Un professeur d'arts martiaux explique la communication bienveillante

Formation Dans les exploitations, il n'y a pas que l'économie qui trinque, les personnes qui font l'agriculture en pâtissent aussi. La 13e édition de la journée départementale "Agriculture au féminin" propose de prendre de la hauteur pour mieux appréhender les rapports humains.

« *En période de crise ou de surcharge de travail, des questionnements et des bouleversements peuvent avoir lieu au sein ou en marge de l'exploitation pour l'entreprise, pour les associé-es, les salarié-es, la famille, l'entourage...* », souligne Sylvie Tranchevent, présidente du Comité de pilotage Agriculture au féminin dans les Côtes d'Armor. L'éleveuse sait combien les responsabilités qui s'accumulent pèsent lourd et que « *la charge mentale* » finit par être souvent trop forte. « *Ces situations de tensions génèrent parfois des conflits,* du mal-être et de la violence. » Elle parle tout aussi bien de la violence des mots, que des non-dits ou même des réactions physiques... « *Toutes ces tensions qui s'installent et deviennent une source de souffrance.* »

A ces facteurs internes au petit monde plutôt cloisonné de l'entreprise agricole, s'ajoute aujourd'hui une violence extrinsèque. Celle-ci vient frapper les femmes et les hommes du métier de plein fouet, les blessant dans leur chair et leur âme. « *Nous vivons chaque nouvelle vidéo des associations anti-élevage, souvent portée par des personnalités, comme une agression de plus. Cette communication est extrêmement violente et agressive envers les personnes de notre profession qui font le tissu rural.* » Dans ce contexte de morosité et d'incertitude, reprenant un thème soufflé lors des sondages menés par le Comité auprès des participant(e)s aux précédentes journées départementale, le sujet de la 13e rencontre lundi 18 septembre, se concentrera notamment sur la « communication bienveillante ».

Diplômé d'arts martiaux, Jean-Luc Sauge apportera son expérience dans la gestion du stress et des émotions.

> TOUTES LES TENSIONS QUI S'INSTALLENT DANS LES EXPLOITATIONS PEUVENT DEVENIR UNE SOURCE DE SOUFFRANCE.

Au cœur du programme élaboré, l'intervenant Jean-Luc Sauge, spécialiste diplômé d'arts martiaux, animera deux temps forts, l'un en matinée, l'autre dans l'après-midi. « *Je travaille notamment sur la gestion du stress et de ses émotions* », explique ce formateur à la régulation non violente des conflits qui vient de s'installer récemment dans le département. D'abord, il expliquera comment « *se régénérer et se recentrer* » sur soi face aux tensions en proposant « *des choses concrètes et accessibles* » pour se préserver. Dans un deuxième temps, il insistera sur « *l'affirmation de soi et la communication bienveillante en appréhendant mieux la différence entre le monde de l'autre et le mien* ». Accessible, Jean-Luc Sauge sait s'adapter à tous les types de public.

Toma Dagorn

En pratique

La journée départementale « Agriculture au féminin » est un rendez-vous convivial, notamment pour toutes les femmes (mais pas seulement) de l'agriculture quels que soient leurs statuts (cheffe d'entreprise, conjointe, salariée, en formation, en reconversion, en retraite, ...). « *Un réel moment propice pour échanger, pour partager et pour se nourrir de nos expériences* », expliquent les organisatrices.

Mardi 18 septembre, Maison de l'agriculture, à Plérin, 9 h 30 à 16 h.

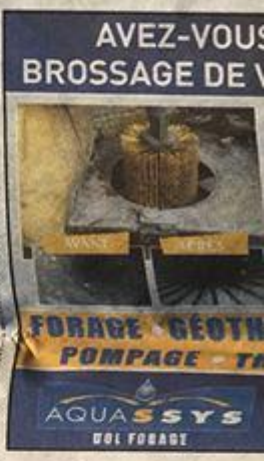
Inscription avant mercredi 12

Ecrire et dire avec une championne du monde de slam

Lundi 11 et mardi 12 septembre, Clotilde

confiance. Elle accompagne les membres d'Agriculture au féminin pour mettre des

Daniel LE
Maçonnerie
et gros œuvre
Maçonnerie
Bâtiments d'élevage



Goutchy e montent à

Samedi 1er septembre, a lieu à Lamballe, le conco départemental du Cheval b ton. Les deux Parisiennes 20 c'est-à-dire les pouliches d ans trait qui représenteront Côtes d'Armor au Concours