

Décryptage de nos comportements

Nouvelle rubrique

Les montagnes russes du changement

■ **Les entreprises agricoles et les individus vivent des changements importants : économique, technique, organisationnel, humain... Ces changements subis, c'est-à-dire imposés par l'extérieur, engendrent une succession d'états émotionnels. De vraies montagnes russes nécessaires pour faire le deuil d'une situation et évoluer vers quelque chose de nouveau.**

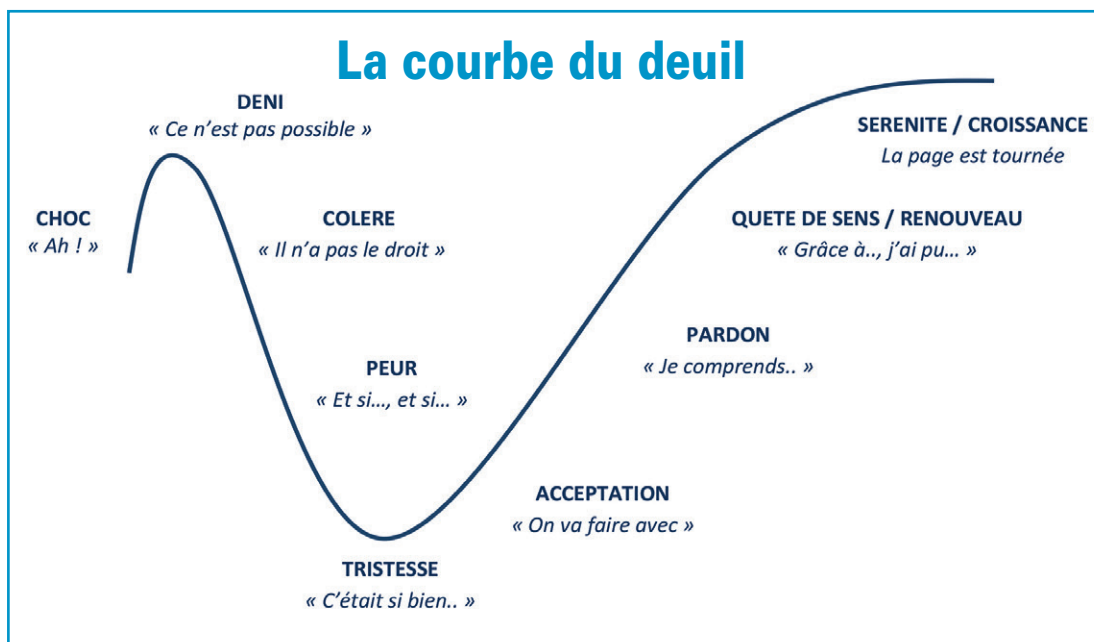
La courbe du changement ou courbe du deuil

Issue des travaux d'Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre et psychologue suisse, la courbe du deuil présente les différentes étapes du changement subi. Selon les personnes et le contexte, ces étapes sont vécues de manière plus ou moins longue avec une intensité variable. On distingue globalement deux grandes phases :
- une phase descendante qui

s'accompagne d'une attitude négative et contre-productive, tournée vers le passé et le refus, - une phase ascendante où l'attitude est productive et tournée vers le futur.

Une succession d'étapes

A l'annonce d'un changement subi, la première étape est le choc. Le changement a été annoncé, la personne reste sidérée. Vient ensuite le déni "ce n'est pas possible..." ; "Ce n'est pas vrai..." Le déni est d'autant plus fort qu'il



Courbe des étapes du deuil inspirée des travaux d'Elisabeth Kübler-Ross.



La colère, la peur, la tristesse, la joie liée à la quête de sens... autant d'émotions liées au changement.

touche à quelque chose d'important pour la personne. Une fois sortie du déni, la personne est en colère. Elle ressent de l'injustice "Ils n'ont pas le droit..." Puis, c'est la peur qui se manifeste : peur de l'inconnu, peur de l'inconfort, peur de ne pas être à la hauteur... "Et si... Et si..." La tristesse marque ensuite le début de l'acceptation. C'est l'étape des regrets et de la nostalgie. C'est aussi la fin de la phase de descente et le

début de l'ascension. L'acceptation est l'étape où la personne se tourne vers le futur et essaie de "faire avec" "c'est difficile mais on devrait y arriver..." Puis vient le pardon : "ils avaient le droit de..." La personne réussit ensuite à prendre du recul sur le changement et adopte une vision plus positive. C'est la quête de sens et de renouveau. Elle peut ainsi trouver des bénéfices dans la nouvelle situation "grâce à..., j'ai pu..." La

dernière étape est celle de sérénité et de croissance où le changement est entièrement intégré. La personne regarde vers l'avenir.

Et vous ? Quels sont les derniers grands changements que votre entreprise a connus ? A quelle étape de la courbe de changement vous sentez-vous ?

