

# Préjugés

## Pourquoi les combattre?



### De quoi s'agit-il ?

Pour de nombreuses personnes, la stigmatisation de la difficulté est plus difficile à vivre que la difficulté elle-même.

**Quelques préjugés:** les personnes dépressives manquent de volonté; les personnes stressées n'ont pas de caractère; ne pas payer ses dettes est de la mauvaise volonté; les problèmes financiers sont dus à une mauvaise gestion; pour gagner plus, il faut travailler et investir plus; etc.



### Qui est concerné ?

Les personnes qui rencontrent des difficultés (familiales, financières, baisse de moral) vont avoir le sentiment d'être jugées.

L'agriculteur dont le métier est fondé sur des valeurs de courage, de travail, de force, de la parole donnée ou d'honorer ses dettes est d'autant plus exposé.

La proximité qu'implique le fait de vivre dans un village accroît encore le risque.



### Quand ?

Même si l'agriculteur vous doit de l'argent ou s'il ne suit pas vos conseils, le condamner ne fera que retarder la résolution du problème.

**Manifester son empathie est plus porteur que juger.**



## Pourquoi ?

L'un des effets les plus néfastes des préjugés est qu'avec le temps une personne finit par croire ce qu'elle entend à son sujet. C'est alors une spirale négative qui s'installe.

De plus, **se sentir juger décourage la personne** qui en est victime de demander de l'aide.



## Comment aider ?

Avant tout, **apprendre à connaître la difficulté** de l'agriculteur et ce qu'il a mis en place pour s'en sortir.

**Quelques phrases utiles** à dire plutôt que de juger quelqu'un en difficulté:

- Comment puis-je t'aider?
- As-tu quelqu'un à qui te confier?
- Je sais que ce n'est pas facile mais tu n'es pas seul.
- Ça peut arriver de rencontrer des difficultés.
- C'est une mauvaise passe mais des solutions existent.
- Je sais que tu fais pour un mieux.
- On ne changera pas le passé mais essayons de voir pour l'avenir.