

GESTION DU QUOTIDIEN

Le stress est aussi ressenti à la ferme

Sarah Deillon

Le stress est une notion abstraite. Pour certains, le sentiment de stress est facilement détecté mais pour d'autres, il n'y a pas une réelle prise de conscience de cet état vulnérable.

Les sources de stress sont nombreuses et varient selon les individus. Le stress fait d'ailleurs souvent partie du quotidien et le monde agricole n'est pas épargné. C'est pourquoi Agridea a organisé un cours le 25 novembre sur la gestion de ce stress au quotidien. Dans la salle, il y avait des agriculteurs mais aussi des conseillers agricoles ou des personnes qui sont régulièrement en contact avec les paysans et qui souhaitent obtenir des pistes pour encadrer quelqu'un si besoin.

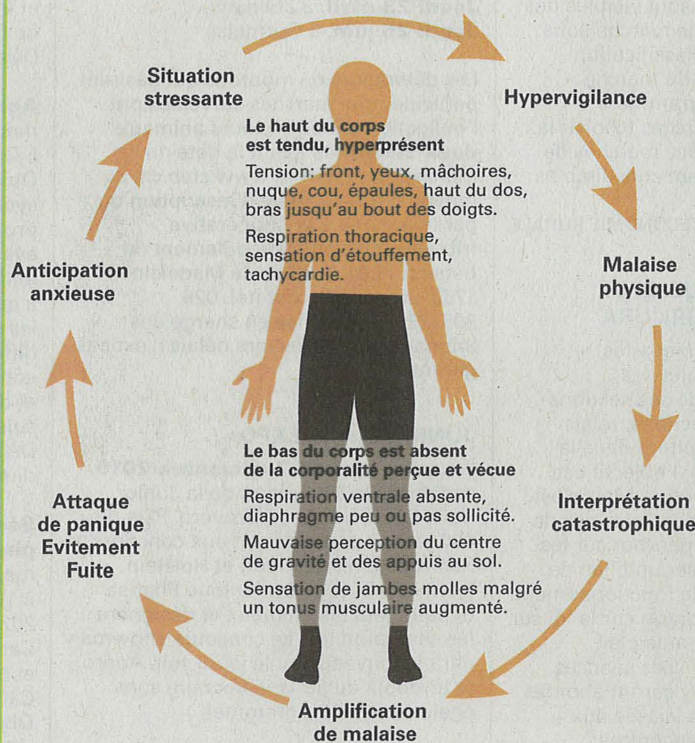
Le stress ne s'explique pas car les raisons qui l'engendrent sont multiples. Le travail vient souvent en première position, c'est aussi lui qui conduit au burn-out (lire ci-dessous). Comme facteurs de stress, on peut mentionner aussi le rôle parental, les relations aux autres, le fait de prendre soin de quelqu'un, etc. «De façon générale, tout ce qui donne du sens à notre vie peut être synonyme de stress», relève Rachel Vuillaume, thérapeute en relations d'aide à Porrentruy (JU). Sans oublier les facteurs internes ou externes: les douleurs chroniques, la situation familiale, le manque de sommeil, l'argent, les bruits, le changement de tâches, les incertitudes, les attentes pour soi et des autres...

Aussi positif

Toutefois, il ne faut pas voir le stress uniquement négativement car il y a du «bon» stress! En cas de danger, il permet d'assurer la survie car il met en situation de lutte ou de fuite. Il favorise l'action, donne de l'énergie, augmente la moti-

