

# BIEN DANS SES BOTTES

ORGANISATION

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

COMMUNICATION



**Jessy Trémoulière**  
**« Ferme et rugby : j'ai besoin des deux »**

**P2**



**Marc A2C dégomme les clichés sur l'agriculture**

**P10**

**Cinq trucs pour être bien dans son corps**

**P6**

**Bien dans mes réseaux sociaux avec Nadège Petit**

**P9**

**MES GALERES D'AGRI**  
**LE MAG**



# « Ferme et rugby : j'ai besoin des deux »

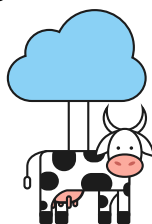
**Sacrée meilleure joueuse de rugby à XV du monde en 2018, puis de la décennie 2010-2020, Jessy Trémoulière est avant tout éleveuse en Haute-Loire. À 29 ans, elle consacre 75 % de son temps au rugby et le reste sur la ferme laitière. Entre sport et agriculture, la jeune femme a trouvé son équilibre.**



## Jessy Trémoulière en sept dates

- **29 juillet 1992** naissance à Beaumont dans le Puy-de-Dôme
- **29 novembre 2011** Première sélection en équipe nationale de rugby à XV
- **juillet 2015** Contrat semi-pro en rugby à 7 avec la fédération française de rugby
- **2016** Championne de France avec l'Ovalie romagnoise
- **25 novembre 2018** sacrée meilleure joueuse de rugby du monde par le World rugby
- **2019** Après deux ans, Jessy quitte le stade rennais pour revenir au club de Romagnat
- **7 décembre 2020** sacrée meilleure joueuse de la décennie 2010-2020 par le World rugby

Jessy Trémoulière pratique le rugby au sein de l'équipe de France et de l'ASM Romagnat, qui évolue en Élite. Le reste de son temps est passé sur la ferme, salariée auprès de son père Serge et de son frère Amaury. Une exploitation laitière labellisée AB depuis 2010, 100 % herbe avec en plus des cultures de vente sur 270 hectares et qui commercialise le lait chez Soodial.



### Comment articules-tu tes deux métiers, le rugby et l'élevage laitier ?

J'ai un contrat annualisé avec l'équipe de France de rugby. Je m'entraîne tous les jours dans une salle de musculation près de chez moi et à Romagnat trois fois par semaine, plus les matches le week-end. Nous nous organisons avec mon père. Quand je suis à la ferme, je m'occupe de la traite. Quand je suis avec l'équipe de France, il prend le relais. Cette année sera compliquée à cause du Tournoi des six nations en mars-avril et de la Coupe du monde en octobre-novembre. Je serai à la ferme au mois de juin, mais les gros travaux n'auront pas commencé. J'arrive à bien séparer mes activités agricoles et sportives, même si la traite me manque un peu quand je suis

en équipe de France. Dans mon quotidien d'agricultrice, je dois faire attention à tout : gérer mes entraînements, mes repas, me reposer aussi parce que si j'arrive fatiguée en équipe de France, je me fais taper sur les doigts.

### Entre le rugby et l'agriculture, quelles sont les valeurs communes ?

Elles sont nombreuses. On peut noter le dépassement de soi, la rigueur, la réflexion, être besogneux aussi. Comme dans le monde agricole, on repousse sans cesse ses limites, on n'écoute pas son corps. À l'entraînement, quand mon



## L'INTERVIEW

entraîneur me demande si j'ai mal et que je réponds oui, il me dit « *c'est dans la tête, allez cours!* ». Ce qu'il y a de commun aussi, c'est la réflexion. À la traite, si je vois qu'une vache fait une mammite ou qu'elle rumine, je me demande comment je vais la soigner. Au rugby, on prépare nos matches et sur le terrain, on s'adapte aux différentes situations et on anticipe.

### **Tu as grandi à la ferme, qu'en retires-tu ? Comment cette expérience t'aide-t-elle dans ta carrière de rugbywoman ?**

Ce qui m'a aidée, c'est la ténacité. À la ferme, on a affaire à des animaux qui désobéissent parfois à nos ordres, qui veulent aller à un endroit alors qu'on veut les emmener à un autre. Quand j'étais gamine, on me disait « *allez Jessy, les génisses sont sorties, il faut aller les camper* ». Vous ne pouvez pas dire, non je n'ai pas envie. La bête vous devez aller la chercher. Au rugby, c'est pareil. Ensuite, c'est le travail. Il faut se lever le matin. Si je ne me lève pas, personne ne va le faire à ma place. Le manque de travail se répercute sur le collectif, nous avons besoin les uns des autres.

### **En 2016 et 2017, deux fractures au péroné et au bassin t'ont empêchée de participer à la Coupe du monde de 2017. Comment as-tu géré cette difficulté ?**

Ces fractures ont généré une grosse frustration, parce que j'ai tout fait pour en revenir, sans succès. Mais j'ai la chance de ne pas avoir que le rugby dans la vie. Je me suis remise d'aplomb avec la rééducation puis je suis revenue à la ferme pour penser à autre chose. Me sentir utile ici, auprès de ma famille, m'a fait passer un cap. Et puis je me suis dit qu'il y aurait d'autres difficultés. Cette expérience me fait relativiser et m'incite à vivre encore plus l'instant présent. Je me dis tout le temps : ce match est peut-être le dernier. L'entourage est précieux en sport de haut niveau. Mon père a pratiqué le rugby, quand on discute, il sait de quoi je parle.

