

## SANTÉ

# Quand l'épuisement professionnel survient

Julia Wirthner

**Le burn-out, considéré par certains spécialistes comme le mal du siècle, n'épargne de loin pas les milieux agricoles. Comment le prévenir et lutter contre cette souffrance?**

Le burn-out provient d'un stress chronique qui évolue vers un épuisement physique et émotionnel. Il prend sa source dans l'activité professionnelle et la relation que le travailleur entretient avec elle. Au niveau du travail, de nombreux facteurs génèrent un terrain favorable. Christina Maslach, une psychologue américaine, les a regroupés en six catégories.

**La charge de travail:** elle a tendance à augmenter, en partie à cause des procédures administratives supplémentaires pour contrôler et mesurer le travail. Les périodes de récupération et le respect des rythmes biologiques sont nécessaires pour se maintenir en santé. Pourtant, certaines techniques de gestion modernes proposent la mise en place de cadences ou d'objectifs très poussés voire impossibles induisant un stress constant. Par ailleurs, les technologies, en particulier les outils numériques, poussent les individus dans une exécution quasi instantanée du travail et imposent un rythme inatteignable pour le corps et le psychisme.

**Le contrôle:** une autonomie décisionnelle et organisationnelle permet l'épanouissement au travail. Des objectifs annuels très stricts, des critères de qualité à respecter au pied de la lettre pour obtenir, par exemple, une certification n'offrent pas un contexte favorable aux travailleurs.

**La reconnaissance:** la tendance qui consiste à gérer les performances et les résultats uniquement sans s'intéresser au travail en soi et sans être en appui lors de difficultés de terrain est défavorable à l'épanouissement professionnel.

**La communauté:** l'isolement est néfaste, il est primordial d'échanger et de travailler dans une bonne ambiance.

## Tableau des symptômes



### Niveau émotionnel

- Perte d'intérêt, ennui.
- Susceptibilité accrue, irritabilité, agressivité.
- Autodépréciation, sentiment de découragement.
- Impression de perte des capacités professionnelles, doute de soi-même, diminution de l'estime de soi.



### Niveau intellectuel

- Perte du sens des priorités.
- Manque de concentration.
- Troubles de la mémoire.
- Impression que les problèmes s'accumulent et paralysent la réflexion.
- Etat de confusion menant à une désorganisation. Il faut travailler plus pour compenser la baisse d'efficacité.



### Niveau corporel

- Impression de tension, de pression respiratoire.
- Douleurs au dos, dans la nuque et les épaules.
- Troubles du transit, de la digestion.
- Céphalées.
- Rhumes et états grippaux.
- Perturbation du sommeil.
- Fatigue générale.
- Perte de sensibilité ou sensibilité exacerbée.



### Niveau comportemental

- Absentéisme accru.
- Augmentation des heures de travail pour compenser l'efficacité perdue.
- Abus de stimulants.
- Désir de changer d'emploi.
- Incapacité de s'extraire des problèmes professionnels dans la vie privée.



### Niveau relationnel

- La relation à l'autre est ressentie comme ennuyeuse et même désagréable.
  - Perte de la capacité d'empathie.
  - Distance cynique, attitude administrative.
  - Déshumanisation de la relation.
  - Isolement social.
- Pour prévenir le burn-out, il est conseillé de s'évaluer soi-même ou avec l'aide d'un proche chaque six mois.

Source: Catherine Vasey, *Burn-out, le détecter et le prévenir*, Editions Jouvence, 2007.

## Les risques en tant qu'agriculteur et agricultrice en Suisse

En Suisse, le secteur agricole est plus touché par le burn-out que le reste de la population active. La charge de travail est élevée et le temps libre limité. Les aléas liés au travail avec le vivant dans des conditions météorologiques variables ajoutent des difficultés. Les agriculteurs ont de plus en plus de règlements à respecter, ce qui limite leur autonomie. Les investissements et les risques sont importants. L'isolement est plus grand avec des structures souvent familiales. Par ailleurs, l'imbrication du travail et de la famille est une difficulté supplémentaire

**La justice et le respect:** les pratiques dites pathogènes, telles que l'abus de pouvoir, la dépossession du travailleur, les pratiques punitives, les injonctions paradoxales, etc., sont néfastes.

**Les valeurs:** divergentes entre le travailleur et l'entreprise, elles induisent la perte de sens au travail.

Sur le terrain personnel, il existe aussi des facteurs qui favorisent le burn-out. Les per-

sonnes à risque sont celles qui ont de la peine à fixer des limites dans leur engagement professionnel. Il peut y avoir différents degrés de gravité. Le tableau en illustration catégorise les symptômes.

### Traitement

En présence de symptômes, il est important d'aller consulter et de se faire aider. Sans traitement, un burn-out peut conduire à des dommages ir-

réversibles sur la santé physique ou mentale voire à la mort (accident cardiovasculaire, suicide...). Un burn-out diagnostiqué conduit d'abord à un arrêt de travail et souvent à la prescription de médicaments. Il est ensuite nécessaire de suivre une psychothérapie pour comprendre les causes et mettre en place des mécanismes de défense afin de reprendre un travail et éviter les rechutes.

