

## USPF – relais d'aide et de soutien

Les femmes et les hommes de l'espace rural trouvent de l'aide sur la plateforme Internet de l'USPF. L'offre inclut une collection de fiches et de directives diverses. Ces feuilles peuvent être téléchargées sur le site Internet [www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch). L'offre inclut également un réseau de coaches, médiateurs et avocat(e)s qui connaissent l'environnement rural et l'agriculture et qui sont recommandés par l'USPF.



**Madame  
Caderas Ricarda**

**potenzials  
Via Sutcurtgins 45  
7141 Luven**

**potenzials  
Gürtelstrasse 14  
7000 Chur**

**Tel. 077 202 26 33  
ricarda.caderas@potenzials.ch**

**Madame Caderas vous êtes présente sur notre plateforme «USPF-Aide et soutien» en tant que coach / superviseure. Quelle est votre lien personnel à l'agriculture?**

J'ai grandi dans une ferme et je gère une exploitation agricole avec mon mari, et depuis peu avec mon fils également. Il me tient à cœur de pouvoir accompagner et soutenir les paysannes et les paysans dans les différents défis qu'ils ont à relever.

**Quelle est la motivation qui vous a poussé à mettre à disposition vos services sur la plateforme USPF?**

Cela m'a beaucoup plu de voir qu'il y a des offres très variées pour les paysannes et les paysans sur la plateforme. C'est une opportunité pour moi de rendre visible mon offre pour l'agriculture.



### **Pourquoi des paysannes et des paysans devraient-ils s'annoncer spécifiquement auprès de vous?**

Parce qu'il me tient à cœur d'accompagner les paysannes et les paysans dans la recherche de solutions individuelles et de les mettre en œuvre.

Parce que je vis au quotidien la réalité de l'agriculture et ses différents défis et que je peux très bien comprendre ce que cela déclenche.

Parce que la durabilité est importante pour moi, j'accompagne les paysannes et les paysans pour mettre en place les changements nécessaires sur l'exploitation. Je les aide à travailler sur des thèmes qui les touchent personnellement comme des schémas de pensée et de comportement qui les empêchent de progresser.

Parce que je travaille vers la recherche de solutions sur un pied d'égalité et que l'authenticité, l'ouverture et la transparence sont très importantes pour moi.

### **Les demandes sont-elles très divergentes ou y a-t-il des points forts thématiques?**

Le surmenage et le burnout, la communication et les conflits avec le partenaire et les membres de la famille sont des thèmes récurrents.

### **Où devrait-on, selon vous, intervenir afin qu'il y ait moins de problèmes à résoudre?**

Dans la prévention du burnout, il s'agit de traiter des thèmes touchant à l'intériorité. Il peut s'agir de modèles personnels ou de croyances qu'il convient d'aborder pour que la situation s'améliore. Les gens ne s'épuisent pas seulement au travail, mais aussi parce qu'ils ont perdu la relation à eux-mêmes. C'est souvent visible lors d'une recherche d'identification à l'extérieur. Par exemple, lorsque des personnes recherchent de la reconnaissance en accomplissant beaucoup de choses ou en essayant d'être parfaites et de ne pas faire d'erreurs. Il est nécessaire de se pencher sur le thème de sa propre valeur.

Dans les conflits aussi, la question de sa valeur intrinsèque joue un rôle, il faut reconnaître ses propres besoins et limites, les défendre et les communiquer. Savoir poser ses limites est important, mais il est tout aussi important de reconnaître la vision de son interlocuteur.

### **Qu'est-ce qui vous a particulièrement réjoui dans le cadre de votre engagement auprès de la plateforme de l'USPF?**

Je suis heureuse que différents spécialistes soient présents sur la plateforme. Je trouve très important que le spécialiste ait un lien avec l'agriculture. Le fait que la plateforme couvre toutes les régions de Suisse est un avantage. Grâce à la possibilité de travailler en ligne, les paysannes et les paysans ont plus de chances de trouver l'offre qui leur convient, que ce soit sur le plan professionnel ou personnel.

Chère Madame Caderas, un grand merci d'avoir répondu à nos questions.

18.10.2023