### **Que représentent les prix de meilleure joueuse du monde reçus en 2018 et en 2020 ?**

Le titre de meilleure joueuse du monde, je suis allée le chercher. C'est le défi que je m'étais lancé au moment



©Fédération de rugby

### **« Le titre de meilleure joueuse du monde, je le voulais. C'est le défi que je me suis lancé au moment de ma blessure en 2017 »**

de ma blessure en 2017 pour me remotiver. Je me suis dit, tu fais tout ça pour être la meilleure joueuse du monde. Et je n'ai pas lâché jusqu'au jour où c'est arrivé. Mais ces récompenses ne m'apportent pas plus de confiance ou de crédibilité. Mon moteur reste de positiver et de toujours regarder de l'avant.

### **Ton prochain défi ?**

Gagner la Coupe du monde. La faire déjà, puis la gagner ! Je vais tout faire pour y arriver. Il faut tout faire sans regret.

### **Une journée type sur ta ferme ?**

Le matin, je traie puis je vais à Brioude faire de la musculation dans une salle de sport. Je rentre manger puis je m'occupe de ce qu'il y a à faire à la ferme. En fin d'après-midi, je vais m'entraîner à Romagnat, sinon j'assure la traite du soir.

### **Comment vois-tu ta vie plus tard ? Le rugby gardera-t-il une place importante ?**

Un jour, l'expérience en équipe de France s'arrêtera. Mon projet professionnel prendra le dessus. Je compte m'installer dans quelques années avec mon frère pour que mon père puisse prendre sa retraite. Tout dépendra de ma santé, de la vie de famille. Est-ce que le lait sera encore rémunérateur ? Pour le moment, le rugby me rémunère. Mais par la suite, si je vais aux entraînements, qui va assurer à la ferme ? Ma nouvelle profession d'agricultrice sera privilégiée.

### **Après toutes ces émotions vécues dans le sport de haut niveau, as-tu peur de t'ennuyer sur ton exploitation ?**

Je ne m'ennuie jamais à la ferme, mais il peut me manquer quelque chose. Je ne suis pas faite que pour le rugby, ni uniquement pour la ferme, c'est une question d'équilibre. Il me faudra quelque chose pour sortir du milieu du travail.

### **As-tu un conseil pour un jeune agriculteur afin qu'il soit bien dans sa tête et dans son corps ?**

L'ouverture d'esprit : s'intéresser, lire des revues, prendre le temps de discuter avec des gens qui se promènent, avec ses voisins agriculteurs ou non. Y compris avec ceux qui n'ont pas le même système que nous, c'est enrichissant et il y a toujours des choses à en retirer.

# Cinq conseils pour être « bien dans sa tête »



## Notre coach anti-stress Claire Bonvalet, créatrice de L'Happy Nous

Non, elle n'est pas éleveuse de lapins ! Mais si elle a choisi le nom L'Happy Nous pour son cabinet de gestion du stress, c'est parce qu'elle ne se prend pas trop au sérieux et qu'elle cherche à développer des compétences « toutes douces » chez ceux auprès de qui elle intervient. Claire est convaincue qu'entretenir sa santé mentale est aussi nécessaire que de maintenir sa santé physique. Ses armes secrètes : la bonne humeur et l'humour. On peut ainsi retrouver certains de ses conseils bien-être dans quelques vidéos un poil « décalées » sur sa page Facebook : [www.facebook.com/Lhappynous/](http://www.facebook.com/Lhappynous/).

### 1/ Nommer ses émotions

C'est assez peu l'usage dans le milieu agricole, mais mettre un mot sur une émotion ressentie permet de ne pas la subir. La reconnaître, lui donner un nom — par exemple, je ressens de la tristesse — sans la juger négativement permet une distance d'analyse. Pour rappel, on n'est pas son émotion, on la ressent. Préférer donc « je ressens de la tristesse » à « je suis triste ».

### 2/ Connaître les éléments déclencheurs de son émotion

C'est un peu comme avoir un GPS sur son tracteur : connaître ce qui provoque en nous de la colère, ou de l'anxiété permet de mieux savoir où l'on va, d'être acteur de ses propres émotions. Une émotion est rarement là par hasard : en général, elle correspond à un besoin. Par exemple, ressentir de la peur peut correspondre à un besoin d'être en sécurité, ressentir de la tristesse, à un besoin de contact humain. Mieux connaître le déclenchement et le parcours d'une émotion permet ainsi de trouver un besoin qui n'aurait pas été exprimé. C'est un peu le « cadeau caché » des émotions.

### 3/ Planifier, hiérarchiser, compartimenter

Quand on est jeune agriculteur, on peut avoir tendance à mettre sa vie personnelle de côté, en pensant que la vie professionnelle est plus importante. Ce n'est pas le cas. Vie pro comme vie perso méritent de figurer

dans un agenda : essayer au maximum de planifier les tâches de travail et ne pas hésiter à se réserver aussi des rendez-vous « avec soi-même ». Des outils de gestion du temps comme Aptimiz (lire ci-après) peuvent y aider. La bonne vieille to do list est un excellent outil : le fait de cocher des cases check renforce l'estime de soi. Ne jamais oublier de prendre de la distance par rapport au travail et de savoir fermer les portes de l'exploitation le soir.

