

# 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.