

Burnout en agriculture – le rôle de prévention et de détection des services de vulgarisation

Mirjam Pfister-Sieber, Anita von Rickenbach et Johannes Brunner

Haute école des sciences agronomiques, forestières et alimentaires BFH-HAFL, 3052 Zollikofen, Suisse

Renseignements: Mirjam Pfister-Sieber, e-mail: mirjam.pfister@bfh.ch



Chaque pavé compte: aucun ne doit manquer, sinon le chemin devient cahoteux. (Photo: I. Stork)

Les services de vulgarisation sont de plus en plus confrontés aux problématiques du stress, du surmenage, du burnout et du suicide d'un proche, vécues sur les exploitations agricoles. Or, les personnes affectées tardent à demander une aide externe ou s'en abstiennent complètement. Pourtant, un diagnostic précoce est la clé pour les soulager et les aider à développer leur force de résilience.

Stress croissant chez les agriculteurs

Le monde agricole est sujet depuis quelques décennies à des bouleversements considérables. Ces derniers sont liés aussi bien aux contraintes de l'innovation, aux investissements et aux risques qui en découlent, aux nouvelles technologies, aux exigences sociales élevées (bien-

être animal, environnement), qu'aux réglementations étatiques croissantes. Ces changements amènent de nouveaux facteurs de stress qui pèsent sur les agriculteurs et les agricultrices (Lunner *et al.* 2013).

Les facteurs de stress sont de deux types: ils sont soit externes, comme la politique agricole, les prescriptions administratives, la pression sociale et médiatique ainsi que les perspectives d'avenir, soit internes, comme la charge de travail, le poids des tâches administratives, les imprévus, sans oublier la santé des animaux (Kallioniemi *et al.* 2016). Tous ces facteurs de stress peuvent altérer la qualité de vie et la santé psychique, alors que certaines ressources, notamment le soutien des proches, peuvent avoir un effet protecteur (Imoberdorf *et al.* 2017).

Fréquence et causes du burnout

Il existe très peu de données internationales sur la santé psychique de la population agricole, et celles-ci sont plutôt hétérogènes. Selon la 4^e enquête européenne sur les conditions de travail (*European Working Conditions Survey*), qui porte sur 21 pays, 32 % des agriculteurs et des pêcheurs disent être victimes de stress professionnel, taux qui n'est que de 22 % dans les autres professions (Parent-Thirion 2007). La Suisse a aussi publié récemment les premières données épidémiologiques sur la fréquence du burnout dans l'agriculture (Reissig 2017), à partir d'un sondage réalisé auprès de 1352 agriculteurs et agricultrices. L'enquête portait principalement sur les facteurs socio-démographiques et ceux liés à l'exploitation ainsi que sur leur corrélation avec le stress et le burnout. Il est apparu que près de 12 % des personnes interrogées souffraient de symptômes de burnout, soit deux fois plus que dans l'ensemble de la population suisse. L'auteur de l'enquête voit plusieurs causes à ces symptômes: la situation financière, des facteurs liés à la région, à l'âge et au sexe, ainsi que le nombre de tâches à accomplir.

Les agriculteurs et agricultrices souffrant de surmenage attendent très longtemps avant de solliciter une aide extérieure et préfèrent souvent faire face seuls aux difficultés (Fluder *et al.* 2009). Les offres bien établies de l'aide sociale sont soit ignorées soit évitées le plus longtemps possible (Wicki et Pfister-Sieber 2000; Imoberdorf *et al.* 2017). De plus, les symptômes d'épuisement ne sont souvent pas identifiés comme tels par les personnes qui en souffrent (Kallioniemi *et al.* 2016). C'est pourquoi il est très important de détecter précocement les cas de surmenage. Il existe toutefois encore très peu de travaux en Suisse portant sur les offres de conseils spécifiques dans les situations difficiles: l'étude de Imoberdorf *et al.* (2017) a par exemple examiné le rôle des agro-fiduciaires dans la détection précoce de surmenage chez les familles d'agriculteurs. Les résultats confirment que les difficultés financières sont aisément identifiables. Les agro-fiduciaires relèvent aussi les problèmes de santé ou de famille, mais elles n'ont pas le mandat de conseil dans ces domaines. En revanche, les services de vulgarisation agricole sont normalement chargés de soutenir les familles d'agriculteurs en situation de surmenage et disposent parfois aussi d'un solide savoir-faire pour traiter le problème. En tant que prestataires de services, ils peuvent sensibiliser les familles d'agriculteurs et leur faire connaître les systèmes de soutien externe spécialisés.

