

# SUIS-JE EXPOSE(E) AU STRESS DANS MON TRAVAIL ?

## Diagnostic des ressources et des contraintes présentes sur mon exploitation

Parmi les affirmations suivantes, entourez celles qui correspondent à vos pratiques sur l'exploitation. Pour chaque pratique entourée, vous pourrez évaluer à l'aide d'un gradient de couleur si la pratique en question fait émerger plutôt des contraintes ou plutôt des ressources.

**Exemple** : cette pratique fait plutôt émerger  **contraintes** → **ressources**

Je me fais aider par des voisins, d'autres agriculteurs, autres

### A) LA CHARGE DE TRAVAIL PHYSIQUE SUR MON EXPLOITATION

#### ■ Ma façon de fonctionner durant les travaux des champs

- ⇒ Je me fais aider par des voisins, d'autres agriculteurs, autres
- ⇒ Je bénéficie de la main d'œuvre d'une CUMA intégrale ou d'une ETA
- ⇒ J'assure la maintenance préventive de mon matériel pour en garantir la fonctionnalité au moment venu
- ⇒ J'assure les travaux saisonniers et les astreintes sur l'exploitation
- ⇒ Une ou plusieurs personne(s) assure(nt) les astreintes sur mon exploitation (salarié(e), associé(e), autre,...)
- ⇒ J'assure les astreintes tandis que mon/mes salarié(e)(s), associé(es) assure(nt) les travaux de saison

#### ■ Ma gestion de l'amplitude de travail au quotidien

- ⇒ Je suis les astreintes quotidiennes puis je réalise les tâches au cours de la journée, sans les planifier systématiquement à l'avance
- ⇒ J'essaie de planifier – même approximativement – les journées en début de semaine
- ⇒ J'essaie de planifier – même approximativement – les journées chaque matin
- ⇒ Je subis les interruptions fréquentes des intervenants extérieurs (techniciens, commerciaux, etc...)
- ⇒ Je ne me rends pas disponible pour les intervenants extérieurs si leur visite n'est pas prévue

## B) LA CHARGE DE TRAVAIL MENTALE SUR MON EXPLOITATION

### ■ Mon appréhension des contrôles des organismes agricoles

- ⇒ Je recherche des informations auprès d'autres exploitants qui en ont fait l'expérience
- ⇒ Je ne sais pas comment me comporter en cas de contrôle
- ⇒ Je suis déjà informé(e) des attendus d'un contrôle
- ⇒ Je contacte les services concernés afin de mieux comprendre leurs attentes

### ■ Pour organiser ma gestion administrative

- ⇒ Je réalise l'administratif seul(e)
- ⇒ J'ai choisi de déléguer complètement ou partiellement la conduite de l'administratif
- ⇒ Je ne souhaite pas déléguer par crainte de ne pas maîtriser toutes les décisions prises sur l'exploitation
- ⇒ Je dédie un temps de travail journalier, hebdomadaire ou mensuel pour traiter l'administratif
- ⇒ Je pense ne pas avoir toutes les compétences requises pour gérer certains types de dossiers
- ⇒ Je traite souvent l'administratif dans l'urgence
- ⇒ Je réalise l'administratif le plus souvent le soir après la journée de travail
- ⇒ Les documents sont parfois difficiles à retrouver
- ⇒ Les documents sont classés de façon visible pour y accéder facilement
- ⇒ Je dispose d'un lieu unique pour classer les documents
- ⇒ Les documents que je reçois restent souvent empilés plusieurs jours avant de les classer
- ⇒ Je classe les documents administratifs juste après les avoir reçus

## C) LES RECOMPENSES QUE JE RECOIS POUR LE TRAVAIL QUE JE FOURNIS SUR MON EXPLOITATION

### ■ Pour anticiper l'avenir

- ⇒ Je trouve que je n'ai pas les moyens d'anticiper l'avenir
- ⇒ Je me documente pour avoir des éléments d'explication sur les changements à venir
- ⇒ Je suis accompagné(e) pour bénéficier de plus de visibilité sur l'avenir de ma filière (par un professionnel dans un domaine particulier, en suivant des formations, etc...)