### 4/ Cultiver des relations

Comme la vache ou le mouton, l'homme est un animal social. Certes, beaucoup de jeunes installés connaissent la solitude du chef d'entreprise, qui doit prendre toutes les décisions. Mais il doit aussi échapper par moment à cette solitude, en intégrant un ou plusieurs réseaux (professionnels et de loisirs), en s'engageant, en étant ouvert, à l'écoute des autres.

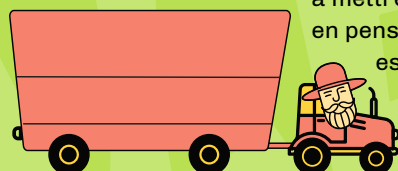
### 5/ Apprendre à gérer son stress

Comme une trésorerie, le stress se gère et sa gestion peut s'apprendre ! Il faut avoir conscience qu'il a son utilité pour le shoot d'adrénaline qu'il procure, mais qu'il peut être géré pour ne pas devenir trop envahissant.

Un outil pour cela : la reconnexion au moment présent. Les agriculteurs ont à leur portée tout ce qu'il faut pour être dans « l'ici et maintenant » : respirer calmement, admirer le paysage, toucher ses animaux.

#### Pour aller plus loin

- **Sur téléphone (applis en partie gratuites) :** 7Mind, Calm, Petit Bambou.
- **Sur les réseaux :** s'abonner à des pages ou des podcasts « pensées positives » (il en existe des dizaines, sur tous les réseaux sociaux).
- **Un livre facile à lire :** « Les 4 accords toltèques ».





# Louis optimise son temps de travail

**Jeune agriculteur en production et transformation céréalière, Louis de Martène utilise une application, Aptimiz, spécialisée dans la gestion du temps de travail agricole. Cet outil l'aide à aborder plus objectivement et plus sereinement son activité.**

Dans le monde agricole, on a trop souvent coutume de dire que « l'on ne compte pas ses heures ». Mais le travail des agriculteurs ne mérite-t-il pas d'être mesuré, analysé et optimisé, comme n'importe quel autre ? D'autant plus qu'une mauvaise gestion de son temps constitue une cause reconnue de stress au travail.

## Une solution conçue par trois jeunes ingénieurs agricoles

C'est autour de cette idée de mesure du temps de travail agricole, et dans l'idée d'améliorer sa gestion, que trois jeunes ingénieurs en agriculture, tous trois également fils d'agriculteurs, ont conçu un outil, en 2018, sous forme d'une application nommée Aptimiz. Très vite, cette solution a rencontré son public : c'est le cas de Louis de Martène, 25 ans, jeune agriculteur qui travaille sur l'exploitation céréalière de son père à Estrablin (38) et qui s'installe à côté, avec une associée, pour faire de la transformation en farine et en pâtes sèches. Depuis quelques mois, il utilise Aptimiz et s'en trouve très satisfait : « C'est une application payante. Donc, si cela ne me rapportait pas quelque chose, je ne l'aurais pas gardée ! ». Il faut dire qu'avant sa formation agricole réalisée à l'ESA d'Angers,



**Louis de Martène lance son activité de production de farine et prochainement de transformation en pâtes sèches. Pour le suivre sur Facebook : @DomainedeMartene et sur instagram : Domaine\_de\_martene.**

Louis a obtenu un diplôme d'ingénierie financière : les chiffres, leur analyse et leur exploitation, il connaît !

## Mesurer sa rentabilité et arbitrer

Le jeune agriculteur estime que disposer de cet outil de gestion du temps lui permet d'être plus serein dans son rapport au travail. « L'application fonctionne avec le GPS du téléphone et est simple à paramétrer : on y intègre son parcellaire PAC, ses cultures, on ajoute différentes zones de travail, ou de « non-travail ». Ainsi, elle mesure précisément où je passe mon temps, voire où je perds du temps. Je peux calculer, par exemple, mon temps de tracteur, mon temps de déplacement, celui passé à changer une pièce mécanique... Sur une année, je peux savoir, à l'heure près, combien de temps je passe sur une parcelle ; j'ai même le tracé exact et l'historique de mes interventions. Je peux donc calculer la rentabilité de telle ou telle culture, décider d'externaliser certains travaux... » Autre aspect intéressant de l'outil :

évaluer le surcroît de travail engendré par la conversion (en cours) de l'exploitation en AB. La ferme est aussi relais Agrikolis : elle accueille des colis de grande dimension pour des particuliers. Là encore, Aptimiz fournit des données tangibles pour évaluer l'intérêt de cette diversification.

## Éleveur laitier : quel temps « raisonnable » de travail ?

Depuis quelques années, l'organisme de conseil en élevage Seenovia propose des formations autour du temps de travail, préoccupation de plus en plus exprimée par les éleveurs. Dans les groupes, les éleveurs laitiers estiment qu'un temps normal se situe entre 2 000 et 2 500 h/an (un temps plein salarié, c'est 1 600 h/an). Dans les élevages conventionnels, la moyenne est à 2 300 h/an par associé, soit 6,6 h pour 1 000 litres de lait ;

chez les bio, 2 200 h/an, soit 9 h pour 1 000 l ; chez les éleveurs robotisés, la moyenne est à 2 240 h/an, mais seulement 4,7 h/1000 l. Toutefois, certains éleveurs travaillent 3 000, voire 4 000 h par an. Des quantités difficilement vivables, qui doivent inciter à se questionner sur les pistes d'amélioration. L'externalisation des travaux, notamment des cultures, est une des solutions les plus accessibles. Ce choix peut également présenter un intérêt économique.

