

CHRONIQUE ressources humaines

Stress, de quoi parle-t-on ?

Qualifié de "mal du siècle", le stress est aujourd'hui présent dans toutes les discussions. Le travail est particulièrement cité comme étant une source de stress majeure quelles que soient les professions. Malgré ce caractère quasi universel, le stress reste une notion complexe et ambiguë. Alors qu'un stress chronique nuit fortement à notre équilibre, notre performance et notre santé, un stress ponctuel peut avoir des effets positifs en stimulant notre attention. Quel est donc ce phénomène qui selon les contextes peut s'avérer délétère ou positif ? Quel est le visage du stress en agriculture ? Quels sont les moyens de gérer son stress ?

Une mise en alerte

Le stress est un état physiologique et psychologique particulier qui correspond à une mise en alerte de l'organisme face à une situation perçue comme menaçante. Cette mise en alerte est orchestrée par le cerveau qui active la libération d'hormones pour préparer le corps à une réponse rapide de combat ou de fuite. Les réserves d'énergie sont mobilisées, la tension artérielle et la fréquence cardiaque augmentent, la respiration s'amplifie... Le stress est donc un mécanisme biologique qui sert à nous protéger et à nous mobiliser face au danger. Dans les temps anciens, il a permis aux premiers hommes de survivre dans les situations de vie ou de mort qu'ils affrontaient couramment. Aujourd'hui, la majeure partie du stress que nous ressentons est liée à des situations perçues comme menaçantes à plus ou moins long terme plutôt qu'à des dangers physiques immédiats. Les causes du stress sont subjectives et changeantes selon les individus et les contextes. Ainsi, un même événement peut stresser une personne et ne pas en stresser une autre. Nous-même n'avons pas toujours la même réaction face aux événements. Un aléa (retard, embouteillage, météo) peut nous stresser un jour mais pas le lendemain en fonction de notre humeur et du déroulement global de la journée. Nos perceptions jouent donc un rôle clé dans le déclenchement et l'intensité de notre stress. Selon Lazarus et Folkman, "un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre

la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face".

Ponctuel ou chronique ?

A faible dose, le stress peut s'avérer positif en renforçant notre mobilisation face à un challenge. Beaucoup de personnes apprécient en effet d'être "boostées" par un peu de stress pour passer à l'action et se sentir productif. Sur le plan scientifique, il a même été démontré qu'un stress de courte durée pouvait dans certains cas renforcer nos capacités d'apprentissage. Ces exemples de stress "positif" correspondent toujours à des phénomènes de stress ponctuels où l'état d'alerte de l'organisme ne dure qu'un temps. Malheureusement, de plus en plus d'individus sont confrontés à un stress "chronique" où l'organisme est constamment mobilisé.

Cette alerte maintenue en permanence accapare toute l'énergie des personnes qui finissent par s'affaiblir ou s'épuiser. Les effets du stress chronique sont toujours délétères et peuvent, selon les personnes, prendre des formes diverses : maux de tête, de ventre ou de dos, insomnies, prise ou perte de poids, problèmes de mémoire, incapacité à se concentrer, agitation, irritabilité, dépression, comportements excessifs, isolement...

Agriculteur, un métier stressant ?

Le métier d'agriculteur se ca-

ractérise par une forte autonomie décisionnelle et une activité importante et variée. L'autonomie et la variété des tâches sont souvent évoquées comme des motivations fortes pour le métier d'agriculteur. Cependant, elles peuvent vite devenir génératrices de stress dans un contexte tendu. C'est ce que l'on observe actuellement. La complexité des réglementations, la réforme de la PAC, la conjoncture économique difficile, les mutations sociétales, les nombreuses incertitudes sur l'avenir... créent une pression importante chez les agriculteurs qui doivent décider et assumer seuls des choix complexes. De nombreux exploitants agricoles vivent ainsi un stress chronique. Pour autant, tous ne réagissent pas de la même façon puisque le stress n'est pas seulement lié aux facteurs économiques. Il dépend aussi, et pour beaucoup, des individus : âge, vécu, personnalité, qualité et quantité des relations sociales... Dans son étude intitulée "Evaluation du niveau de stress en agriculture" la MSA a notamment pointé un résultat intéressant : les agriculteurs engagés professionnellement ou ayant des responsabilités extérieures sont soumis à plus de pression que les autres. Mais, ils ont également plus de ressources pour y faire face (réseau, accès à l'information...). De manière générale, ils sont davantage soumis à une succession de stress ponctuels qu'à un stress chronique installé.

