Hautes-Alpes

« J'ai expliqué mon mal-être profond » : la parole se libère aussi dans le monde agricole

La souffrance psychique ressentie par bon nombre d'agriculteurs a longtemps été un sujet tabou au sein de la profession. Ne plus parvenir à joindre les deux bouts, à encaisser les journées à rallonge, à gérer seul une exploitation. Une jeune exploitante équine raconte comment elle a récemment sollicité l'aide d'une association pour tenter de remonter la pente.

« Il fallait que je trouve des solutions pour vivre et non plus survivre. » Elle décroche son téléphone à la fin du mois d'août après une « saison compliquée » et la perte d'un client fidèle. « Cela a été le déclencheur », souffle la jeune agricultrice à la tête d'une exploitation équine dans les Hautes-Alpes. Au bout du fil, un bénévole du Samu social agricole national, association qui vient en aide gratuitement aux agriculteurs en difficulté en proposant écoute, accompagnement dans les démarches administratives et juridiques, orientation vers les dispositifs adaptés…

Car des difficultés, la jeune femme en a depuis bien trop longtemps. « Jusque-là, j'avais toujours voulu me débrouiller par moi-même », confie-t-elle. À l'image de son exploitation, qu'elle gère seule depuis une dizaine d'années maintenant. C'est en fouillant sur Internet qu'elle est tombée sur les coordonnées de l'association. « Je les ai appelés pour des soucis financiers. Vraiment, ça n'allait pas. Je leur ai demandé s'ils avaient des solutions pour moi. Je gère une exploitation toute seule, ce qui n'est déjà pas forcément évident. Mais avec deux maladies chroniques en plus, c'est franchement compliqué. »

500 euros de salaire « les bons mois »

Comme bon nombre d'agriculteurs au contact d'animaux, la jeune femme travaille sept jours sur sept, dix à douze heures par jour, estime-t-elle. Quelques travaux ont bien été confiés à des salariés ou indépendants, mais à de rares reprises. « C'est lourd dans le sens où c'est un travail physique et je ressens de plus en plus le poids de cela. » D'autant plus avec ses soucis de santé.

« Il me faudrait quelqu'un de qualifié pour m'aider. Mais il faut pouvoir trouver les fonds, qui pour l'instant sont inexistants. » L'exploitante parvient à se dégager 500 euros de salaire mensuel, tout du moins « les bons mois » dit-elle. Tout juste de quoi survivre, malgré l'absence de loyer à payer. Les idées noires, les épisodes dépressifs, la jeune femme a connu. « Je tiens car j'ai mes chevaux, mais il y a eu des moments où j'étais dans le mal… » Elle a bien tenté de s'épancher auprès d'un psychologue. « J'ai expliqué mon mal-être, profond, mais je n'ai pas trouvé les réponses que je cherchais. J'ai eu face à moi quelqu'un qui m'écoutait, mais sans me donner de retour. »

Des problèmes financiers, mais pas seulement

Des cas comme celui de la jeune femme, le Samu social agricole national en gère de nombreux chaque année. « La problématique financière est présente dans 90 % des dossiers, avec un manque de rentabilité de l'exploitation agricole, qui dépend souvent de plusieurs éléments », relate Pascal Perraudeau, en charge de la gestion des dossiers au sein du Samu social agricole national.