# Cinq trucs pour être bien dans son corps

**Même si la pénibilité globale des travaux a été réduite depuis longtemps, certaines tâches agricoles restent physiques et/ou comprennent des mouvements répétitifs ou des secousses, susceptibles d’engendrer des blessures ou des troubles musculo-squelettiques : déplacer des charges, tailler des vignes, traire des vaches, ramasser des légumes...**



©P. London/stock.adobe.com

conseiller sur le choix des chaussants suivant votre activité, voire vous faire des semelles orthopédiques personnalisées.

## 4/ Organiser son travail

L'organisation du travail fait partie des stratégies anti-stress (voir page 5), mais elle est aussi indispensable pour protéger sa santé physique. Certaines tâches pénibles ou dangereuses méritent d'être questionnées (pourquoi pas avec un conseiller de la MSA) pour en revoir l'organisation ou les équipements utilisés. Si on travaille à plusieurs, essayer de programmer les chargements/déchargements/ramassages pour mutualiser ces tâches difficiles. Organiser son travail, cela peut être aussi penser à la bonne exposition lumineuse, ou à la protection vis-à-vis du bruit.

## 5/ Garder une bonne hygiène de vie

S'alimenter de façon équilibrée, boire 1,5 litre d'eau par jour, dormir suffisamment, ne pas fumer ou boire en excès, ne pas passer trop de temps sur les écrans : tout le monde sait ce qu'il faut faire pour avoir une « bonne hygiène de vie ». Essayer de s'en rapprocher, sans toutefois trop se priver : les plaisirs de la table sont importants dans le monde agricole ! En revanche, les exploitants agricoles sont la catégorie socio-professionnelle qui fume le moins et c'est un atout à garder.

## 1/ S'échauffer pour éviter que ça chauffe

Quand on est « jeune », on peut avoir tendance à démarrer sa journée tambour-battant, en oubliant qu'avant toute activité intense, sportive ou agricole, s'échauffer quelques minutes habitue progressivement le corps à l'effort et diminue le risque de blessure. En outre, si l'on travaille à plusieurs personnes, pourquoi ne pas organiser un échauffement collectif pour bien démarrer ensemble la journée ?

## 2/ S'étirer pour éviter que ça tire

Après une journée de travail, quelques minutes d'étirement (lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales) aident à diminuer la tension musculaire, l'anxiété, le stress et la fatigue.

## 3/ Penser à ses pieds !

Protéger son corps, en particulier si l'on est amené à travailler avec certains produits dangereux est une évidence. Mais au quotidien, pour être bien dans son corps, il est indispensable d'être bien dans ses chaussures ou dans ses bottes. La santé des pieds, des jambes, mais également toute la posture du corps en dépendent : ne jamais lésiner sur la qualité de vos chaussures et ne pas hésiter à en changer dès qu'elles sont abîmées. Si vous ne trouvez pas de chaussures à votre pied, consultez un podologue, qui pourra vous



## Nos coachs « bien dans son corps »

La MSA intervient sur la santé et la sécurité au travail des exploitants et des salariés agricoles, grâce à des équipes de conseillers en prévention, médecins et infirmiers. Parmi ses réalisations : l'application Mouv'S Agri propose des échauffements et étirements personnalisés selon le profil du travailleur agricole.

Nicolas Pelletier est responsable de production et de commercialisation au sein de l'ESATCO Gétigné (44). Encadrant des personnes en situation de handicap sur des activités maraîchères et paysagères, il est particulièrement vigilant à leur bonne condition physique. Il a mis en place avec l'équipe pluridisciplinaire des séances d'échauffement, fait intervenir des étudiants en podologie et organise également des sensibilisations à l'hygiène de vie (tabac, écrans, alimentation...) et des formations 5S (ergonomie et organisation des postes de travail).



# Alexis n'a plus « la tête dans le guidon »... de son exploitation

**Si l'installation est une grande et belle aventure, elle ne doit pas devenir non plus l'unique préoccupation. Prendre du temps à l'extérieur de la ferme, et notamment pour la pratique sportive, se révèle un choix gagnant pour l'équilibre physique et mental.**

**Rencontre avec Alexis, 31 ans, éleveur et UTTiste.**

Éleveur laitier dans l'Orne, Alexis Graindorge, le reconnaît volontiers : les premières années après son installation, en 2017, il a un peu laissé tomber toute forme d'activité sportive. « *Entre l'installation à gérer, les travaux de construction du bâtiment, la vie de famille, je n'avais plus le temps d'en pratiquer.* »

À cette époque, finies donc les balades en VTT ou encore la course à pied que le jeune homme pratiquait jusqu'alors. Subsistait néanmoins une trace de ce passé sportif : « *Comme je suis pompier volontaire sur ma commune, j'avais quand même un petit entraînement, une fois par mois.* »