Reste à savoir dans quelle mesure les services cantonaux de vulgarisation agricole sont à même de détecter les cas

de surmenage, d'en parler à leurs clients et de les diriger, au besoin, vers des organismes de soutien adéquats.

Ressources des services de vulgarisation

Les services de vulgarisation assument une tâche essentielle en leur qualité d'interlocuteur officiel de la population agricole. Dans un travail de semestre réalisé à la BFH-HAFL, von Rickenbach (2017) a étudié à quelle fréquence certains services de vulgarisation agricole sont confrontés au problème du burnout et comment ils y réagissent. L'objectif était d'analyser comment ils évaluent leurs compétences dans ce domaine et quelles expériences ils ont faites. Tous les principaux services de vulgarisation de Suisse alémanique et romande ont reçu un questionnaire. Au total, 18 cantons ont répondu à l'enquête.

Plus d'un tiers des services interrogés indique ne pas recevoir de requêtes de personnes souffrant de burnout. Chez les autres, la fréquence de ces consultations varie entre rarement et assez souvent. Enfin, certains services disent avoir identifié les premiers symptômes de burnout chez des personnes venues consulter pour des questions sur l'exploitation ou sur les finances.

Quelques services évoquent à ce propos qu'il n'est pas simple de détecter un burnout. Ils donnent aux personnes concernées des conseils sur l'exploitation ou le droit et/ou les dirigent vers des organismes de soutien (médecins, cliniques, services sociaux, La Main Tendue, etc.). La majorité d'entre eux constate depuis deux ans une légère augmentation des demandes, qui émanent non seulement des victimes, mais aussi de leurs proches. L'auto-évaluation des services cantonaux de vulgarisation quant à leurs compétences face au burnout donne une image hétérogène. Seuls trois d'entre eux se jugent compétents. Ils proposent aussi du coaching et coopèrent directement avec des prestataires de soutien externes. Les autres services soulignent certes l'importance de la sensibilisation au burnout et de la détection précoce des symptômes. Toutefois, ils doivent diriger les victimes de burnout vers des spécialistes compétents.

Von Rickenbach (2017) a montré que les services de vulgarisation pourraient jouer un rôle essentiel dans la détection précoce. En effet, les personnes les consultent souvent pour des raisons tout autres. Et c'est seulement pendant la consultation qu'il apparaît que les agriculteurs souffrent déjà de burnout ou en sont menacés. Il faut analyser plus complètement de quels moyens, outils et compétences les services de vulgarisation agricole doivent être dotés en termes de détection précoce, de prévention et d'interfaces avec des organismes externes, pour qu'ils puissent prendre à temps les mesures d'aide.

Quelques services de vulgarisation essaient de sensibiliser au problème en proposant des conférences avec des spécialistes ou d'anciennes victimes de burnout et en publiant des articles dans la presse. Nous estimons qu'il est important de traiter à fond ce sujet dans la formation professionnelle supérieure lorsqu'est abordée la question de l'équilibre entre le travail et la vie privée. Le burnout est en effet une des nombreuses variantes du processus d'épuisement que peut traverser n'importe qui au cours de sa vie (Fröhlich 2015).

