

# S'épanouir dans la diversification sans s'épuiser

Emeline Sauvage et Jennifer Hoyaux  
Agricall Wallonie ASBL

**Agricall**  
Wallonie asbl



# Historique d' **Agricall** Wallonie asbl

- **Accompagnement** « *psycho-social* »



Emergence du soutien dans le contexte de « *crise* » de la vache folle



- FSE (Fond Social Européen)
- SPF (Service Public Fédéral)



- **Approche** « *globale* »



Accompagnement global pour répondre à la « *complexité* » des situations

- La Wallonie



une écoute et un accompagnement pour faire face aux difficultés rencontrées dans les exploitations agricole



Globalité



Neutralité



Confidentialité



Gratuité



Travail en réseau

Uniquement à la demande de l'agriculteur

- Expliquer sa situation permet de prendre du recul, chercher des pistes de solutions personnalisées et adaptées
- Nous réalisons un audit global de la ferme pour analyser la santé financière de l'exploitation
- Nous pouvons guider dans les choix stratégiques de restructuration et éventuellement leur mise en œuvre
- Nous pouvons faciliter les discussions et négociations avec les créanciers, les banques



- Nous accompagnons dans les démarches administratives, dans les procédures, en parallèle des structures existantes (consultant, comptable, syndicat,..)
- Nous pouvons faciliter la discussion avec la famille, le repreneur
- L'équipe est toujours là pour écouter et soutenir moralement,
- Un accompagnement psychologique individualisé est possible avec nos psychologues indépendants.

# S'épanouir dans la diversification sans s'épuiser

Emeline Sauvage et Jennifer Hoyaux  
Agricall Wallonie ASBL



# Pourquoi je veux faire de la diversification ?

Pourquoi j'ai eu cette idée ?

Mon projet est-il viable financièrement ?



Est-ce que c'est mon projet ?

Est-ce que je suis réaliste ?

Est-ce que le marché est là pour accueillir mon projet ?



Est-ce que ça va plaire aux clients ?

Faut-il l'adapter autrement ?

Est-ce que c'est ce que j'aime ?



# Pourquoi je veux faire de la diversification ?

- ▶ Ce projet c'est le vôtre. Faire ce que l'on aime.
- ▶ Respecter ses affinités tout en restant réaliste, ne pas fantasmer son projet. Le projet doit être viable avant tout.
- ▶ Etudier le marché, savoir quels sont les débouchés, les réseaux existants,...
- ▶ Faire un plan financier/agricole sur le long-terme pour s'assurer de la viabilité ou non du projet



# Charge de travail

Est-ce que j'aurai assez de temps ?

Comment organiser la semaine ?

Comment intégrer toutes les étapes ?



Et moi dans tout ça ?

Comment intégrer la diversification à mon activité principale ?

Qui va s'occuper de la vente ?

Quand facturer ?

Comment organiser les livraisons ?

Comment gérer la famille ?

# Charge de travail

- ▶ Comment organiser sa semaine pour que la diversification s'intègre à l'activité existante sans la bâcler, la mettre en péril.
- ▶ Ne pas négliger le temps d'emballage, des livraisons, du temps avec les clients, de la vente en magasin, de la communication, ...
- ▶ Le temps pour l'administratif : facturation, relances, analyses, enregistrement, impayés, ...
- ▶ Savoir prendre du temps pour sa famille. C'est votre pilier.
- ▶ Savoir prendre du temps pour soi. Cela renforce votre confiance en vous.

# Connaître ses propres limites / questionner ses compétences

Communication sur les réseaux sociaux



Communication avec les partenaires / le réseau



Communication avec les différents clients (supermarché / clients)





# Connaître ses propres limites / questionner ses compétences

Connaissance informatique pour la facturation, envois de mails, vérification des paiements,...

Connaissance en marketing



publicité

# Connaître ses propres limites / questionner ses compétences

Ai-je bien toutes les aptitudes ?



# Connaître ses propres limites / questionner ses compétences

- ▶ Savoir ce que je sais faire, j'aime faire. Ce sont mes forces.
- ▶ Savoir ce que je ne sais pas faire, ce que je n'aime pas faire. Ce sont mes faiblesses.
- ▶ Comment combler mes faiblesses ? Collaboration, amis, engagement, demander de l'aide.
- ▶ Acquérir des compétences par des formations.
- ▶ Attention à sa santé physique, point important dans la réussite du projet.