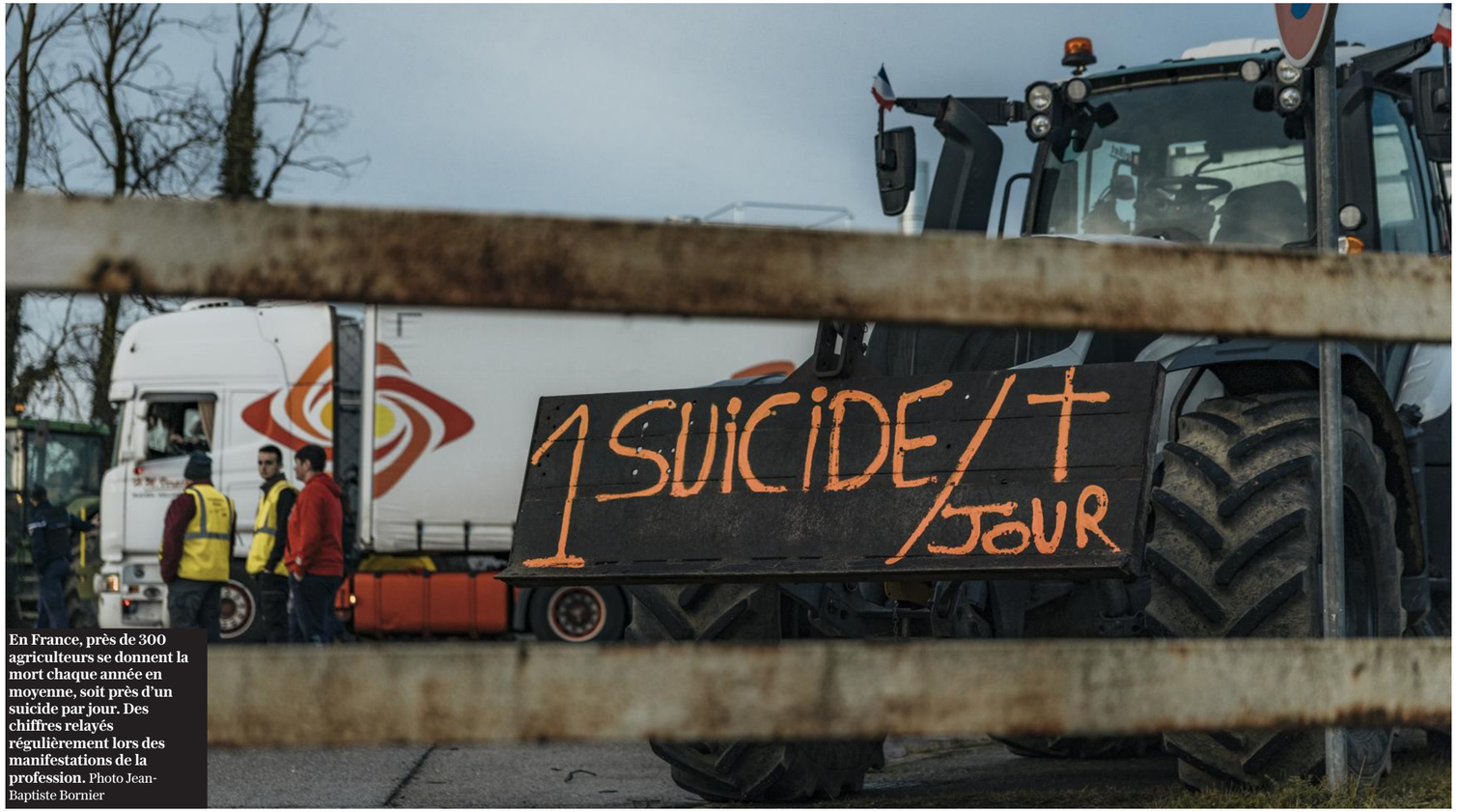
Le mal-être ne repose toutefois pas sur le seul facteur économique. « Cela peut être lié à la maladie, au burn-out… » Pour chaque situation, un long travail est nécessaire pour parvenir à « identifier le problème » dans sa globalité. « Il faut poser beaucoup de questions pour ne pas passer à côté de choses essentielles. » Car un manque d'argent peut parfois cacher un profond désarroi. Pascal Perraudeau se souvient avoir finalement découvert qu'une agricultrice « n'en pouvait plus de son exploitation » au terme de plusieurs entretiens avec elle. Dans ce cas précis, l'aider sur l'aspect purement financier « n'aurait pas été suffisant ».

Un risque élevé de suicide

L'enjeu est qu'aucune situation d'urgence ne passe sous les radars. En France, 300 agriculteurs se donnent la mort chaque année en moyenne. « La personne ne va pas forcément tout nous dire dans un premier temps, puis nous apprenons ensuite qu'elle a fait une ou plusieurs tentatives de suicide » rapporte le bénévole. Il insiste sur la nécessité de demander de l'aide le plus tôt possible. « Il ne faut pas hésiter à appeler car plus on a attendu, plus c'est difficile par la suite. Avec un problème non réglé, auquel s'ajoute un autre par-dessus et ainsi de suite. »

Après son coup de fil à l'association, l'exploitante équine des Hautes-Alpes a engagé des démarches auprès de la MSA (sécurité sociale agricole). Même si, pour l'heure, « tout n'est pas bien clair » sur les pistes à l'étude, la jeune femme évoque « un sentiment de mieux ». « J'ai l'impression que ça repart, que ça va aller. Cela a pris du temps à tout construire et je sais que je ne suis pas la seule dans cette situation. Mais c'est vrai que dans le milieu agricole, c'est difficile d'avouer quand ça ne va pas. » Les choses semblent toutefois en train de changer.

