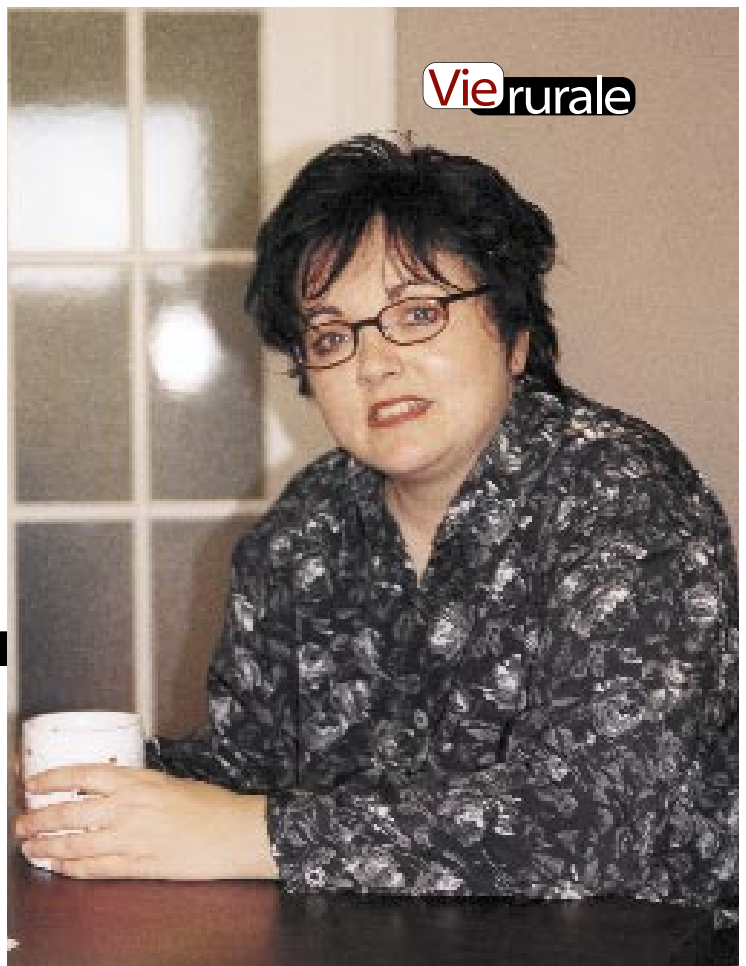


En agriculture, le stress constitue un problème croissant. Peu de personnes sont aussi qualifiées pour en discuter que Pierrette Desrosiers, qui combine une formation universitaire en psychologie à une connaissance pointue de la vie quotidienne à la ferme, son conjoint étant producteur laitier. Depuis trois ans, elle donne des conférences sur ce thème partout au Québec. Notre journaliste André Piette l'a rencontrée à son bureau de Saint-Herménégilde, en Estrie. par André Piette



LE STRESS : MODE D'EMPLOI

Le Bulletin : *Est-ce qu'on peut être stressé sans s'en rendre compte ? Est-ce que le stress peut nous nuire sans qu'on en soit pleinement conscient ?*

P. Desrosiers : Certainement. Le stress peut nous jouer des tours. Certains se retrouvent un jour en *burnout* parce qu'ils n'ont pas su évaluer l'impact du stress ou en reconnaître les symptômes. Il y a pourtant des signaux d'alarme. Le stress se manifeste par de nombreux symptômes physiques, psychologiques et comportementaux.

Le Bulletin : *Quels sont les symptômes les plus courants ?*

P. Desrosiers : Sur le plan physique, on peut par exemple se mettre à avoir mal à la tête. Certains producteurs ont un abonnement au Tylenol extra fort... On peut aussi éprouver des tensions musculaires qui provoquent, notamment, des maux de dos. On peut également souffrir d'insomnie ou éprouver des problèmes de digestion.

Le Bulletin : *Et du côté des symptômes psychologiques et comportementaux ?*

P. Desrosiers : On peut devenir impulsif, agressif, irritable, anxieux. À la longue, une fatigue mentale s'installe. On a de la difficulté à prendre des décisions, même sur des sujets de peu d'importance. On éprouve un doute constant. En réaction, certains producteurs ou productrices commettent des

Les agriculteurs et les agricultrices se voient comme des gens solides, en santé et capables d'en prendre. Il y a pourtant une limite à leurs capacités physiques et psychologiques.

excès d'alimentation ou de consommation d'alcool ou de médicaments comme les antidépresseurs et les calmants. Un producteur m'a déjà confié qu'il prenait des *speeds* pour arriver à finir ses journées. À un moment donné, la fatigue chronique est là. Certains se décrivent comme des *snoozers* : ils ne sont plus capables de se réveiller le matin. Ils sont tellement fatigués qu'ils *snoozent* un autre 10 minutes, suivi d'un autre 10 minutes...

Le Bulletin : *Souvent, on se rend bien compte que quelque chose ne tourne pas rond, mais on finit par s'y habituer et trouver ça normal.*

P. Desrosiers : Exactement. On essaie de trouver des explications, mais on ne met pas tous les morceaux du casse-tête ensemble. La personne se dira, par exemple : « J'ai mal à la tête, et alors ? Ça arrive à tout le monde. » Mais elle n'a

pas seulement mal à la tête. Elle est rendue agressive, très impatiente. La queue du chien lui tombe sur les nerfs ! Elle n'a pas pris la peine de faire un bilan et elle ne se rend pas compte que le feu de signalisation est devenu orange foncé. On dit que la gestion du stress commence d'abord par reconnaître ses symptômes. Les agriculteurs et les agricultrices se voient comme des gens solides, en santé et capables d'en prendre. Il y a pourtant une limite à

leurs capacités physiques et psychologiques. Quand vient le temps de composer avec un endettement élevé ou de gérer des impondérables, les agriculteurs ne sont pas nécessairement mieux armés que les gens de la ville.