## Portrait

**LILIANE GRAF**  
Propriétaire de la Boucherie Graf, Bernex (GE)

## Vingt ans d'indépendance



À la Boucherie Graf de Bernex, c'est Liliane Graf en personne qui vous accueille avec un large sourire. Elle se considère comme la «carte de visite» de la ferme familiale toujours prête à vous faire découvrir chaque produit avec une attention particulière. Son parcours atypique lui a donné cet esprit d'entrepreneuse et cette ouverture d'esprit qui la caractérisent si bien.

Ses parents tessinois ont déménagé en Suisse romande avant sa naissance, elle est née à La Chaux-de-Fonds. Ils sont retournés au Tessin, à Minusio, lorsqu'elle avait 2 ans et demi.

Son parcours professionnel débute dans le secteur bancaire, où elle réalise un apprentissage suivi de trois ans d'expérience à la banque du Gothard, la seule banque en dehors de la banque cantonale à avoir son siège au Tessin. Elle est fière de son parcours, ce d'autant plus qu'elle était la première fille à être apprentie en 1983.



La viande vendue dans la boucherie Graf porte le label Genève Région – Terre Avenir (GRTA). J. OZADAM

En 1986, elle déménage à Genève pour occuper un poste dans une autre banque. À seulement 24 ans, elle devient cheffe de service et participe à la commission du personnel. Pour Liliane, l'aspect humain est le fil conducteur de sa vie professionnelle, que ce soit en tant qu'employée ou employeuse.

Jamais confrontée à la discrimination homme-femme, elle explique que son attitude professionnelle lui a toujours valu le respect. Elle conseille aux femmes de s'imposer de la même manière.

### Étape décisive

Sa rencontre avec son mari, Marc, coïncide avec sa volonté de rentrer au Tessin et son mari réfléchissait à son avenir dans l'agriculture. Ensemble, ils décident de reprendre l'exploitation familiale de Marc qui produit des cochons et des vaches pour la viande, aujourd'hui labellisés Genève Région – Terre Avenir (GRTA). Liliane réduit son temps de travail à la banque pour s'investir pleinement dans cette nouvelle aventure.

Ils ouvrent une boutique pour la vente de leur viande, puis leur propre laboratoire et boucherie en 2002. Aujourd'hui, elle dirige la partie vente de l'entreprise familiale, rythmant leur production en fonction de la demande. Ils vendent 80% de leurs produits dans leur boutique, le solde dans cinq autres commerces à Genève.

Le 1<sup>er</sup> avril 2024, une date importante pour Liliane, marquera les vingt ans de son statut d'indépendante. En 2020, toute la famille se lance dans un nouveau défi: la production de lait de bufflonne et de produits dérivés. Épicuriens, le choix de se lancer dans cette nouvelle aventure témoigne de leur amour pour les produits d'exception. Aux côtés de son mari Marc et de leurs enfants, Lara et Yan, Liliane trouve son bonheur dans cette entreprise familiale qui évolue au fil des années. Sur une exploitation de 60 hectares abritant un élevage de cochons, de vaches et de bufflonnes, soit au total 140 animaux, elle jongle avec les responsabilités de la ferme et le dynamisme de la vente directe.

JANANE OZADAM

## Mémo de prévention du burn-out

Le livre de Catherine Vasey, *Burn-out, le détecter et le prévenir*, est un guide qui propose des «jeux» de prévention du burn-out pour faire un bilan de sa relation au travail, retrouver ses priorités, baisser son niveau d'exigence, augmenter sa qualité de vie et aussi pour soutenir son corps.

Les jeux de bilan consistent à lister ce qu'une personne donne à son entreprise et ce que l'entreprise lui donne afin d'observer si la relation est équilibrée. Ils consistent aussi à reconnaître les tâches, les situations ou les personnes qui pèsent et celles qui font

du bien. Évaluer son rythme afin de le respecter au maximum en adaptant ses horaires permet aussi d'alléger sa situation.

Il est intéressant de se rappeler ses rêves et ses objectifs à différents moments de sa vie (aussi au moment du choix d'un métier) et de vérifier si la situation actuelle fait sens.

On peut réfléchir à l'importance de la qualité du travail en lien avec les résultats obtenus. Par exemple, un mauvais rendement sur des cultures causé par une sécheresse ne remet pas en question la qua-

lité du travail accompli. Un jeu consiste aussi à établir une échelle de qualité du travail et d'encourager les travailleurs à être satisfaits à partir de 70% et non de 100%.

Le livre donne des clés pour améliorer sa qualité de vie. Mettre en place un sas de décompression, s'octroyer un temps de flânerie dans la journée, sélectionner des informations positives, se forcer à stopper ses ruminations et apprendre à relâcher pour amener du bien-être dans nos vies stressées. S'étirer et bouger limitent les tensions du corps.

JW

## Repères

● **Guide et jeux**, l'ouvrage de Catherine Vasey (2007): *Burn-out, le détecter et le prévenir*.

● **Prévention dans le milieu agricole**, le site internet mis en place par l'USPF sous: <https://www.paysannes.ch/surmenage-et-prevention-du-burnout>

● **Informations générales et liste de professionnels en Romandie**: <https://no burnout.ch>

● **Mieux connaître le stress, s'autoévaluer**: <https://www.stress-no-stress.ch>

JW

## Dates clés

**1978** Liliane Graf a 14 ans et reçoit un vélomoteur, premier symbole d'indépendance.

**1989** Obtention d'un CFC.

**1996** Lancement du projet en agriculture avec son compagnon et futur mari.

**2004** Liliane Graf obtient son statut d'indépendante.