Gérer son stress

Malgré l'ampleur du stress au travail, en agriculture comme ail-



Notre corps, nos émotions, nos pensées et nos comportements peuvent être affectés par un état de stress. Les symptômes varient beaucoup d'une personne à une autre.

leurs, peu de personnes savent prévenir et gérer efficacement leur stress. La majorité d'entre nous se contente d'en soigner les symptômes quand ils surviennent. D'après Robert Epstein, professeur de psychologie, il existe au moins quatre moyens de gérer son stress : le contrôle des sources (réduire les sources de stress), la relaxation, le contrôle

des pensées (apprendre à repousser les pensées irrationnelles, à interpréter les événements) et la prévention (planifier sa vie pour éviter au maximum les causes de stress).

Bien gérer son stress nécessite donc d'abord d'être à l'écoute de soi et de bien se connaître.

Claire Prévost

Questions pour réfléchir

Vivez-vous actuellement une situation de stress ?
Que cela provoque-t-il en vous ?
Sur quoi pourriez-vous agir pour réduire votre stress ?

Formation

"Vaincre son stress"

Chaque année, la Chambre d'agriculture propose une formation pour vous aider à prévenir le stress plutôt qu'à le subir. Le prochain stage "vaincre son stress" animé par Dominique Rayon, coach et formatrice en ressources

humaines, est prévu à l'automne 2015.

Pour plus d'informations, contactez dès à présent Claire Prévost au 02.48.23.04.00 ou par mail à l'adresse suivante : formation@cher.chambagri.fr.



L'expérience de Paul agriculteur dans la CUMA de "la barre trop haute"

Paul s'est installé il y a cinq ans sur une exploitation céréalière en individuel. Il se débrouille plutôt bien et dégage un revenu satisfaisant. Son sérieux et son bon sens font de lui un bon gestionnaire. Afin d'accéder à du matériel plus performant, il décide l'an dernier d'intégrer la CUMA de "la barre trop haute" qui compte les agriculteurs les plus techniques du département.

Antoine est sans doute le plus technique d'entre eux mais aussi le plus vantard. A son contact, Paul se sent mauvais : "Antoine est bien meilleur que moi", « il fait toujours plus de rendement », "ses blés sont beaux"...

Il réagit en se mettant de plus en plus de pression pour tenter d'égaliser Antoine : "je dois faire des efforts", "je vais travailler plus"... L'augmentation des rendements devient

une obsession qui le réveille la nuit. Accaparé par son challenge technique, il néglige la gestion de son exploitation et se sent de plus en plus stressé. "Et si je n'y arrive pas ?" "Et si les cours du blé chutent ?"...

Fatigué et sous tension, il devient de plus en plus irritable avec son entourage et commence à avoir mal au dos. Voyant cela, son ami Bruno l'invite à déjeuner et l'aide à prendre du recul. En discutant, Paul prend conscience qu'il

s'est mis la barre trop haute par rapport à une perception biaisée qu'il a d'Antoine. Certes Antoine a de jolis blés mais sa situation économique n'est pas enviable. Paul réalise qu'il n'a pas su gérer son stress avec des conséquences négatives sur sa santé, sa famille et son entreprise. Il remercie chaleureusement Bruno et décide de se former pour ne plus subir le stress mais savoir le gérer. □



chronique financée dans le cadre du programme GEHODES

