

Améliorer l'organisation du travail pour gagner en efficacité et en bien-être

Quelques idées à retenir

Le travail peut être à la fois



■ un **facteur de santé** : il permet de se développer, d'innover, de stimuler son cerveau, d'avoir des réussites, d'exercer son intelligence, d'être en lien avec des collègues



■ un **facteur de mal-être** : si on le pousse trop loin, le travail peut nous dégrader complètement jusqu'au burn-out, sans qu'on s'en rende compte.



Pour faire des choix sur l'organisation du travail, il faut réfléchir à la **balance** entre :

■ ce que je souhaite faire, ce qu'on s'impose en charge de travail

■ l'effet que ça va avoir sur nous, sur notre vie, notre santé, notre vie privée



On a tous des **limites** (temps de travail supportable, besoin de sommeil) : on peut tous dépasser ses limites et ne pas écouter ses besoins sur une petite durée mais sur le long terme ça ne tient jamais et on va y laisser des plumes.



L'entourage est équilibrant : quand l'entourage nous alerte, c'est un signal, une alarme clignotante. Même quand c'est difficile pour nous de l'entendre et de l'écouter, l'entourage nous signifie ce que le travail nous fait quand on ne s'en rend pas compte ou qu'on se trompe sur ce qu'on est capable de supporter.



Il est indispensable de toujours faire son métier comme on avait envie de le faire à l'origine, c'est à dire en accord avec ses **objectifs de métier** (qui peuvent évoluer). Il faut revenir souvent à sa vision de son métier et tenir ses objectifs de métier, sinon, on y laisse des plumes.



Il est important de s'autoriser à se demander : "**est-ce que je pourrais arrêter mon travail, partir, changer de métier ou pas ?**" pour mesurer son degré de liberté.



Le système d'organisation du travail va produire des résultats économiques et des résultats en termes de santé. **La santé de l'exploitant a toujours plus de valeur que les résultats économiques. Si la santé de l'exploitant ne va pas bien, l'exploitation n'ira pas bien.**



Les agriculteurs ont du mal à privilégier **le temps pour soi** (faire du vélo, lire, ne rien faire) au travail. Prendre du temps pour soi doit devenir possible dans l'année, sans ressentir de culpabilité quand on ne travaille pas.



Il est toujours plus facile de partir de sa ferme et de prendre des vacances et des coupures quand il y a un facteur déclenchant (un mariage, une réunion de famille...) : on est convoqués, on s'organise pour partir. Quand on n'est pas convoqués, **il faut se convoquer soi-même** ou avoir un membre de l'entourage qui nous convoque. Il est possible de se convoquer pour rester chez soi sans travailler ou pour aller en vacances, mais c'est plus difficile.



Quand une situation n'est pas satisfaisante, parfois ce n'est pas la personne ou son comportement qui doivent changer mais la **situation de travail** : l'organisation du lieu, du planning, du matériel, etc. Question à se poser :

■ Qu'est-ce qui fait que je suis amené à faire quelque chose qui ne me convient pas ?

■ Qu'est-ce que je pourrais changer dans la situation qui ferait que ça irait mieux pour moi ?

■ Est-ce qu'il est sûr que je ne puisse pas faire les choses autrement ?

■ Y a-t-il d'autres personnes qui font autrement ? Comment font-elles ?