Il est plus facile de résoudre des problèmes complexes avec le soutien d'un réseau professionnel que lorsqu'il faut se débrouiller seul. Il est donc important que les services de vulgarisation agricole coopèrent avec des organismes spécialisés. Les personnes affectées ne doivent pas simplement être redirigées vers un autre service, mais elles doivent bénéficier d'un véritable accompagnement. Par ailleurs, la responsabilité de la gestion du cas doit être réglée. Il est en effet souvent nécessaire de simplifier ou de restructurer l'exploitation pour réduire la charge de travail et permettre un retour au travail. Les services de vulgarisation agricole sont alors obligés de coopérer étroitement avec des psychothérapeutes. Ils doivent non seulement posséder des connaissances spécialisées et faire preuve de sensibilité pour la situation des victimes de burnout, mais aussi développer un cli-

mat de confiance mutuelle et être disposés à collaborer avec les médecins, les thérapeutes et les spécialistes des services sociaux. Souvent, c'est en leur procurant rapidement de la main-d'œuvre que l'on peut soulager efficacement les personnes affectées.

Conclusions

L'enquête auprès de 18 services cantonaux alémaniques et romands permet de conclure, d'une part, que la vulgarisation agricole peut jouer un rôle central dans la détection précoce et la prévention du burnout chez les agricultrices et agriculteurs, d'autre part, qu'elle est un acteur clé du retour des personnes affectées au travail sur l'exploitation. Cette étude préliminaire montre aussi l'hétérogénéité du traitement de cette thématique par les différents services et la nécessité d'agir. Il faut analyser plus en détail quels instruments favorisent la détection précoce des cas de surmenage par la vulgarisation agricole, lui permettant d'engager des mesures. Ces services ne doivent pas sous-estimer leur rôle dans le traitement de ce phénomène d'épuisement. Ils connaissent en effet la situation et le contexte des exploitations agricoles et représentent ainsi un support essentiel pour les thérapeutes qui soignent les victimes de burnout. ■

Bibliographie

- Fluder R., Contzen S., Neukomm S. & Genoni M., 2009. Bauernhaushalte unter dem Existenzminimum. *Schlussbericht Konzeptstudie*. Berne, Haute école spécialisée bernoise BFH.
- Fröhlich A., 2015. Die erschöpfte Begeisterung. Das Phänomen Burnout – eine integrale Sicht aus der psychotherapeutischen Praxis. Kohlhammer GmbH, Stuttgart. 188 p.
- Imoberdorf S., Contzen S. & Luchsinger L., 2017. Überlastung in der Landwirtschaft. Die aktuelle und potenziell mögliche Rolle von Agrotreuhandstellen bei der Früherkennung. Berne, Haute école spécialisée bernoise BFH.
- Kallioniemi M. K., Simola A., Kaseva J. & Kymäläinen H.-R., 2016. Stress and Burnout Among Finnish Dairy Farmers. *Journal of Agromedicine* 21 (3), 259–268.
- Lunner Kolstrup C., Kallioniemi M., Lundqvist P., Kymäläinen H.-R., Stallones, L. & Brumby S., 2013. International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators. *Journal of Agromedicine* 18 (3), 244–255.
- Parent-Thirion A., 2007. Fourth European Working Conditions Survey: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities; 2007.
- Reissig L., 2017. Fréquence des burnouts dans l'agriculture suisse. *Recherche Agronomique Suisse* 8 (10), 402–409.
- Von Rickenbach A., 2017. Burnout in der Landwirtschaft. Welche Hilfe kann von landwirtschaftlichen Beratungsdiensten erwartet werden? Berne, Haute école spécialisée bernoise BFH.
- Wicki W. & Pfister-Sieber M., 2000. Wissen, Einstellungen und Handlungsstrategien von Schweizer Bauern und Bäuerinnen im Zusammenhang mit Einkommenseinbussen und materieller Knappheit. Berne: *Forschungsbericht Nr. F 00-3 an Hochschule für Sozialarbeit*.