



# mieux

## vivre au travail

numéro 10  
juillet / août / septembre 2011

### édito

**EIPAS vous invite à partager votre expérience**

*La conférence du 11 avril dernier 'Marcher, bouger pour mieux vivre au travail' nous a convaincus de la nocivité de la sédentarité et des bienfaits d'une activité physique régulière pour mieux prévenir le stress au travail. Dans les suites de cette conférence, EIPAS vous invite, en partenariat avec la Direction Régionale Jeunesse Sports et cohésion Sociale, à faire connaître les mesures mises en place dans votre entreprise pour faciliter la pratique d'une activité physique régulière. Quelles bonnes pratiques recommandez-vous aux entreprises qui souhaiteront suivre votre exemple ?*

**Vous souhaitez témoigner ?  
Contactez [eipas@orange.fr](mailto:eipas@orange.fr)**

D.L.

#### Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, médecin inspecteur régional à la Direction Régionale du Travail Auvergne.

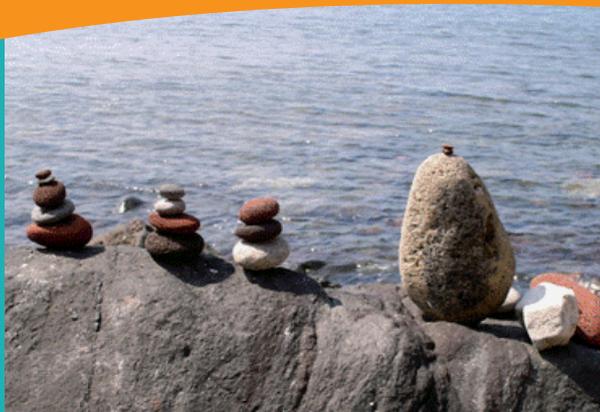
Dr. Bernadette Rodier, médecin du travail, médecin de prévention du Rectorat de l'Académie de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin du travail.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par  
Espace Investigation Prévention  
Accompagnement du Stress (EIPAS)

Directeur de la publication :  
Docteur Denise Lanoir  
Tél. : 06 37 89 50 13  
Psychologues : Sylvie Bournel  
Agnès Sabatier, Delphine Py  
Marie Porte, Nathalie Laforêt, Elodie Fandard



## Prendre le temps de vivre au présent

L'été, qui vient de commencer, est un temps favorable au changement de rythme. Que nous partions, ou non, en vacances, nous trouverons dans les semaines à venir quelques moments échappant à la course quotidienne. Ces moments sont précieux. Savoir se reposer ne serait-ce que pour reprendre des forces relève plutôt de la sagesse que de la faiblesse. Les techniques de relaxation peuvent nous y aider (voir 'Mieux vivre au travail' n° 3). Ces moments apaisés sont l'occasion de déposer nos soucis, ou même de stopper quelques ruminations anxieuses. Ils sont aussi l'occasion de passer du mode 'pilote automatique' auquel nous avons si souvent recours dans notre quotidien frénétique, au mode 'présence consciente et attentive'. Cela permet de mieux percevoir ce qui se passe en soi et autour de soi, de mieux savourer les aspects agréables du moment présent, de développer son 'aptitude au bonheur'. Cela permet aussi de prendre conscience calmement de ce qui est moins agréable,

de mieux se connaître, de prendre plus facilement du recul. C'est aussi un moyen efficace de réduire l'impact du stress chronique sur notre corps. La 'pleine conscience' est une technique innovante qui est actuellement développée dans les hôpitaux américains pour prévenir et traiter la dépression et les conséquences du stress chronique.

Le 8 septembre prochain, dans le cadre du 'Slow day' organisé par la Foire de Clermont-Cournon, l'association EIPAS vous invite à venir sur son stand, découvrir les techniques de 'pleine conscience' et participer à des ateliers d'initiation aux techniques de relaxation. Vous pourrez également évaluer votre adaptabilité au stress par un test vidéo de cohérence cardiaque et vous trouverez des quiz et des informations sur les meilleures techniques de prévention du stress.

A partir du mois de septembre, les ateliers Relaxation et Sophrologie reprendront au Centre EIPAS. Un nouvel atelier 'Pleine conscience' vous sera également proposé.

D.L.

> focus métier

## Agriculteur Un métier exigeant

Les agriculteurs font face aujourd'hui à de nombreuses difficultés :

La surcharge de travail et les difficultés pour se faire remplacer. L'agriculteur doit être extrêmement polyvalent, il doit travailler la terre ou le bétail mais doit aussi savoir tenir une comptabilité à jour, faire des investissements et autres tâches administratives. Ces dernières deviennent de plus en plus lourdes et complexes. La traçabilité des produits est de plus en plus exigeante.

L'isolement. En effet, l'agriculteur est souvent seul dans son travail. Ses amplitudes de travail peuvent être de plus de 15h par jour. Il travaille tous les jours. Il n'a que très peu de temps pour développer des relations autres que familiales. Il vit souvent seul, d'où une célèbre émission télévisée pour qu'il puisse trouver l'amour...



Les difficultés financières. C'est un travail très peu rémunérateur. L'agriculteur doit, en général, faire des investissements matériels importants. Même si il vend correctement son produit, les charges sont très élevées et la marge est faible. De nombreux éleveurs par exemple, vivent en dessous du smic. Les agriculteurs sont tributaires des cours du marché et de la concurrence. Ils sont souvent contraints à emprunter. Ils peuvent être pris dans un cercle vicieux et cumuler les dettes.

suite page 2 >>>

## > focus métier (suite)

Ils sont tributaires de la météorologie. Ils ont toujours un risque de perdre leur production.