Retrouvez ce décryptage sur www.cher.chambagri.fr

Claire Prévost

L'expérience de Jeanne, éleveuse à "Fromaville"

■ **Jeanne est éleveuse de chèvres depuis vingt ans. Après le départ en retraite de ses parents, elle a embauché Amélie, il y a deux ans, pour la transformation des fromages. Depuis une semaine, Jeanne est perturbée. Amélie lui a annoncé qu'elle quittait son poste pour s'installer en agriculture avec son compagnon dans une autre région.**

"Au départ, ça m'a fait un choc. Je ne m'y attendais pas. J'ai d'abord pensé qu'elle se faisait des illusions, qu'avec un peu de recul elle se rendrait compte qu'elle n'était pas faite pour cela. Dans ma tête, ce n'était pas possible qu'elle parte. Une fois que je me suis rendue compte que son projet était bien étudié et qu'elle était sérieuse, j'ai ressenti de la colère contre elle. Quand je l'ai embauchée, elle ne voulait pas s'installer. Je pensais qu'elle resterait avec moi plus longtemps. J'ai passé du temps à la former, je l'ai même envoyée en stage

à la Chambre d'agriculture... Elle n'avait pas le droit de partir. Et puis, ça m'a fait peur, je me demandais bien comment j'allais faire pour la remplacer. J'avais plein de scénarios catastrophes en tête : et si je ne trouvais personne ? Et si cela ne collait pas avec le futur salarié ? Et les clients ? Je me sentais en insécurité et la regrettais déjà. Elle était jeune et peu expérimentée certes, mais elle était agréable, travailleuse et avait un formidable relationnel avec les clients. J'ai passé du temps à la regretter puis j'ai repris le dessus et je me suis dit : Jeanne c'est comme ça, tu vas trouver une solution. Même

à Amélie, je ne lui en voulais plus. Quand je l'ai embauchée elle était célibataire alors qu'avec Benoît maintenant tout change. Qu'ils aient envie de s'associer tous les deux, je pouvais le comprendre. Avec le recul aujourd'hui, je me dis que c'est peut-être un mal pour un bien car j'avais besoin de repenser mon organisation. J'aime bien les fromages. J'ai toujours regretté de les avoir laissés. Avec le départ d'Amélie, je réfléchis à d'autres solutions : déléguer d'avantages les cultures, embaucher un salarié pour la traite..."

Jusqu'au 30 novembre

Semaine de solidarité internationale

Dans le cadre de la semaine de solidarité internationale le collectif "Monde solidaire" du Cher vous invite jusqu'au 30 novembre à participer aux manifestations suivantes :

- Vendredi 21 novembre à 20h30, cinéma au Ciné Lumière de Vierzon, 16 rue de la Société Française, pour les 25 ans de la Convention internationale des droits de l'enfant, avec la participation du Conseil municipal des enfants de la Ville de Vierzon.
- Vendredi 21 novembre à 21 h : film-débat en partenariat avec le cinéma de la Maison de la culture de Bourges, 12 boulevard Clémenceau : "Hautesterras" 2014 - Marie-Pierre Brétas (<http://www.zeugmafilms.fr>).

- Dimanche 23 novembre au 22 d'Auron à Bourges de 11 h à 19 h : les associations du collectif s'exposent. A 15h30 : pièce de théâtre "le Grand jeu de la faim" par la Compagnie Zygomatic (<http://www.compagniezygomatic.com>). 5 euros sur réservation à la boutique Artisans du monde, 21 rue d'Auron. 7 euros sur place. Gratuit pour les moins de 15 ans.
- Dimanche 30 novembre : film-débat autour du thème de la semaine de solidarité internationale 2014 à Sagonne, à l'espace culturel Lacouture à 15 h, "FoodSavers" (2013), (<http://www.festival-alimenterre.org>).

A Sancerre, le lundi 1er décembre

Tout savoir sur l'allaitement

Parce qu'il n'est pas si fréquent d'aborder l'allaitement maternel et l'alimentation de la femme et du bébé, l'équipe Protection Maternelle et Infantile (PMI) du Conseil général du Cher donne rendez-vous aux parents et aux futurs parents le lundi 1er décembre à partir de 14 h à la Maison des solidarités antenne de Sancerre pour permettre de par-

tager ensemble leurs expériences et d'éventuelles difficultés.

Promouvoir l'allaitement dans la durée, appréhender les questions d'obésité chez le nourrisson, renforcer le lien mère - enfant et soutenir les jeunes mères dans leur démarche sont autant d'objectifs de cette rencontre visant à répondre notamment à des constats d'isolement et de désin-

formation de plus en plus observés. Allaitement maternel ou au biberon, bienfaits, inconvénients, idées reçues, ..., le 1er décembre prochain, une sage - femme et une puéricultrice favoriseront l'échange de manière à appréhender autant que possible toutes ces questions.

Renseignements complémentaires au : 02.48.54.40.69.

30 ans de l'Entraide berruyère

A l'occasion de l'anniversaire de l'association, l'Entraide berruyère ouvrira ses portes au public le mardi 25 novembre à 14 h, au 261, route de Saint-Michel à Bourges.

Il y aura une présentation et

participation de : Entraide travail emploi ; Entraide travail temporaire d'insertion et Aiderlavie : association service à la personne.

A 18 h, un concert clôturera cette journée du 30e anniversaire de la création de l'association.