**Alexis Graindorge** partage son amour pour le VTT (et aussi un peu de son engagement syndical) sur son profil Facebook : @Alexis Graindorge.

un peu de fatigue physique supplémentaire, ils ne nuisent pas à son activité professionnelle : « *J'ai perdu un peu de poids. Je sens que j'ai changé de posture, je me tiens plus droit et je suis moins essoufflé.* »

## Plus de scrupules !

Cette pratique désormais régulière d'activité physique,

## Le goût du challenge nouveau

Pour Alexis, le « déclic » du retour au sport se produit alors qu'il a tout juste 30 ans, en 2021, suite à un souci familial. « *C'était une année compliquée pour moi. Et puis l'un de mes collègues pompiers m'a proposé de participer avec lui et un autre d'ami d'enfance à un raid de VTT dans le Sud. Je n'avais jamais fait cela, mais j'ai pris cela comme un challenge.* »

Alexis lève alors le nez du guidon de l'exploitation, et reprend celui du VTT, pour des entraînements et des trails, avec, en apothéose, en octobre dernier, lors d'une semaine de vacances, le Roc d'Azur 2021, le premier événement VTT au monde. « *Nous nous étions lancés le défi de boucler ses deux plus grands parcours, l'un de 84,5 km pour 2170 m de dénivelé et l'autre de 49,8 km pour 1140 m de dénivelé, raconte Alexis. Un moment inoubliable à vivre et à revivre, et j'ai la satisfaction d'avoir remporté ce beau défi.* »

Les entraînements de VTT, les courses à pied et la pratique d'un peu de remise en forme, Alexis les voit « *comme une occasion de se vider la tête.* » Même si, bien sûr, ils engendrent

Alexis le doit aussi à un changement dans l'organisation du travail au sein de son Gaec. « *Je suis associé avec mon père sur une exploitation comptant 90 vaches et 100 hectares. En 2021, notre bonne situation économique nous a permis d'augmenter le temps de présence de notre salarié, d'un mi-temps, à un temps complet. Nous avons donc un roulement à la traite et c'est un bon fonctionnement.* »

« *À présent, si je veux aller courir un après-midi en semaine, je n'ai plus de scrupules, je le fais. Et même si j'ai fait la traite du soir, il m'arrive parfois de prendre une lampe frontale, et d'aller courir ! Je suis libre un week-end sur deux et j'en profite. En revanche, quand je suis de travail le week-end, je n'ai pas de problème non plus à mettre 'un coup de collier'.* »

La pratique du sport s'est ajoutée aux engagements extérieurs qu'avait déjà Alexis : les pompiers volontaires, mais aussi le syndicat Jeunes Agriculteurs, dont il est le président régional. Des activités qui le forcent à sortir de la ferme, et, qui finalement, participent à son équilibre : « *Sur une ferme, il y a toujours du travail ! Quand on est jeune installé, on peut être partout, tout le temps. J'ai appris qu'il faut savoir dire « stop », prendre du temps, pour l'engagement, ou pour soi. On n'a qu'une vie. Il faut en profiter.* »



# Sept conseils pour être bien dans ses réseaux sociaux

Découvrez les idées de Madina Benoumhani pour se lancer ou améliorer sa visibilité sur Tik Tok, Facebook, Twitter, LinkedIn ou Instagram...

## 1/ Définir ses objectifs

Pour un jeune agriculteur, disposer de comptes sur les réseaux sociaux peut répondre à plusieurs objectifs : consommer du contenu, c'est-à-dire faire uniquement de la veille ; promouvoir son magasin ou ses produits ; ou encore, partager son quotidien, dans une démarche de type « influenceur ». Bien entendu, ces objectifs peuvent varier au fil du temps, mais il est utile d'avoir en tête ce que l'on attend de ses réseaux sociaux.

## 2/ Commencer par Tik Tok

Tik Tok est le réseau social le plus jeune, en date de création (2017, contre 2003 pour LinkedIn et 2004 pour Facebook) et en âge moyen des utilisateurs. Il est aussi celui où il est le plus facile d'avoir rapidement beaucoup de vues. Une astuce : rediriger ses followers de Tik Tok vers ses autres réseaux sociaux.

## 3/ Ne pas se limiter à un seul réseau social

Sur les réseaux, comme partout ailleurs, mieux vaut ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier : Facebook, Twitter, LinkedIn, Youtube, Tik Tok, Snapchat... tous ces réseaux sociaux ne seront peut-être pas pérennes (RIP Google +). En outre, sur différents réseaux, on touche différents publics.

## 4/ Garder le même nom d'utilisateur

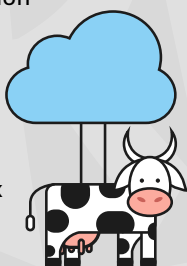
Quand c'est possible (notamment quand on démarre des comptes pro), mieux vaut avoir le même nom d'utilisateur pour être facilement retrouvé sur les différents réseaux sociaux.

## 5/ Suivre les bons comptes

En agriculture, certains comptes Twitter sont particulièrement intéressants et inspirants. Une petite sélection (non exhaustive, mais assez diversifiée en productions) : @Nvitibio ; @RobertFAIVRE ; @GuillDelanoue ; @FuturOceane ; @theoj79 ; @gaelblard ; @agriculteuraujo ; @ChatardJeanloup ; @gilles\_vk ; @d\_forge ; @JoliesRousses ; @agrikol ; @agriskippy. La plupart d'entre eux sont des adhérents de l'association FranceAgriTwittos (@Fragritwittos).