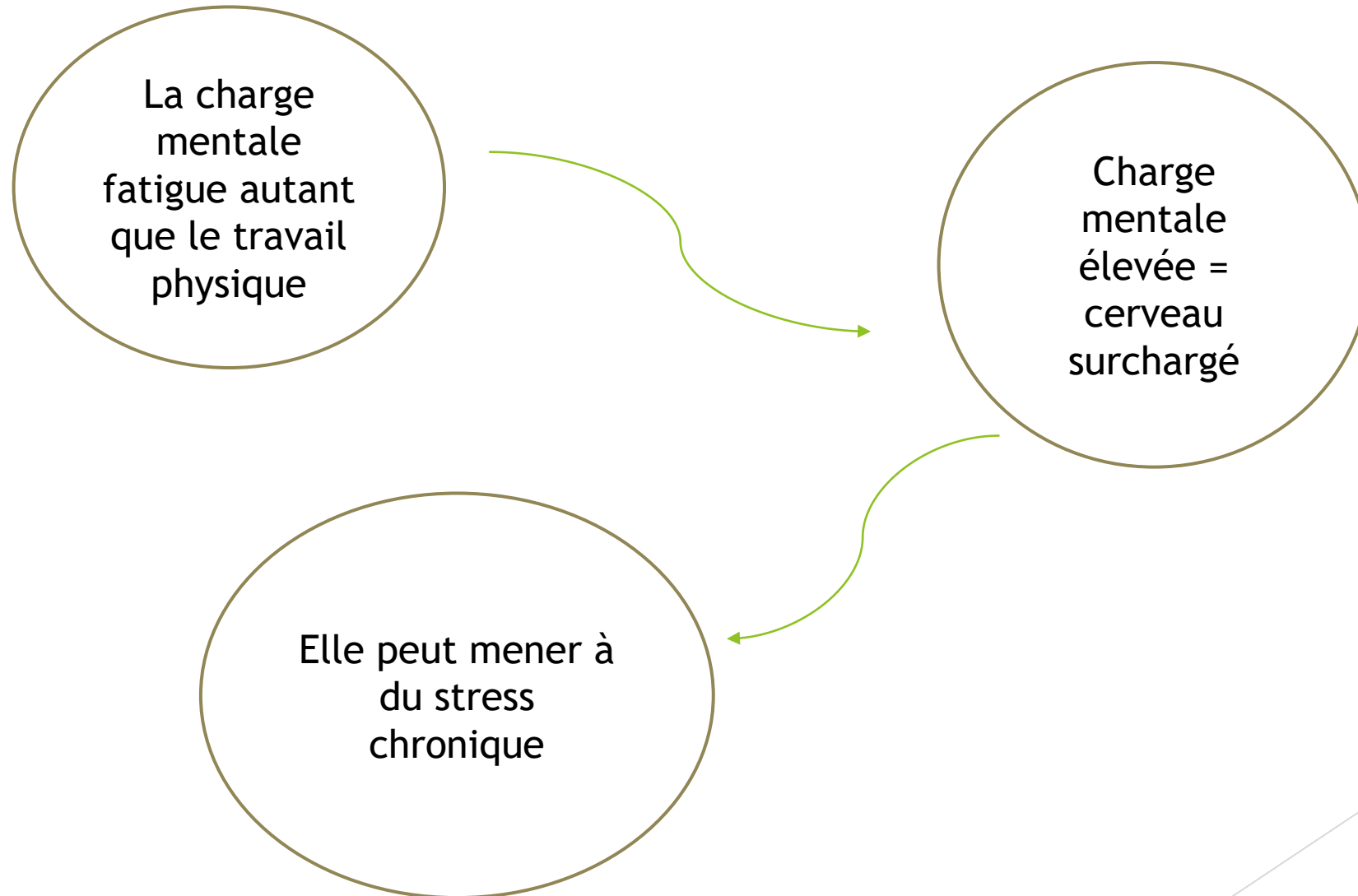


# Qu'est-ce que la charge mentale ?

► « Poids invisible »



# Et quand cela devient trop ?



# Charge mentale et stress = un cercle vicieux

- Une charge mentale importante rend plus vulnérable au stress



# Et le stress, c'est quoi alors ?

Réaction  
émotionnelle et  
physique

Normal et  
nécessaire

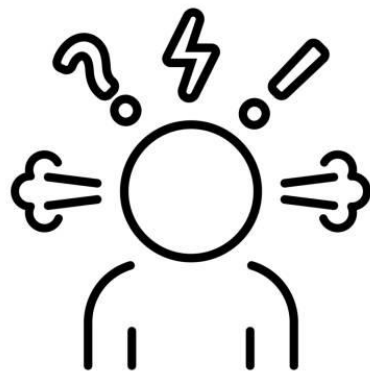
Se déclenche face à  
une situation perçue  
comme difficile,  
urgente ou  
menaçante

# Points d'attention

Irritabilité  
(impression que  
la coupe est  
pleine)

Douleurs  
physiques

Fatigue / trouble  
du sommeil



Procrastination :  
je remets tout  
au lendemain

Difficultés de  
concentration  
/ erreurs plus  
fréquentes

Baisse de  
motivation

# Que puis-je mettre en place ?

- ▶ Être attentif aux signaux que le corps vous envoie
- ▶ Différents exercices / stratégies à mettre en place qui peuvent, d'une part atténuer la charge mentale, et d'autre part diminuer l'anxiété
  - ▶ Doit être discuté au cas par cas
- ▶ Quelques principes généraux
  - ▶ Prendre soin de son sommeil
  - ▶ Prendre soin de son alimentation
  - ▶ Garder une bulle d'oxygène
  - ▶ Connaître ses ressources
  - ▶ Pouvoir demander de l'aide lorsque c'est nécessaire



► Quelques pistes générales



Accordez-vous  
du repos

Soyez  
capable de  
dire « non »

Revoyez vos  
priorités

Dialoguez  
avec votre  
entourage

Apprenez à  
déléguer





- ▶ Important de prendre le temps de bien réfléchir à son projet de diversification
  - ▶ Être certain que le projet me corresponde afin que je reste motivé
- ▶ Quelles sont mes compétences / mes envies / mes besoins / mes limites ?
  - ▶ Pouvoir prendre du recul de temps en temps
- ▶ Diversifier, c'est se diversifier soi-même, mais toujours en respectant ses propres ressources



*Is your Self Care being nurtured?*

Merci pour votre  
attention !

**Agricall**  
Wallonie asbl