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. 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
Kreis Christina

kreiscoaching
Birkenhof 1
8566 Engelswilen TG

Tel. 079 927 22 42
info@kreiscoaching.ch

Madame Kreis vous êtes présente sur notre plateforme «USPF-Aide et soutien» en tant que médiatrice et coach. Quelle est votre lien personnel à l'agriculture?
J'ai grandi dans un ménage regroupant 3 générations, sur une petite exploitation agricole de Thurgovie. Nous étions cinq enfants et nous devions beaucoup aider, car notre père atteignait souvent ses limites voire les dépassait, pour des raisons de santé. De ce fait, nous avons été confrontés très jeunes aux activités agricoles et ménagères. Mon parcours m'a menée à devenir enseignante en activités créatrices sur textiles et en économie familiale, puis directrice d'école et coach. Je travaille actuellement à temps partiel comme coach et comme enseignante.
Je n'ai pas cherché un agriculteur, mais le hasard a voulu que je vive depuis bientôt trente ans avec mon mari sur notre exploitation agricole. Les deux enfants ont déjà quitté la maison et nous avons à nouveau plus de liberté.

Quelle est la motivation qui vous a poussé à mettre à disposition vos services sur la plateforme USPF?
Il est important pour moi d'avoir un lien à l'activité et à la situation de vie des personnes que je coache. Cela me permet d'avoir une compréhension meilleure et «plus réelle» de ce qui préoccupe les gens, d'être plus efficace dans le coaching et «d'aller droit au but».
L'agriculture est une entité complexe. De nombreuses entreprises sont surchargées, au niveau financier et en termes de travail, mais aussi sur le plan mental. Je m'engage volontiers pour qu'un allègement puisse être trouvé et que les gens parviennent à plus de sérénité. C'est une expérience que j'ai pu faire moi-même.

Pourquoi des paysannes et des paysans devraient-ils s'annoncer spécifiquement auprès de vous?
Dans l'agriculture, je rencontre de nombreux défis, voire des surcharges liées à l'exploitation, aux directives, à la famille, à la proximité de la cohabitation et de la collaboration. Grâce à mon expérience dans le domaine de l'agriculture, de la formation et du coaching, des défis en matière de santé, en tant que mère et épouse je peux aborder rapidement les thèmes touchant les femmes et les hommes. Sur mon site Internet, la phrase d'accueil est la suivante: «Construire activement le changement. Et le défi à relever devient plus léger.» La plupart du temps, il n'est pas possible de repousser le changement. Il est là, que nous le voulions ou non. L'objectif du coaching est de mettre en évidence les perspectives et les possibilités liées au changement et de trouver des solutions. Parfois, un regard extérieur suffit, parfois il faut faire davantage. Les objectifs, les besoins et les obstacles sont alors identifiés puis on élabore des méthodes pour les surmonter. Il peut s'agir de petites ou de grandes étapes. En fin de compte, il s'agit de renforcer sa confiance en sa propre efficacité, ce qui déclenche un sentiment de bien-être. J'aime également informer sur le comportement humain en général. Ces connaissances apportent un premier soulagement en enlevant souvent de la pression.

Les demandes sont-elles très divergentes ou y a-t-il des points forts thématiques?
Dans le coaching, il n'y pas de sujets qui ne peuvent pas être traités, les demandes sont par conséquent très variées. Il s'agit toujours de situations qui nous poursuivent mentalement, nous influencent négativement, nous affaiblissent, nous prennent de l'énergie et déclenchent des sentiments désagréables. Et: il faut trouver des solutions pour être moins submergé. Dans l'agriculture, les thèmes survenant plus fréquemment sont les attentes et les besoins inconscients et/ou non-dits. Les conflits de générations qui en découlent en sont un exemple classique. La «mauvaise conscience» qui se manifeste lorsque quelqu'un s'offre du temps libre ou le «déchirement intérieur», lorsque la femme travaille en plus à l'extérieur alors qu'il y aurait assez à faire à la ferme, sont également des thèmes centraux.

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

a. Sensibiliser au fait que le coaching existe et qu'il aide à relever les défis. Dans le domaine scolaire, le coaching fait partie du secteur professionnel. Dans l'agriculture, on me demande régulièrement ce que je fais là. Cette question n'est plus posée à l'école. C'est un souhait que j'ai aussi pour l'agriculture.

b. «Je n'ai pas les moyens de faire appel à un coaching ». En regard des salaires horaires dans l'agriculture, la question se pose souvent de savoir pourquoi il faut payer ce prix. Le mécanicien en machines agricoles coûte aussi. La réparation d'une machine cassée ne peut pas être reportée, gérer ses propres défis peut l'être. Malheureusement jusqu'au moment où plus rien ne va et que, par exemple, un burnout soit diagnostiqué.
Dans le canton de Thurgovie, les enseignants ont droit à six heures de coaching gratuites. Je souhaiterais que cela existe aussi pour l'agriculture. Je ne parle pas ici de conseil aux entreprises au sens traditionnel du terme. Elles en ont aussi besoin. Je considère le coaching comme un complément.

c. Se pencher sur ses thèmes personnels demande du temps et de l'énergie. Le coaching est un accompagnement du processus de changement, qui ne peut pas être réalisé en vitesse le soir ou le week-end. Ce à quoi je consacre du temps est une décision personnelle. Dans un quotidien bien rempli, il est encore plus difficile de donner la priorité au « temps pour soi » que dans d'autres professions.

Qu'est-ce qui vous a particulièrement réjoui dans le cadre de votre engagement sur la plateforme de l'USPF?
Le travail sérieux et expéditif de Gaby Schürch, Kathrin Bieri et des autres collaboratrices du secrétariat. Gaby s'est venue spécialement en Thurgovie pour me rencontrer personnellement.
L'année passée, j'ai pu participer à la rencontre de réseautage de toutes les personnes figurant sur la plateforme. L'exposé professionnel et l'échange entre les participants ont été très enrichissants.
Personnellement, je suis heureuse lorsque je peux aider une personne à organiser activement le changement, à agir par elle-même et à trouver ainsi du soulagement.

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

18.10.2023