## 6/ Garder une positive attitude, même face aux « haters »

Comme dans la « vie réelle », sur les réseaux sociaux, mieux vaut tourner sept fois sa



## Notre coach : Madina Benoumhani

Experte, elle ? « Surtout pas ! Les réseaux sociaux, ça change beaucoup trop vite ! » Madina Benoumhani est community manager et formatrice en réseaux sociaux depuis une quinzaine d'années, avec une devise : « La connaissance est bien la seule chose qui s'accroît lorsqu'on la partage ». Non originaire du milieu agricole, Madina a une affinité particulière pour celui-ci, car elle a travaillé au sein d'une coopérative avant de prendre son envol en freelance. Son compte sur Twitter en garde encore la trace : Madina tweete depuis l'adresse @silo76.

langue dans sa bouche avant de poster quelque chose. Dans les faits, essayer de pratiquer une communication positive, un langage de vérité. Faire très attention avec les envies de « se faire justice » face à certains haters professionnels de l'agriculture ou de l'élevage. Même à eux, répondre de manière polie, voire ne pas prendre la peine de répondre si ce sont des petits comptes peu influents. Pour se convaincre de ne pas diffuser de haine sur les réseaux sociaux, regarder l'épisode « haine virtuelle », de la série Black mirror (saison 3, épisode 6).

## 7/ User et abuser de la vidéo

Depuis déjà quatre ans, la vidéo est le type de contenu le plus consommé sur les réseaux sociaux. Avec leur quotidien varié et dépaysant, les agriculteurs ont largement de quoi alimenter en images leurs followers.



# « Faire entendre la parole des agriculteurs »

**Sur Twitter, Instagram et Facebook, Nadège Petit, agricultrice en grandes cultures dans l'Eure, évoque la réalité de son métier. Avec sérieux, pédagogie et authenticité.**

Ingénieur agricole, Nadège Petit, 35 ans, s'est installée en 2018 sur la ferme de ses parents, une exploitation en grandes cultures située dans le sud de l'Eure. Avant d'embrasser le métier d'agricultrice, elle a eu une autre vie. Et dans cette vie « non agricole », elle a pu constater combien ses concitoyens — et ses amis — étaient éloignés des réalités du terrain: « *J'ai pris conscience qu'il y avait nécessité à communiquer* ».

Depuis qu'elle est revenue dans le monde agricole, Nadège est présente sur trois réseaux sociaux différents, avec différents objectifs: sur Facebook, elle fait de la communication pour promouvoir les produits de sa ferme, en l'occurrence des pommes de terre en vente directe pour les particuliers et les restaurateurs. « *Je parle un peu de l'activité de la ferme, mais cette page sert surtout à informer nos clients. C'est un outil de communication commerciale locale.* » Sur Instagram, elle met en valeur ses photos: elle peut y exprimer sa « fibre artistique » et partager ses plus beaux clichés de la campagne normande.

## Twitter: le média de choix pour la réalité quotidienne agricole

C'est sur le réseau Twitter, sous le pseudo Agri\_zoom, que Nadège passe le plus de temps: c'est là qu'elle fait de la pédagogie agricole, pour tous les publics. « *Je parle d'agriculture à travers mon expérience personnelle, mon quotidien. Je crois qu'il ne faut pas chercher trop loin: j'anime mon compte avec ce que je fais et ce que je suis. J'explique, par exemple, comment toutes les interventions que nous réalisons sont réfléchies; comment on repère les charançons sur le colza, ou comment on construit nos assolements. J'évoque aussi notre culture de lin, très spécifique à notre région, et très photogénique.* »

L'un des atouts du compte de Nadège est en effet de disposer de photos de qualité. Mais jamais la forme ne



**Nadège Petit est sur Twitter et Instagram sous le pseudo agri\_zoom et sur Facebook, sous le nom de la ferme: @fermeVilledieu.**

prend le pas sur le fond. « *Pour écrire certains threads, je ressors mes cours de l'école d'ingénieur* » reconnaît la jeune femme. Dans sa communication, Nadège se donne aussi quelques règles: la pédagogie et le partage de connaissances, mais aussi rester polie, et « *ne pas perdre de temps à répondre à certaines personnes avec qui le débat est impossible* ». En plus de communiquer pour le grand public, Nadège interpelle parfois les collectivités, le département, les communes, les offices de tourisme, « *pour qu'ils mettent plus en avant l'agriculture locale* ».

## Un réseau enrichissant

L'animation de son compte prend donc pas mal de temps à Nadège, mais ce n'est en rien du temps perdu. En effet, le réseau n'est pas seulement un vecteur de diffusion, c'est aussi une source d'informations et de contacts sociaux. Nadège a rejoint la communauté d'agriculteurs connectés, FranceAgriTwittos (@Fragritwittos): « *On est presque une famille! On se soutient, on se complète, on a des façons différentes de faire passer des messages* ». Les liens qu'entretiennent entre eux les membres de cette communauté sont loin d'être uniquement virtuels, puisqu'ils se rencontrent régulièrement en réel, sur les salons ou lors des AG de l'association.