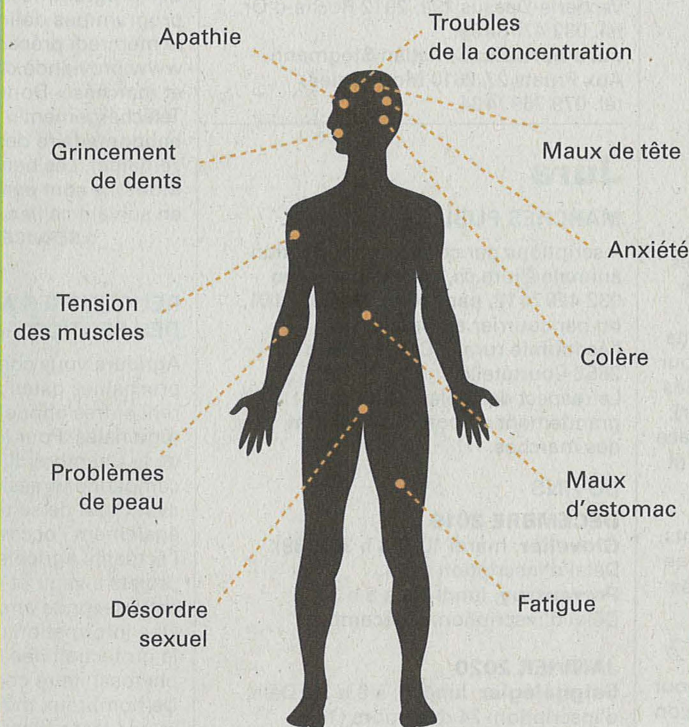
Le cercle vicieux de l'anxiété

Hyperprésence du haut du corps + absence du bas du corps = déséquilibre



Source: LMD / Planetesante.ch

Les symptômes du stress



Source: Agri

Des conseils pour les paysans

Rachel Vuillaume encourage vivement les agriculteurs à se dégager du temps pour avoir une vie sociale. «Faire partie de clubs, associations, sociétés villageoises, pratiquer du sport ou une activité artistique, etc. Soit des activités qui permettent d'entrer en lien avec l'autre.» La thérapeute parle aussi des exercices de yoga, de méditation ou de respiration qui sont bénéfiques pour tous. «Ce qui est important, c'est que les agriculteurs prennent soin d'eux, qu'ils s'autorisent à avoir du temps. Il faut aller dans autre chose que ce que l'on fait d'habitude. On est meilleur après dans ce que l'on fait car on se sent mieux, on se sent exister», relève Rachel Vuillaume qui estime qu'il s'agit d'une question de bon sens finalement. **SD**

vation... «Le stress rend plus vivant et sociable car il provoque différentes hormones, comme l'adrénaline ou l'ocytocine», explique Rachel Vuillaume. C'est aussi lui qui permet de se surpasser et d'avoir une plus grande concentration lors d'un entretien ou d'exams. «Il faut faire confiance à son stress, c'est l'excès qui n'est pas bon.»

Quand il s'accumule, les capacités corporelles déclinent. «L'implication devient trop importante, les émotions plus intenses, l'anxiété s'installe, le corps joue des tours, le sommeil s'agite et l'énergie s'amenuise», constate la thérapeute. Un individu devient vulnérable lorsque le stress chronique s'installe. Une diminution de la motivation et de l'espoir s'observe, ainsi qu'un sentiment d'abandon. Il s'agit d'un déséquilibre entre la pression subie et les ressources dont on dispose face à la situation.

Emotions et sensations

Pour s'imaginer le stress et l'extérioriser, Rachel Vuillaume propose de se le représenter en un personnage, un animal, un végétal, un minéral, etc. et de faire la même chose pour l'opposé du stress. «C'est important de chercher ses propres images positives, par exemple un tournesol en fleur, que l'on peut se remémorer dans les moments difficiles.»

Le stress est toujours lié soit à une émotion, soit à une réaction soudaine de l'organisme, avec des composantes physiologiques (le corps), cognitives (l'esprit) et comportementales (les actions). Ce sont les récepteurs du corps qui transmettent des informations au cerveau. «Nos émotions provoquent des sensations. Nos sensations provoquent des émotions. Nous ne sommes faits que de sensations et émotions», souligne la thérapeute. Les quatre émotions fonda-

mentales sont la joie, la peur, la colère et la tristesse. Rachel Vuillaume ajoute encore la culpabilité qui fait partie de notre héritage culturel. «Nous sommes un peu les rois de la culpabilité en Suisse. C'est un aspect que l'on n'assume pas. On ne dit pas vraiment les choses aux autres ni à soi-même. C'est une manière de ne pas prendre ses responsabilités et de se ménager.» Il y a encore la rage, l'impuissance, la honte (violation d'un interdit culturel, familial, social)... Rachel Vuillaume a l'impression que la population suisse s'accorde peu de moments de joie, pourtant essentiels au système immunitaire.

