

Mieux communiquer au travail et avec mes proches... AFOCG HAUTE-LOIRE (Sylvain, Marian et Estelle)

Cette formation d'une journée a eu lieu en mars 2019, avec l'intervention d'une formatrice extérieure à l'AFOCG (Noëlle Gougis « Pour des relations épanouissantes », qui a apporté notions et outils sur les émotions, l'écoute et la gestion de conflit notamment). Le thème du stress et de la relation aux autres était toujours présent dans les groupes gestion. C'est après l'AG en novembre 2018, sur le thème du bien-être, que l'envie d'une formation sur la communication et la prise de recul a été partagée.



Sylvain témoigne « Je suis paysan, je fais des vaches, de l'agrotourisme, table d'hôtes, balade à dos d'ânes... C'était une reconversion de faire de l'accueil à la ferme, mais ça n'a jamais été un choix pour mon épouse. **C'est très difficile de mélanger les aspects professionnels et familiaux.** Je me suis inscrit à la formation pour ces problèmes de couple. La deuxième raison, c'est que j'accueille des woofers, et **je ne me sens pas du tout pédagogue, je me sens mauvais patron.**

L'intervenante n'avait jamais animé une formation sur ce thème, elle est spécialisée dans les relations « parents-enfants », donc c'était notre première fois et à elle aussi. Je ne me souviens pas vraiment de cette journée, des outils utilisés... Mais à froid, **je me trouve changé.** Par exemple, quand je ramasse des carottes, je dis « merci » ! Je désherbe aussi de façon plus cool, **il y a eu un effet « connexion avec la nature ».** Même si bien sûr, on ne change pas comme ça du jour au lendemain. Une piqûre de rappel serait pas mal ! »

Marian témoigne « Je suis maraîcher et je loue 1.7 ha. Je fais des légumes diversifiés sur 1 ha dont 800 m² sous abri. Je me suis installé seul mais j'ai un salarié à temps partiel de mai à octobre. Je vends mes légumes en circuits courts : AMAP, marché... **Je me suis inscrit à cette formation pour le stress, je sens que je cours tout le temps, je suis pris dans le quotidien « livrer à l'heure, semer avant la pluie... »**... les bons moments pour lesquels j'avais choisi le métier, je les ai trouvés moins fréquents, et donc je ramène de la tension à la maison.

La formation est arrivée en fin de saison, j'étais sur les rotules, dans des situations de stress, de tension, de communication un peu compliquée dans des collectifs... Je me souviens d'une phrase de la formatrice : « **Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le corps** » et aussi d'éléments sur les mécanismes du stress.

Depuis cette formation, **j'ai l'impression d'être plus détendu,** je prends des pauses, je suis plus capable de rentrer à la maison même si le travail n'est pas fini, de reporter au lendemain... **Je verbalise aussi un peu plus ce que je ressens.** Tu vois quand ils ont annoncé de la pluie qui n'arrive pas, je ne me suis pas énervé, **je travaille un peu plus avec la nature.** »