Ensemble, cette communauté active contribue vraiment à changer la donne autour de l'agriculture: « *Avant, dans les médias, pour parler d'agriculture, on n'invitait pas d'agriculteurs! Aujourd'hui, on nous donne la parole* ».



# Jeunes installés, le temps est venu de **dégommer les clichés** !

Un entretien sans langue de bois avec Marc A2C et Hervé Le Prince.



## Marc vers l'agriculture de conservation

- Ses réseaux sociaux : @Marca2c
- Agriculteur et youtubeur (60 000 abonnés)
- Âgé de 24 ans, il prépare son installation sur la ferme céréalière de son père, dans le Calvados. Il fait des vidéos depuis deux ans dans lesquelles il aborde des thématiques variées : agronomie, mécanique, vie à la ferme, mais aussi vie en dehors de la ferme, avec ses vlogs (vidéo-blogs), « 48 h dans la peau d'un jeune agriculteur ».

### Cliché numéro 1 : Ton métier n'est pas innovant, c'est un métier de « bouseux »

**Marc vers l'Agriculture de conservation :** C'était peut-être vrai du temps de nos grands-parents, qui croulaient sous le travail, sortaient peu de leurs exploitations, étaient « en retard » sur le reste de la société. Aujourd'hui, cela existe encore, mais c'est devenu rare, même si dans chaque saison de *L'Amour est dans le pré*, il y a un agriculteur qui représente ce cliché ! Dans mes vidéos, et dans mes vlogs « 48 h dans la peau d'un jeune agriculteur », ce n'est pas du tout l'image que je donne !

### Hervé Le Prince, dirigeant de l'agence de communication

**NewSens :** Il y a comme un déni de modernité à l'agriculture, un déni de technologie dans le regard porté par la Société sur « ceux qui nous nourrissent ». C'est assez paradoxal, parce que ce jugement est véhiculé par des gens qui ont un smartphone à la main. Pour eux, « c'était mieux avant », quand l'agriculture était plus « proche de la nature » et que les éleveurs restaient dormir dans les étables. La réalité agricole est à l'opposé de ce cliché : le secteur est très innovant, et vit en ce moment des mutations rapides, sur le plan technologique et scientifique avec, par exemple, l'agriculture régénérative. La meilleure preuve que ce secteur a un avenir dans la tech et le digital, c'est l'école Hectar, fondée récemment par Xavier Niel.

### Cliché numéro 2 : Tu n'as pas un haut niveau de formation

**Marc :** J'ai un BTS !

**Hervé :** C'est une image d'il y a 50 ans. Mais l'époque est révolue, où l'on pouvait apprendre le métier sur le tas, au contact de ses parents. L'agriculteur aujourd'hui est un polytechnicien, au sens littéral : il dispose de multiples compétences, techniques, économiques, managériales... Selon les données du dernier recensement général agricole, en 2020, 83 % des agriculteurs des moins de 40 ans ont au moins le baccalauréat (ils étaient 74 % en 2010). Le taux de diplômés du supérieur est également en augmentation dans cette population des moins de 40 ans : 43 % contre 34 % en 2010.

### Cliché numéro 3 : Tu es pollueur

**Marc :** Il se peut que mon activité génère une pollution chimique, mais toujours dans les limites légales, à des doses non dangereuses. Nous avons des outils qui nous permettent d'être extrêmement précis dans les doses que nous épandons et je suis souvent en dessous des seuils. Oui, nous utilisons des antifongiques, des insecticides, mais les citoyens aussi, pour se soigner ou pour traiter leurs animaux de compagnie. Sur le plan des gaz à effet de serre, je peux dire que j'agis dans le bon sens avec mes pratiques qui tendent vers l'agriculture de conservation : chez moi, un hectare de maïs stocke 3,5 tonnes de carbone !

**Hervé :** Il n'existe aucun secteur de production, quel qu'il soit, qui n'a pas d'externalité négative sur l'environnement. Curieusement, on en parle moins pour la construction automobile, les jeux vidéo, la mode..., que pour l'agriculture, qui est pourtant une activité plus « essentielle » à l'Humanité. En plus, depuis quelques années, le secteur agricole a pris conscience de ces externalités négatives et évolue pour les réduire. Mais il faut aussi lui donner du temps. Le retour sur investissement en agriculture est plus long que dans d'autres secteurs de production.





## CLICHÉS SUR LES AGRICULTEURS

### **Cliché numéro 4 : Tu ne sors jamais de chez toi, tu ne prends jamais de vacances**

**Marc :** Je suis en production céréalière. En dehors de quelques périodes de travaux où j'ai des « coups de bourre », j'ai du temps, je sors et je prends des vacances. Pour les collègues éleveurs, c'est sans doute plus difficile.

**Hervé :** Il y a certainement une question de génération. La nouvelle génération d'agriculteurs prend davantage de loisirs et de vacances. Souvent, ils me disent qu'ils sont libres de faire ce qu'ils veulent : courir et s'entraîner par exemple, car certains sont de grands sportifs, ou s'engager, prendre des mandats extérieurs. Et ils n'hésitent plus à prendre des vacances !