L'intervenante invite les participants à se demander quelle est l'émotion qu'ils ressentent le plus souvent avec laquelle ils sont mal à l'aise et à l'inverse celle qui leur fait du bien. «Identifier une émotion permet de déceler un besoin non satisfait et nous donne des

pistes pour réparer ou rééquilibrer.» Les participants au cours ont dû chercher au fond d'eux un moment de joie. Lequel a ensuite été associé à un mouvement ou à un toucher. Lors de situations stressantes, le fait de refaire le geste amène de nouveau un sentiment de réconfort et de joie.

Soutenir la personne

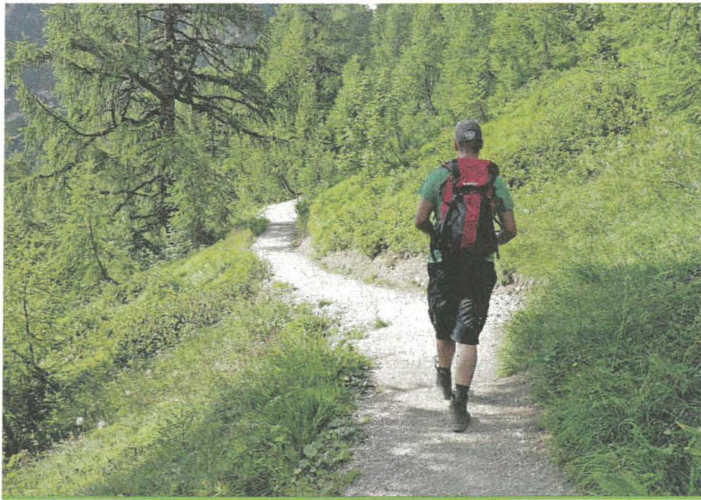
Lors de l'encadrement de personnes, il faut pouvoir se présenter dans les meilleures dispositions possible. «Notre interlocuteur doit sentir que nous sommes disponibles pour l'écouter. Il est aussi important de reconnaître la souffrance car celui qui est reconnu peut souffler! On va dans son humanité», précise Rachel Vuillaume qui incite à ne pas se retenir dans ses paroles: «Oui je vous comprends. Oui, il est vrai que ce n'est pas normal ce qui vous arrive». Il faut aussi essayer d'ouvrir le cadre de la personne, lui montrer

qu'elle a des choix. Dans la discussion, il ne faut jamais demander «pourquoi» car la formule invite à aller chercher des réponses ailleurs. «En quoi ce que tu vis est difficile? Comment cela se fait-il que...?»

Attention également de ne pas montrer un sentiment de supériorité vis-à-vis de la personne qui va mal. «Il faut soutenir la personne! C'est comme un enfant qui se fait mal, on va lui dire qu'il a raison, que ça fait mal, on ne va pas chercher à le contredire.» De façon générale, il est primordial de ne pas chercher à changer l'autre, c'est l'accompagnant qui doit s'adapter. La thérapeute invite aussi à se mettre à la place des gens, en toute situation (familiale, professionnelle, etc.). «Celui qui nous embête le fait pour une bonne raison généralement, toutes les intentions à la base sont bonnes. Si on se met à sa place, on comprend souvent pourquoi il réagit ainsi.»

