Santé mentale : un facteur de production à ne pas négliger

Certaines professions comme les agriculteurs sont exposées à des risques pour leur santé mentale qui repose sur un équilibre entre les contraintes et les ressources du métier. Un déséquilibre récurrent peut conduire à des impacts sur la viabilité de l'exploitation.

« *Selon l'OMS, la santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet d'affronter le stress de la vie, de s'épanouir, d'apprendre, de travailler et de contribuer à la vie de la communauté,* précise Victoria Kowalski, étudiante en Master II de Psychologie sociale du travail et des organisations à l'Université Reims Champagne-Ardenne, en stage à l'Adasea, lors de la conférence qui a suivi l'assemblée générale de l'association le 13 mai dernier. *La santé mentale constitue un droit humain fondamental. Elle fait partie intégrante de la santé.* »

La santé mentale au travail repose sur un équilibre entre les contraintes (ce que le travail exige) et les ressources (ce qu'il apporte). Quand il est rompu dans la durée, cela entraîne des effets négatifs. Certaines professions sont particulièrement exposées à ce déséquilibre.

« *C'est le cas des exploitants agricoles et viticoles soumis à des contraintes spécifiques et nombreuses : contraintes extérieures qu'ils ne maîtrisent pas (pression réglementaire, charge administrative, instabilité des marchés, manque de perspective du secteur, aléas climatiques et sanitaires...), contraintes sociales (isolement social, manque de reconnaissance, manque de dissociation entre le lieu de travail et le lieu de vie...) et contraintes liées au métier (charge de travail élevée, pénibilité du travail, évolution des pratiques ...)* », souligne Christelle Ponsardin, accompagnatrice Réagir Marne[1]. Ces contraintes peuvent s'accumuler et créer des situations de vulnérabilité.



« La santé mentale est aussi un enjeu économique et organisationnel », soulignait Christelle Ponsardin, accompagnatrice Réagir Marne, lors de la conférence qui a suivi l'AG de l'Adasea le 13 mai dernier. © Adasea

Un enjeu économique

Parallèlement, le métier apporte des satisfactions : autonomie dans l'activité, fierté du travail bien fait, passion pour le métier, lien à la terre et à la nature, variété des tâches...

À celles-ci s'ajoutent les ressources sociales (échanges entre pairs, réseaux professionnels, professionnels de proximité...) et celles de la vie personnelle (soutien des amis et de la famille, loisirs, santé physique, confiance en soi). Mais si ces ressources ne sont pas suffisantes pour faire face aux contraintes, un déséquilibre peut s'installer avec des impacts potentiels à plusieurs niveaux : sur l'individu (stress, fatigue, épuisement, difficulté de concentration, comportement à risque, pensées suicidaires...), sur les relations (isolement, irritabilité, conflits, ...) et sur l'exploitation (baisse de performance, difficultés décisionnelles et économiques, non-respect du bien-être animal, délaissement de l'exploitation...).

« *Ces conséquences montrent bien que la santé mentale est aussi un enjeu économique et organisationnel. Il est donc important d'agir tôt afin de prévenir l'aggravation des situations et d'accompagner les agriculteurs en mal-être de manière adaptée pour qu'ils puissent rebondir.* »

Acteurs de terrain, les partenaires du monde agricole ont un rôle essentiel à jouer en repérant les signaux faibles de mal-être, en adoptant une posture d'écoute sans jugement, en orientant vers les dispositifs d'accompagnement adaptés (Réagir, Solidarités Paysans, MSA, Agri'Ecoute, professionnels de santé...).

« *Nous avons tous un pouvoir d'influence sur le bien-être des autres !* »

(1) Dispositif d'accompagnement des agriculteurs en difficulté de l'Adasea de la Marne.