

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



**MARTINE FRASER ET
AUDRÉE BOURDAGES**

Travailleuses de rang pour
Au cœur des familles agricoles

« S'impliquer permet de se rassembler autour de sujets et d'enjeux communs, de trouver des solutions ensemble et de s'inspirer des pratiques de nos confrères et consœurs. »

↳ **BESOIN D'AIDE?**

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

Implication sociale : y a-t-il des bénéfices?

Dans cette chronique, nous avons envie de mettre en lumière les avantages associés au fait de s'investir pour une cause, qu'elle soit agricole ou non.

Gaétane est productrice maraîchère. Depuis plusieurs années, elle s'implique au sein de la communauté agricole de différentes manières. Dans son milieu, tout le monde la connaît. Questionnée sur les bénéfices qu'elle retire de cette implication de longue date, elle répond : « S'impliquer permet de se rassembler autour de sujets et d'enjeux communs, de trouver des solutions ensemble et de s'inspirer des pratiques de nos confrères et consœurs. » Également, elle souligne que le fait de se regrouper permet d'augmenter le pouvoir collectif et de diminuer le sentiment d'isolement vécu lorsqu'on se retrouve seul devant un problème.

En d'autres mots, l'implication permet de favoriser les contacts sociaux, la solidarité, le soutien entre les pairs et la reconnaissance sociale. De plus, elle stimule la créativité et le développement de nouvelles compétences, tout en permettant de passer des moments à l'extérieur de l'entreprise. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que le fait de s'impliquer comporte de réels avantages sur le plan de la santé mentale.

Et si ça permettait d'être plus résilient?

On définit souvent la résilience comme étant la capacité d'une personne de rebondir après une épreuve. Pour être résilient et bien s'adapter aux embûches qui se dressent sur son chemin, différents facteurs doivent être réunis. D'abord, vous devez avoir l'impression que ce que vous faites a du sens. C'est ce qu'on appelle le sentiment de cohérence. Ensuite, vous devez ressentir que vous avez du pouvoir sur votre propre existence, d'où l'importance de bien cibler les zones dans lesquelles vous exercez une influence et d'y passer à l'action.

Nous constatons que certains projets et décisions politiques peuvent affecter les producteurs et productrices au quotidien. Mais lorsque les gens se rallient, ils ont la capacité de se faire entendre et, parfois, d'obtenir gain de cause. S'impliquer dans sa communauté et son milieu donne aussi plus de crédibilité quand vient le temps de critiquer certaines décisions. On l'entend souvent lors d'élections, par exemple : voter donne le droit de manifester son mécontentement par la suite.

Entraide et solidarité

Nous sommes également témoins de l'entraide et de la solidarité qui règnent lorsqu'un ou plusieurs membres d'un groupe vivent un moment difficile. Par exemple, quand une ferme passe au feu, la communauté se mobilise pour aider le producteur et la famille concernés. Quand survient un drame au sein d'une entreprise, on voit les gens s'unir pour soutenir les personnes touchées et mettre la main à la pâte.

Néanmoins, nous ne pouvons passer sous silence l'envers de la médaille, soit la fatigue et l'épuisement qui peuvent survenir, lorsque nous sommes trop sollicités dans nos différentes implications, ou encore, lorsque nos efforts ne portent pas fruit. En effet, parfois les bouchées sont trop grandes, la frustration s'immisce alors dans le décor parce que « ça ne va pas assez vite » ou que « de toute façon, rien ne change ». Si vous vivez ce genre de situation, n'hésitez pas à prendre un pas de recul et à vous recentrer sur vos priorités. Cela vous permettra de vous impliquer à nouveau à un moment où vous serez plus disposé et où ce sera plus satisfaisant pour vous de le faire.

Non seulement le fait de s'investir dans son milieu brise l'isolement, favorise la résilience, augmente le pouvoir d'agir, favorise l'entraide et la solidarité et initie des changements, mais cela permet aussi de vivre des sentiments de fierté et d'accomplissement individuel et collectif qui sont chers à la communauté. ■

LE SON DE LA TERRE

Le balado de **LaTerre**
DE CHEZ NOUS

AVEC
VINCENT
CAUCHY

À ÉCOUTER SUR :

LaTerreca/balado

Écouter sur  Spotify



Écouter sur  Apple Podcasts



Écouter sur  Google Balados