Quelques solutions pour retrouver le calme

Les participants au cours sont repartis avec plusieurs pistes pour gérer le stress ou accompagner une personne stressée. Rachel Vuillaume a notamment présenté des exercices de respiration, liés aux différents chakras (centres énergétiques par lesquels passe l'énergie vitale). La thérapeute a aussi encouragé les auditeurs à faire régulièrement un exercice de cohérence cardiaque. «Cela permet de mettre en cohérence les systèmes nerveux sympathique (accélère les fonctions neurologiques inconscientes du corps) et parasympathique (tempère les fonctions neurologiques inconscientes du corps). Le fait d'aller dans une respiration consciente est la seule manière pour nous d'avoir du pouvoir à l'échelle de notre système nerveux, de mettre en lien notre cœur et notre cerveau.» La cohérence cardiaque permet de stimuler à nouveau les bonnes hormones. L'exercice consiste à faire des inspirations - expirations pendant 5 secondes, sur une durée de



La marche ou les loisirs sont un bon remède au stress et préviennent la dépression.

S. DEILLON

5 minutes. «Cela paraît long mais ça peut se faire n'importe où», explique Rachel Vuillaume qui ajoute: «Idéalement il faudrait le faire trois fois par jour mais on ne le fait pas. Une fois déjà serait bien». Elle explique que pendant l'exercice, les pensées s'agitent souvent et que l'on aurait tendance à arrêter. «Ah mais il faudrait encore que je fasse un téléphone...»

Mais au terme de l'exercice, l'individu ressent généralement un apaisement, d'ailleurs témoigné par plusieurs participants. Pour une personne qui est vraiment en crise (hyperventilation), il faut le faire dix ou quinze minutes. Il faut accompagner la personne avec la montre mais ne pas respirer avec elle sinon on entre aussi en hyperventilation.

Activité annexe

Il est conseillé de pratiquer des activités sportives (natation, marche, course à pied, vélo) ou artistiques (bricoler, peindre, coudre, cuisiner, jouer, apprendre un poème, faire de la musique, etc.). La marche d'un bon pas par exemple permet de diminuer le cortisol et a ainsi un effet antidépresseur. Si quelqu'un ne va pas bien, il faut l'encourager à aller marcher. De façon générale, il est important de choisir une activité qui fasse plaisir et qui sorte du quotidien.

La communication et les interactions avec les autres jouent aussi un rôle important, de même que le fait de respecter ses heures de sommeil. Lorsque l'on semble être face à un mur, il faut se donner plus de choix et faire attention de parler positivement. La thérapeute rend attentif à limiter l'usage du smartphone. Et pour terminer, il faut savoir que 20 secondes de câlin suffisent à stimuler l'ocytocine.

SD

Le burn-out, la dernière étape

Lorsque Rachel Vuillaume reçoit ses patients, elle a devant elle des personnes qui ne vont pas bien et qui ont fait la démarche de venir. Le travail est une des principales sources de stress ou stress chronique mais ce n'est pas la forme la mieux détectée. «Les individus stressés par leur travail ne sont pas vraiment conscients de la situation. Ils ne réfléchissent pas, ils avancent parce que c'est ainsi et ne parviennent pas à lever la tête du guidon. Il y a aussi une question de fierté, de performance. La personne se dit qu'elle ne va quand même pas se laisser affaiblir par son travail», constate Rachel Vuillaume.

Dans ces cas, il est difficile de réagir et de redresser la situation à temps. «Dans le monde agricole, le phénomène est d'autant plus tragique que le paysan est son propre chef. Un burn-out signifie donc que quelque chose ne fonctionne pas dans son entreprise. Et il y a la question de la loyauté! C'est une pression forte que de se dire que les générations précédentes ont réussi et pas soi.»



Rachel Vuillaume.

SP

Le burn-out, c'est un stress chronique qui s'installe. Il y a forcément eu des symptômes en amont. Si on ne les a pas perçus soi-même, l'entourage les a peut-être vus et on n'a pas su écouter. Un changement de pratique au niveau professionnel est obligatoire pour pouvoir s'en sortir.

SD

INFOS UTILES

Prévenir le burn-out chez la paysanne et le paysan: cours Agridea du 16 décembre 2019.