### ■ Lorsqu'il est question de mon image d'exploitant agricole

- ⇒ Je suis convaincu(e) de la bonne image de mon métier et l'avis de l'extérieur, quel qu'il soit, m'importe peu
- ⇒ Je valorise mon métier aux yeux des consommateurs (rando-ferme, vente directe, visites pédagogiques, etc...)
- ⇒ Je ne tiens pas compte des éventuelles remarques désagréables sur le métier d'agriculteur

## D) LA GESTION ECONOMIQUE SUR MON EXPLOITATION

### ■ Pour gérer et réguler la trésorerie de l'exploitation

- ⇒ Je bénéficie d'astuces pour diminuer le prix des intrants à l'achat (achats groupés, etc...)
- ⇒ J'essaie de toujours prévoir une avance de trésorerie en cas de « coups durs »
- ⇒ Je suis des conseils pour envisager des astuces afin d'optimiser les marges (formations, conseils de professionnels, adhésion à un groupe d'agriculteurs)
- ⇒ Je pense que je pourrais réguler plus facilement la trésorerie si j'avais certaines compétences en plus
- ⇒ J'ai des compétences en comptabilité gestion
- ⇒ Mon associé(e) s'occupe de la gestion de la trésorerie et a les compétences requises pour le faire

## E) LES RELATIONS PROFESSIONNELLES SUR L'EXPLOITATION

### ■ Lorsqu'il s'agit de travailler avec les intervenants extérieurs (coopératives, ETA/CUMA, Conseillers, Techniciens, Comptables, Banquiers...)

⇒ Je réussis à trouver le plus souvent un terrain d'entente

⇒ Je trouve que certains intervenants extérieurs ne prennent pas suffisamment en compte mon point de vue

⇒ Je fais généralement confiance aux intervenants extérieurs

### ■ Lorsqu'il s'agit de travailler avec mon/mes salarié(es) le cas échéant

⇒ Je répartis clairement les tâches que le(s) salarié(e)(s) doit/doivent réaliser

⇒ Le(s) salarié(e)(s) est/sont au clair sur ce qu'il/elle(s) a/ont à faire sur l'exploitation

⇒ Le(s) salarié(e)(s) n'ont pas la même conception du travail que moi

⇒ Je ne sais pas si je peux faire entièrement confiance à mon/mes salarié(e)(s)

⇒ Moi et mon/mes salarié(e)(s) pouvons aisément échanger sur le déroulement du travail sur l'exploitation

### ■ Lorsqu'il s'agit de travailler avec mon/mes associé(es), le cas échéant

⇒ Avec mon/mes associé(e)(s), nous essayons de nous réunir régulièrement pour faire un point sur le travail à effectuer, les décisions à prendre les difficultés rencontrées, etc...

⇒ Avec mon/mes associé(e)(s), je me rends compte que les informations détenues par les uns ne sont pas forcément partagées

⇒ Il existe une certaine méfiance des uns envers les autres

⇒ Je pense ne pas avoir le même engagement que mon/mes associé(e)(s)

⇒ Au sein de l'exploitation, je trouve que les idées et remarques de tous les associé(e)(s), sont entendues

⇒ Les tâches sont réparties d'un commun accord entre les membres de l'exploitation

⇒ Le travail est réparti par les uns et exécuté par les autres

⇒ Si chacun a sa spécialité sur l'exploitation, nous trouvons un moment pour échanger avec mon/mes associé(e)(s) sur ce que nous faisons

⇒ Sur l'exploitation, il y a une véritable transparence sur la prise de décisions

⇒ Je suis au clair avec mon/mes associé(e)(s) sur « qui fait quoi »