Le Bulletin : *Quelles sont les situations les plus susceptibles de générer un stress excessif en agriculture ?*

P. Desrosiers : Selon diverses études et selon ce que j'observe dans ma pratique, l'expansion des entreprises est devenue une grande cause de stress. Cette expansion entraîne souvent un taux d'endettement très élevé qui peut constituer une source de stress importante. D'autre part, l'expansion peut amener

plus, il avait plus de chance de partager une même vision avec sa conjointe qu'avec son frère. De la conjointe au frère, il y a déjà une distance, parce que le frère est marié à une autre femme avec laquelle il forme un couple qui développe sa propre mentalité. L'associé peut être aussi un fils. Avant, le transfert se faisait beaucoup plus rapidement. Maintenant, il implique souvent des années de cogestion. Enfin, l'associé peut être aussi un étranger.

Par ailleurs, l'agriculteur peut avoir un ou des employés, ce qui constitue une autre source de stress potentielle. Des gens m'ont dit : « J'ai choisi l'agriculture pour ne pas travailler avec du

Quand les limites sont psychologiques, elles sont encore plus obscures, non ?

P. Desrosiers : Les découvrir peut constituer tout un défi. Souvent, on n'a pas envie de connaître ses limites. On s'est donné des idéaux, et il n'est pas facile de s'avouer qu'on n'est pas celui qu'on a rêvé d'être, qu'on est une personne différente. Gérer son stress, c'est reconnaître ses limites et ensuite les accepter. Cela fait appel à un ensemble d'outils. Il n'y a pas de réponse magique. Plus on a d'outils dans son coffre, plus on sera apte à utiliser l'outil requis au bon moment. Si j'ai une surcharge de travail, il n'y a pas qu'une solution. Je peux choisir de déléguer davantage. Si j'ai de la difficulté à le faire, c'est peut-être que je suis perfectionniste. Peut-être que je dois changer de façon de travailler. Peut-être que je vais décider d'engager ou de confier des travaux à forfait.

Le Bulletin : *Quels sont ces outils ?*

P. Desrosiers : La gestion du stress, c'est d'abord et avant tout un travail sur soi. Quand on a réalisé que le stress nous coûte cher, on amorce une démarche de réflexion. Des livres et des formations peuvent nous aider. Certains vont aussi aller consulter un psychologue, parce qu'ils ne sont pas en mesure de développer leurs propres outils et qu'ils ont besoin d'un appui. Cette réflexion amène la personne à remettre en question certaines idées, certaines « recettes » qu'elle a adoptées sans trop y songer et qui s'avèrent malsaines. Par exemple, certains croient essentiel d'être les premiers, de gagner des médailles. À travers une démarche de réflexion, ils peuvent conclure qu'il ne serait pas catastrophique de ne pas atteindre une moyenne de 12 500 kilos de lait.

Le Bulletin : *Parfois, à cause du stress, on ne prend plus de plaisir à ce que l'on fait.*

P. Desrosiers : Les gens très stressés deviennent malheureux. Il y a une phrase que j'aime bien. Elle dit que « être heureux, c'est poursuivre des buts qui sont sains et réalisables sans constamment dépasser ses limites ». ❖

À la longue, une fatigue mentale s'installe. On éprouve de la difficulté à prendre des décisions, même sur des sujets de peu d'importance. On éprouve un doute constant.

une pénurie de main-d'œuvre et une surcharge de travail, ce qui peut ensuite provoquer un épuisement physique et psychologique. Une autre source de stress est bien sûr les problèmes environnementaux, en particulier chez les producteurs porcins. Mentionnons aussi les questions de transfert de ferme : on est rendu avec des actifs considérables, et leur transfert représente parfois tout un défi. Il y a aussi un stress relié à la cogestion : on parle de plus en plus de fusion de fermes, d'entreprises en copropriété. Beaucoup d'agriculteurs et d'agricultrices n'ont pas développé les compétences requises pour vivre cette cogestion. Ils ne possèdent pas les habiletés interpersonnelles que cela demande.

Le Bulletin : *Le métier d'agriculteur ne prépare pas particulièrement aux relations interpersonnelles...*

P. Desrosiers : Absolument ! On développe ces habiletés-là lorsqu'on en a besoin. Traditionnellement, l'agriculteur travaillait avec sa femme et ses enfants. S'il lui arrivait de ne pas être d'accord avec sa conjointe, la discussion pouvait se poursuivre sur l'oreiller. De

monde et aujourd'hui je dois travailler avec du monde si je veux continuer à prendre de l'expansion. » Demandez aux agriculteurs ce qu'ils trouvent le plus difficile. Souvent, c'est la gestion du personnel, les relations humaines. C'est pour eux une boîte à surprises. Ils sont formés sur les plans technique et économique, mais pas en relation interpersonnelle.

Le Bulletin : *Qu'est-ce qu'un producteur ou une productrice peut faire pour se donner une chance, pour réduire son stress ?*

P. Desrosiers : Tout d'abord, il faut bien se connaître. Être conscient de sa capacité, de ses limites, de ses habiletés, de ses faiblesses, et ensuite travailler là-dessus. Il faut aussi repérer ses sources de stress. Gardons à l'esprit que ce qui nous stresse, ce n'est pas seulement la réalité, mais l'interprétation qu'on se fait de la réalité. Par exemple, un producteur peut être très stressé parce qu'il va pleuvoir sur son foin, alors que son voisin va relativiser la chose en se disant qu'il ne peut rien y changer.

Le Bulletin : *Il n'est pas facile de déterminer ses propres limites face au stress. Déjà, on se méprend aisément sur ses limites physiques.*