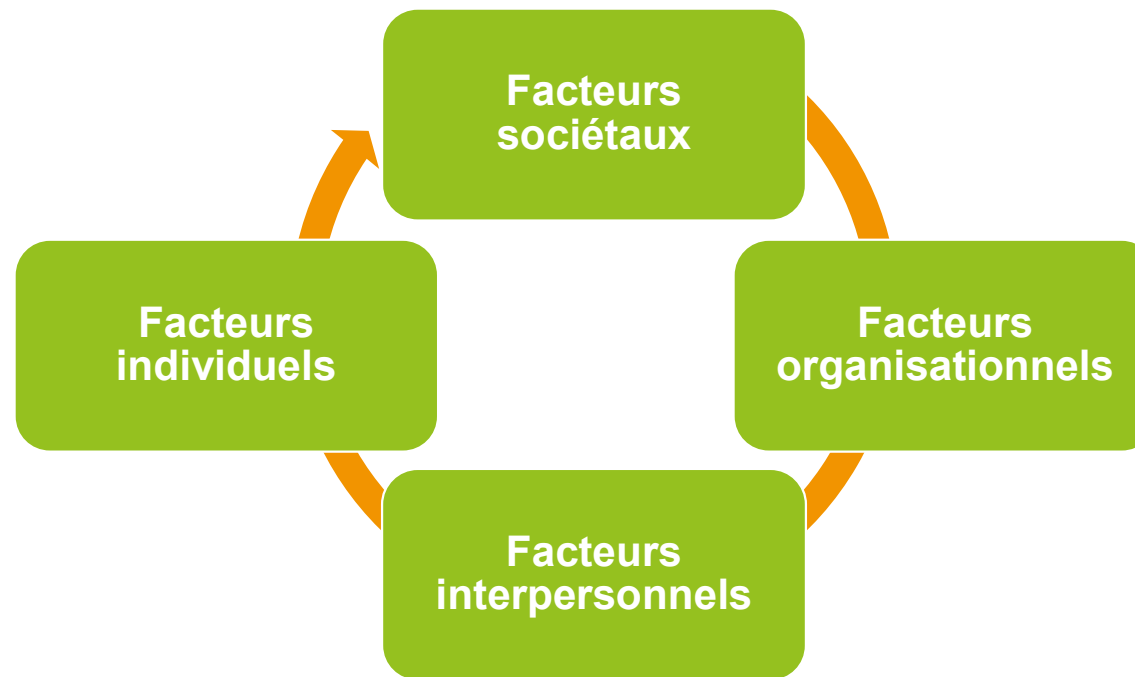




L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

COMPRENDRE LE BURNOUT : POINT DE REPÈRE POUR « FAIRE ENTRAIDE »

4 catégories de facteurs prédisposants





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

COMPRENDRE LE BURNOUT : POINT DE REPÈRE POUR « FAIRE ENTRAIDE »

Symptômes physiques

Symptômes cognitifs

Symptômes affectifs

Symptômes comportementaux



03

Quelle entraide comme moyen de prévention de l'épuisement ?





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

L'IMPORTANCE DES ACTEURS DE PROXIMITÉ POUR SOUTENIR LES PAYSANS EN DIFFICULTÉ

Comment manifester cette entraide ?

- Ecouter et orienter
- Savoir identifier, décoder les signaux de l'épuisement
- Une action au quotidien pour les acteurs de première ligne

L'interruption du travail : souvent **nécessaire** et **longue** (80% des personnes en arrêt entre 5 et 11 mois)

Enjeu : agir en solidarité avant l'incident critique





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

ETAPE 1 : DÉTECTER & PRÉVENIR

Agir auprès des **écoles et filières de formation agricole** pour expliquer les réalités du métier

Accompagner les **projets d'installation** en sensibilisant aux réalités et risques du métier (discuter l'idéal)

Analyser l'adéquation entre les **besoins du travailleur** et ce que l'activité peut ou pourra lui offrir

Mettre en place un **réseau de vigie « sanitaire »** (qualifié sur les questions « santé travail ») auprès des travailleurs agricoles

Construire un **réseau de professionnels de santé** sur lesquels s'appuyer pour une approche pluridisciplinaire

Promouvoir, dans les organisations du travail, la culture de **prévention des risques psychosociaux**





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

ETAPE 2 : SENSIBILISER & ORIENTER

Mettre en place des **groupes de parole et d'entraide** entre pairs (soutien social, sentiment d'appartenance)

Solliciter des « **grands témoins** » pour intervenir aux côtés des bénévoles

Promouvoir la **psychoéducation** (écoute de soi, apprentissage de la limite, approches psychocorporelles)

Sensibiliser les bénévoles du réseau à la **détection des indices du mal-être** et renforcer l'alerte (savoir écouter le narratif)

Former les bénévoles du réseau aux **premiers secours en santé mentale**

Savoir orienter vers un **réseau de professionnels pluridisciplinaires** (médecin, addictologue, psy, clinicien du travail, sophrologue...) et faciliter l'accès aux ressources en santé





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

ETAPE 3 : ACCOMPAGNER & RÉHABILITER

Accepter de prendre le **temps du repos**, de la récupération et de la prise de recul

Savoir accompagner la **période d'arrêt du travail** (dimension organisationnelle et humaine)

S'appuyer sur un **soutien médical**, souvent indispensable

Être accompagné en **clinique du travail** (rapport au travail, cheminement vers l'épuisement, « ni victime ni coupable »)

Repositionner progressivement la personne comme **acteur de la situation** (« pouvoir d'agir »)

Préparer le **retour au travail** ou la reconversion (appui de professionnels)

Ne pas oublier les **proches ou aidants** (s'assurer des conditions de vie personnelles, soutien psychosocial)

Veiller à ne pas laisser d'accès facilité à des **moyens létaux**





L'entraide, au service de la prévention de l'épuisement professionnel paysan

VOS QUESTIONS ?



Merci de votre attention