Pour s'en sortir la plupart des agriculteurs sont amenés à avoir une double activité, soit en rapport avec leur métier soit dans un secteur complètement différent. Ils peuvent se lancer dans le commerce direct de leur produit (vente à la ferme), ouvrir des chambres d'hôtes, faire du tourisme à la ferme pour plus de communication avec l'extérieur ou bien se tourner vers les travaux publics (terrassement etc...). D'autres peuvent devenir plombier, chauffeur routier...

Les conjointes quand il y en a, sont souvent conjointes collaboratrices ou bien membre de l'exploitation. Lorsqu'il y a des difficultés financières elles doivent trouver une autre activité à l'extérieur.

Dans cette situation de charge de travail élevée et de faible rémunération, ils peuvent avoir un sentiment d'injustice sociale.

Ils peuvent vivre des périodes très difficiles d'autant plus insurmontables qu'ils sont isolés. Le taux de suicide chez les agriculteurs est important.

Malgré toutes ces difficultés, c'est un métier dans lequel beaucoup s'engagent par vocation. Il se transmet fréquemment de génération en génération. Les agriculteurs sont souvent des personnages clés dans les communes rurales (conseil municipal etc...)

Vivre au contact de la nature, pouvoir gérer, la plupart du temps, sa journée, être son propre patron : le métier d'agriculteur est un métier de passion.

Remerciements à Serge M.  
S.B.

## > parole de psy

**L'épuisement professionnel est favorisé dans un contexte où les valeurs de performance et de productivité sont omniprésentes.**

Depuis une vingtaine d'années, les problèmes de santé psychologique au travail ne cessent d'augmenter. Ils incluent différents maux tels que: l'épuisement professionnel, les troubles anxieux, la dépression, le stress post traumatique...

De nombreuses personnes ont certainement vécu, de par leur activité professionnelle, des périodes de stress intense, mais qui n'ont pas duré dans le temps et qui n'ont alors pas laissé de « traces » psychologiques. Le stress fait partie du travail. Il peut même permettre d'être plus rapide, plus performant, à condition que cette période soit de courte durée. Si le stress s'installe dans la durée, l'individu se retrouve alors en situation de souffrance au travail.

**L'épuisement professionnel concerne tous les secteurs d'activité**

Les personnes qui subissent un épuisement professionnel, sont en situation de stress chronique, avec une charge de travail élevée, combinée à la présence d'une ou plusieurs des sources de tension suivantes: manque d'autonomie, déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue de la part de la hiérarchie, faible soutien social, communication insuffisante.

## L'épuisement professionnel, qu'est-ce que c'est ?

L'épuisement professionnel, ou « burn out », se caractérise par une fatigue intense, un sentiment de perte de contrôle et d'efficacité et une érosion de l'engagement et des émotions (la colère, le cynisme, l'amertume deviennent plus fréquents). Au début des recherches sur ce thème, on pensait qu'il ne concernait que les personnes travaillant dans le domaine de la relation d'aide, engagés émotionnellement. On s'est vite rendu compte qu'il concernait tous les travailleurs quel que soit leur secteur d'activité.

Un point important à noter : lorsqu'on se retrouve en situation d'épuisement professionnel, on est en période de stress chronique mais pas obligatoirement en dépression. Dans la dépression, on n'est pas forcément dans une période de stress chronique, le travail n'est pas la cause première du malaise, mais il peut être un facteur aggravant.

L'épuisement professionnel est de plus en plus fréquent dans nos sociétés, où les « valeurs » de productivité et de performance sont omniprésentes. Pour s'en préserver, il faut maintenir un équilibre entre vie professionnelle, et vie privée. Certaines techniques issues des thérapies cognitivo-comportementales peuvent aider à sortir du « burn out » : par exemple, un travail basé sur les pensées, puis une réflexion centrée sur l'organisation même du travail (gestion des tâches, gestion du temps...) et enfin un travail de relaxation inspiré des techniques de « pleine conscience ».

Ces techniques sont proposées dans le cadre des entretiens individuels au Centre EIPAS. Nous les exposerons dans un prochain article.

A.S.

## > actu EIPAS

**Les ateliers collectifs reprennent en septembre au Centre EIPAS :**

- > Atelier Relaxation
- > Atelier Sophrologie

**Nouveau**

- > Atelier Pleine conscience

Consultez les horaires sur [www.eipas.org](http://www.eipas.org)



### Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd  
Contact

E-mail : [eipas@orange.fr](mailto:eipas@orange.fr)

Pour vous inscrire à une formation : 06 37 89 50 13

Pour un rendez-vous de consultation : 04 73 70 76 91

Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

[www.eipas.org](http://www.eipas.org)

## > actu EIPAS

L'association EIPAS sera présente

**Le 8 septembre 2011**  
à la Foire de Clermont-Cournon

**Le 10 septembre 2011**  
à la journée **Forme et Santé**, à Issoire

Prochaine Conférence EIPAS  
**Le 22 novembre 2011**

**Cap sur le long terme**

Revenir à une perspective long terme pour sauver le travail

**Pr Christian Godin**  
**à 20h au CRDP**

15 Rue Amboise à Clermont-Ferrand  
**Entrée gratuite**