

QUESTION À... MARIE PEZÉ, PSYCHOLOGUE, FONDATRICE DU RÉSEAU SOUFFRANCE ET TRAVAIL (1)

Mon mari n'est pas du genre à se plaindre, mais je sens qu'avec la situation financière de la ferme, il est épuisé. Il change et se renferme. Cela crée même des tensions dans notre couple, dans notre famille. Comment accompagner sa détresse, à qui demander de l'aide ?

« Brisez le silence, ne restez pas seuls »

► **Pour comprendre cette souffrance**, il faut redire à quel point le travail est central dans la construction de la personne. Travailler, c'est être utile au monde, montrer à soi et aux autres ce dont on est capable. Or, aujourd'hui, beaucoup d'agriculteurs s'interrogent : comment puis-je encore me reconnaître dans mon travail ? Comment continuer dans des conditions correctes ?

► **L'entourage joue un rôle essentiel pour détecter les signaux d'alerte.** La personne cherche à en faire toujours plus, devient irritable, agressive, ne tolère plus les défauts des autres, a des troubles du sommeil ou alimentaires, fume et boit. Ce n'est pas de la faiblesse personnelle, mais le tableau clinique de l'effondrement des défenses. Quand on croit ne pas savoir faire face, il y a une perte de l'estime de soi. Dans la glissade de l'épuisement, quand la personne ne fait que tenir au jour le jour, ligotée psychiquement et physiquement, elle n'a plus les ressorts cognitifs

pour regarder la situation et prendre des décisions.

► **L'épouse est une vraie sentinelle de santé.** Elle doit forcer son mari à aborder la discussion : « Il est temps de poser les problèmes sur la table. On ne va pas y laisser notre peau. » Surtout, ne nous rendons pas responsables de l'échec des politiques agricoles qui ne dépendent pas de nous. Il s'agit de macroéconomie, en aucun cas d'insuffisance personnelle. L'agriculteur ou le couple d'exploitants en difficulté ne doivent surtout pas garder le silence, ni rester seuls. Ils peuvent se tourner vers des associations, comme Solidarité paysans, des écouteurs téléphoniques, vers nos Consultations souffrance et travail, ou même faire venir un médecin et parler du ressenti de trahison.

► **Beaucoup d'agriculteurs font face à un double endettement.** Le premier, financier, est une laisse autour du cou et peut devenir tragique. Le second est moral : la dette symbolique est très forte quand on a



S. CHAMPION



Perpétuer son héritage familial et professionnel, c'est avant tout rester en vie. Il est toujours possible de rebondir ailleurs.

repris l'exploitation familiale. S'il évoque l'hypothèse de vendre pour rembourser les banques, l'agriculteur se trouve en conflit de trahison vis-à-vis de ses parents. Pour éviter cela, certains se suicident. La notion de transmission entre les générations se pose différemment. Ce que l'on a reçu en héritage premier c'est la vie, qu'il faut à tout prix préserver.

Propos recueillis par Alexie Valois

(1) Contacts des 130 consultations en France : www.souffrance-et-travail.com