

## Être soutenant sans se mettre soi-même en difficulté



### De quoi s'agit-il ?

L'ambiance dans les fermes est morose. Le moral des agriculteurs est pour beaucoup assez bas. Il n'est **pas facile d'être le témoin de la détresse de quelqu'un**, d'autant plus lorsqu'on se sent impuissant. On se tracasse, bien au-delà du cadre professionnel. C'est d'autant plus difficile lorsque le vécu dont on est témoin rappelle une souffrance personnelle. **Cela peut raviver des émotions et angoisses que l'on croyait dépassées.**

On n'aidera pas de la même façon si on est émotionnellement trop impliqué. Il importe de **préserver une certaine distance** même si ce n'est pas facile, tant pour l'agriculteur que pour soi-même.



### Qui est concerné ?

Tout professionnel qui côtoie de près ou de loin des exploitations agricoles: conseillers, marchands, organisations professionnelles, etc.



### Quand ?

Le sentiment d'impuissance peut survenir lorsque

le conseil et le soutien que l'on essaye d'apporter ne semblent plus entendus ou efficaces.

**On s'épuise à tenter d'aider. On est touché par la souffrance de l'agriculteur ou de sa famille** au-delà du cadre du travail.

On peut alors être submergé par des émotions comme le sentiment d'injustice, la colère, la tristesse, le découragement, la culpabilité, etc., ce qui **peut avoir un impact sur le travail et la vie privée.**



## Pourquoi ?

La crise se répercute en cascade sur tous les acteurs de la chaîne économique. Mais en tant qu'acteur économique, on n'est **pas forcément outillé pour soutenir l'agriculteur** qui est en souffrance (dépression, surendettement). Sa souffrance peut alors se révéler être contagieuse.



## Comment aider ?

C'est avant tout à soi-même qu'il s'agit d'être attentif.

Parler à un autre professionnel peut permettre d'avoir un **regard extérieur** sur la situation et envisager les choses autrement.

Il importe de prendre en compte ses limites - nous ne pouvons pas tout - et de **passer le relais lorsque les limites sont atteintes** et/ou que la vie privée en pâtit.

**Aider n'est pas sauver.** Chacun fait ses choix, parfois malgré lui. Même s'ils ne sont pas en accord avec les vôtres, que la logique vous paraît particulière, il **importe de les respecter.** Au delà de l'efficacité des conseils, l'écoute et l'accompagnement aux côtés de la personne sont précieux.



## Vers qui orienter ?

**Si votre sphère familiale et privée en souffre, passez le relais auprès d'un organisme d'aide ou de consultation.**

N'hésitez pas à échanger avec d'autres professionnels.

Si cela fait écho à une souffrance personnelle difficile à gérer, n'hésitez pas à **vous adresser à un psychologue** qui pourra vous aider à faire la part des choses et prendre la distance nécessaire pour poursuivre votre travail.