● **Céline Legay**



En France, près de 300 agriculteurs se donnent la mort chaque année en moyenne, soit près d'un suicide par jour. Des chiffres relayés régulièrement lors des manifestations de la profession. Photo Jean-Baptiste Bornier

En chiffres / Des signalements en hausse continue

À mi-année 2026, la Mutualité sociale agricole (MSA) des Hautes-Alpes a déjà enregistré autant de signalements de mal-être en agriculture que sur l'ensemble de l'année 2025 : une trentaine de cas au 22 juillet 2026. « C'est un vrai sujet pour nous », alerte Céline Argenti-Dubourget, directrice de l'organisme dans le département.

La filière la plus concernée reste l'élevage, confrontée à des difficultés économiques qui, dans la moitié des cas, constituent le déclencheur principal du mal-être, souvent aggravées par l'isolement ou des soucis de santé. Sur les trente signalements de 2026, cinq ont été classés en situation de risque suicidaire avéré.

À l'échelle nationale, les chiffres confirment un phénomène structurel : un sur-risque de mortalité par suicide de plus de 46 % chez les agriculteurs par rapport aux autres régimes, et une hausse de 40 % des signalements entre 2024 et 2025.

Un réseau des sentinelles et une ligne d'écoute nationale

Pour répondre à cette réalité, la MSA s'appuie sur un réseau de sentinelles : des bénévoles – délégués agricoles, syndicalistes, parfois salariés bancaires – formés à repérer et orienter les personnes en détresse. La ligne d'écoute nationale Agri'écoute (gratuite, 24 heures/24, tenue par des psychologues formés aux spécificités agricoles) reste toutefois sous-utilisée dans le Sud-Est.

Sur la proposition de loi visant à protéger la santé mentale des agricultrices et des agriculteurs, la directrice se dit favorable à un comité départemental unique de santé mentale. Cependant elle reste réservée sur la création d'un nouvel échelon administratif.

Sa priorité : renforcer la prévention en amont, avant que les situations ne basculent.

● **Soline Macey Hentgès**

Concernant la loi / Pour la députée Allemand, « la vraie signification, c'est la prise en compte »

Co-signataire de la proposition de loi visant à protéger la santé mentale des agricultrices et agriculteurs, la députée de la première circonscription des Hautes-Alpes Marie-José Allemand, elle-même éleveuse, n'a pas eu besoin d'aller chercher bien loin les raisons de son engagement. « On voit bien que, notamment chez nous, dans le monde de l'élevage, avec la prédation, il y a un sentiment d'impuissance », confie-t-elle, évoquant à demi-mot les nuits de son mari après une attaque de loups sur leur troupeau.

● « Poser des mots » sur le mal-être

Pour elle, la portée du texte est d'abord symbolique : « La vraie signification, c'est la prise en compte. » Poser des mots sur ce mal-être permet, dit-elle, aux agriculteurs de se dire « je ne suis pas tout seul, et je ne suis pas fou ». Une manière aussi de déculpabiliser ceux qui, souvent, portent le poids d'une exploitation transmise de génération en génération.

Si l'élevage concentre l'essentiel des signalements [lire par ailleurs], la députée y voit un attachement particulier à l'animal, aggravé par la prédation, les maladies et, désormais, par le dérèglement climatique. « On n'a plus les saisons tampons », observe-t-elle, pointant l'isolement croissant des exploitants dans un monde rural où les cellules familiales d'entraide ont largement disparu.

Sur la mise en œuvre du texte, actuellement à l'étude au Sénat, Marie-José Allemand insiste sur deux priorités : que la future cellule d'accompagnement reste un « facilitateur » plutôt qu'un guichet de plus, et surtout qu'il existe aucun frein financier à la prise ne charge psychologique. «

● Une priorité : agir avant la crise

Le reste à charge ne doit pas exister dans la tête de l'agriculteur », martèle-t-elle. Elle plaide enfin pour une communication large et pour que « chaque agriculteur, chaque voicin, devienne un relais de vigilance».

Pour elle, la priorité reste d'agir avant la crise.

● **S.M.H.**



La députée des Hautes-Alpes (1re circonscription), Marie-José Allemand, plaide pour une communication large afin que la future cellule d'accompagnement soit plus connue. Archives photo Guillaume Faure