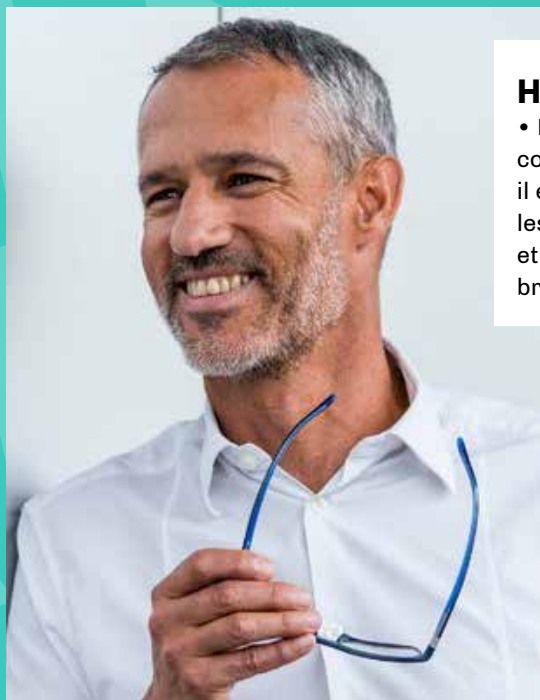
### **Cliché numéro 5 : Tu es forcément un homme, fils d'agriculteur**

**Marc :** Là, c'est mon cas ! C'est un métier de passion, et je pense quand même que la passion se transmet via l'expérience familiale. En production céréalière, c'est assez rare de s'installer si l'on n'est pas « du milieu ». C'est différent en élevage. Et c'est aussi dans l'élevage que l'on retrouve plus de femmes...

**Hervé :** Ce cliché de l'agriculteur masculin dont la charrue « viole la terre » a été utilisé de façon caricaturale par une militante écologiste. En réalité, les femmes sont bien présentes en agriculture : selon le dernier RGA, elles représentent 26 % des chefs d'exploitations, et 32 % des jeunes installés. En agriculture, comme dans beaucoup d'autres milieux, il y a des efforts à faire autour de la représentation des femmes. Par ailleurs, selon les enquêtes réalisées sur les installations aidées, on estime que les « hors cadre familial » représentent environ 30 % des installations.

### **Cliché numéro 6 : Tu n'es jamais content !**

**Marc :** Bon, c'est vrai qu'on ne dit jamais qu'une récolte va être bonne, ça porte la poisse ! Mais sinon, on a des galères en agriculture comme dans d'autres métiers, mais on ne passe pas notre temps à se plaindre !



### **Hervé Le Prince**

• Dirigeant fondateur de l'agence de communication NewSens, à Rennes, il est particulièrement engagé sur les thématiques agroalimentaires et agricoles, avec un fort tropisme breton !

**Hervé :** Le côté « jamais content » n'est pas spécifique au milieu agricole, mais plutôt à l'entrepreneuriat familial, où l'on peut avoir tendance à raisonner en vase clos : on peut trouver ce caractère un peu « ronchon » aussi chez les artisans, les commerçants... Quand ils sortent de leur milieu, quand ils rencontrent

d'autres publics et parlent librement, les agriculteurs évoquent des hauts et des bas dans leur activité, mais aussi et surtout l'amour de leur métier. C'est ce genre de rencontres, de brassage avec d'autres publics, que nous organisons avec l'association agriculteurs de Bretagne : par exemple au festival des Vieilles Charrues, au départ de la route du Rhum, ou lors de la tournée d'été.

### **Cliché numéro 7 : Tu devrais te mettre au bio**

**Marc :** J'ai des collègues en grandes cultures qui sont passés au bio et qui en reviennent. Parce qu'en bio, les rendements peuvent être divisés par deux ou par trois, et la rémunération ne suit pas. L'agriculture bio est plus facile à pratiquer si l'exploitation dispose d'un élevage, car l'une des grandes limites, c'est l'apport d'azote. Au passage, on se rend compte que l'élevage, pourtant « écologiquement critiqué », est indispensable ! Par ailleurs, le bio, lorsqu'il pratique le labour pour gérer les adventices, n'est pas bon au niveau des émissions de GES.

**Hervé :** Il y a une minorité de gens qui ont décidé que seule l'agriculture bio était valable et qui veulent l'opposer à l'« agriculture de tous les jours ». L'alimentation devient une thématique politique. En réalité, on a besoin de toutes les agricultures pour nous nourrir. Et la plupart des citoyens ont la limite de leur portefeuille : d'ailleurs, on le constate aujourd'hui, il est possible que le bio ait atteint sa limite.

**POSITIF**  
PAR NATURE



### **La méthode incontournable pour devenir 100 % positif !**

En 1 clic, rejoins le mouvement de la communication positive en agriculture et deviens toi aussi Positif Par Nature. Accède gratuitement aux masterclasses trop classes des meilleurs agri-influenceurs, aux vidéos de formation Académie animées par nos experts, aux podcasts « Je suis tout ouïe » et aux Good News agricoles sur le site [www.positifparnature.fr](http://www.positifparnature.fr).

# POSITIF PAR NATURE

## LE PROGRAMME DE FORMATION À LA COMMUNICATION POSITIVE!

Former et informer pour une image positive  
de l'agriculture française.

Vous donner, agriculteur·trice·s et acteur·trice·s de l'agriculture,  
les outils pour communiquer sur votre métier  
avec assurance et positivité.

