



Communiqué de presse

Date: 10.10.2017

Burnout: les agricultrices et les agriculteurs plus fréquemment touchés

Le burnout peut également affecter les agricultrices et les agriculteurs. Toutefois, des études empiriques ne sont pas encore disponibles. Agroscope et la Haute école spécialisée des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) se sont penchés sur la question. Certains facteurs tels qu'une situation financière tendue et des conflits dus à l'étroite interdépendance qui existe entre le travail et la famille se sont révélés pertinents. Il ressort également de cette étude que de bonnes aptitudes sociales peuvent être un facteur protecteur.

Le burnout ou épuisement professionnel est un syndrome lié au stress. Il a augmenté de façon constante au cours des dernières années. Les personnes affectées souffrent souvent de divers symptômes, dont le plus marquant est un épuisement psychique et physique sévère et durable. Il se développe généralement de façon insidieuse et passe longtemps inaperçu ; on parle de spirale du burnout.

La prévention est très importante, car il existe de nombreuses possibilités d'agir à un stade précoce. Les personnes touchées dépendent du feed-back qu'elles reçoivent de leur entourage.



Connaître sa résistance au stress est important pour se prémunir contre le burnout

(Image: Agroscope)

Enquête dans l'agriculture suisse

Afin de savoir dans quelle mesure le burnout touche les agriculteurs-trices suisses - un groupe professionnel très peu étudié en relation avec cette thématique - un questionnaire sur papier a été envoyé à 4000 agriculteurs-trices suisses en mai et juin 2016. 1358 cheffes et chefs d'exploitation ou leurs partenaires y ont répondu par



écrit ou en ligne. Les personnes qui ont participé à l'enquête formaient un groupe très représentatif de la structure qui caractérise l'agriculture suisse. Les agriculteurs-trices ont répondu d'une part à un questionnaire standardisé portant sur l'épuisement professionnel (le «Copenhague Burnout Inventory – CBI») et, d'autre part, à des questions très diverses portant sur les facteurs pouvant être à l'origine de l'épuisement professionnel.

Comme il s'agit dans le cadre de cette enquête d'un questionnaire d'auto-évaluation et non d'un diagnostic clinique, on parle de «risque de burnout». Sur la base des questionnaires retournés, le risque d'épuisement professionnel dans l'agriculture suisse est évalué à 12%. Ce résultat montre que l'agriculture n'est pas épargnée par le burnout.

Plus fréquemment touchés que le reste de la population

Par ailleurs, selon cette étude, les agriculteurs-trices sont plus susceptibles d'être touchés par le burnout que la moyenne du reste de la population. Le taux de burnout de l'ensemble de la population suisse est de 6,1%. Ce taux a été déterminé par Promotion Santé Suisse en 2014, à l'aide d'un questionnaire spécialement élaboré (Igic, 2015). En Allemagne, les résultats disponibles pour l'ensemble de la population ont été relevés avec un questionnaire standardisé sur l'épuisement psychologique. Stöbel-Richter, Daig, Brähler et Zenger (2013) ont mesuré avec la version allemande du CBI un taux d'épuisement de 6,0%, autrement dit semblable à celui de la Suisse. La cause de ces différences n'a pas été étudiée.

Les finances, le plus grand facteur de risque

Plusieurs facteurs sont impliqués dans le syndrome du burnout. Outre les caractéristiques et les expériences de vie d'une personne, des facteurs externes et le stress favorisent le développement du burnout. Les études réalisées par Agroscope et la Haute école spécialisée des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) ont montré que le risque d'épuisement professionnel dans l'agriculture est imputable à plusieurs facteurs. La tendance montre que la taille et le type d'exploitation de même que le ménage ont peu d'influence. La situation financière, l'état de santé général, le manque de temps libre, la pression du temps, l'étroite interdépendance entre travail et famille ainsi que les conflits qui en découlent semblent être les principaux facteurs qui influencent le développement du burnout.

Les facteurs de protection sont importants

La bonne qualité des relations, les aptitudes, telles que la bonne maîtrise de soi et la faculté de décisions sont autant de facteurs de protection contre le burnout.

Même si certains facteurs tels qu'une situation financière tendue et les conflits dus à l'étroite interdépendance qui existe entre travail et famille jouent un rôle important, le



développement du burnout est toujours très individuel. L'étude suggère qu'il est important que les exploitant-e-s tiennent compte de leur situation individuelle et qu'ils entreprennent les éventuels changements nécessaires.

Lors des prises de décision, la question de la résistance psychique et physique individuelle ne doit pas être négligée. En plus, les décisions prises dans le domaine de l'agriculture ont souvent des conséquences pendant plusieurs années.

Il ressort également de l'étude que l'épuisement professionnel est un sujet d'actualité dans l'agriculture suisse. Des analyses plus poussées devraient être effectuées pour déterminer quels facteurs de protection contribuent à optimiser la prévention du burnout dans l'agriculture.

Sources

- Igic, I. K., A.; Brunner, B.; Wieser, S.; Elfering, A.; Semmer, N. (2015). Job-Stress-Index 2015 Kennzahlen zu psychischer Gesundheit und Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz. *Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz*.
- Stöbel-Richter, Y., Daig, I., Brähler, E. & Zenger, M. (2013). Prävalenz von psychischer und physischer Erschöpfung in der deutschen Bevölkerung und deren Zusammenhang mit weiteren psychischen und somatischen Beschwerden. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 63, 109–114.

Contact

Linda Reissig
Agroscope, Tänikon 1, 8356 Ettenhausen
linda.reissig@agroscope.admin.ch
+41 58 480 32 80

Prof. Dr. Agnes von Wyl
ZHAW, Angewandte Psychologie
Pfungstweidstrasse 96
8005 Zürich
agnes.vonwyl@zhaw.ch
+41 58 934 84 33

Carole Enz, Service médias
Agroscope, Schloss 1, 8820 Wädenswil
carole.enz@agroscope.admin.ch
+41 58 460 62 72