

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!

**GABRIEL ROUSSEL**

Travailleur de rang au Bas-Saint-Laurent

« C'est si facile de mettre l'accent sur tout ce que nous ne sommes pas. Voilà ce qui bouffe de l'énergie. »

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.

La Célébration est bien plus qu'un « gratteux »

J'entame cette chronique tout d'abord en vous offrant mes vœux pour la nouvelle année qui se dépose doucement dans vos vies. J'aimerais vous souhaiter à tout un chacun de la santé, bien évidemment, mais également de la joie, de l'amour et des discussions profondes qui transforment et font grandir. Enfin, je vous souhaite de trouver ce que vous cherchez, et que ce dont vous avez besoin vraiment vous trouve allègrement.

Je ne sais pas pour vous, mais plus les années passent, plus le temps des Fêtes me fatigue et m'épuise d'une certaine façon. Bien que le sens du temps des Fêtes ait beaucoup changé depuis les dernières décennies, je sens que ma fatigue ne vient pas de là. En effet, je réussis à y trouver du sens dans le partage, la connexion et le temps de qualité que je passe avec les gens que j'aime.

Ce sont tous les questionnements sur l'année que l'on vient de traverser, les bilans souvent sévères que l'on effectue envers soi-même, les notions de performance et d'absence du droit à l'erreur, c'est tout cela qui peut être épuisant. Comme certainement plusieurs d'entre vous, je peux facilement être très exigeant envers moi pour tout ce que je n'ai pas accompli durant l'année précédente. Je vois l'énergie que cela me prend de focaliser sur ce que je ne suis pas encore devenu, sur ce que je n'ai pas encore réussi à faire, sur les blessures que je n'ai pas réussi à guérir ou panser. C'est si facile de mettre l'accent sur tout ce que nous ne sommes pas. Voilà ce qui bouffe de l'énergie. Je prends donc ma plume aujourd'hui en espérant être une lanterne pour mettre en lumière les êtres magnifiques que nous devenons. Je nous dis donc, à nous tous, célébrons-nous!

Mais qu'est-ce que se célébrer, me direz-vous? Le Larousse nous dit que c'est de « procéder à quelque chose d'exceptionnel, de marquant et de l'accomplir avec une certaine solennité ». Voici

pour moi un magnifique rappel de nous remémorer à quel point ce que nous faisons chaque jour, chaque fois que nous décidons de nous lever de notre lit, d'aller travailler à la ferme aux petites heures du matin, même si le cœur ne nous le dit pas toujours, est remarquable. Ce que nous sommes, et qui nous décidons de devenir chaque jour, est exceptionnel. Pour moi, se célébrer, c'est reconnaître et honorer les pas que nous avons réalisés, aussi énormes et petits soient-ils. C'est d'arrêter de toujours voir le négatif qui nous empêche de voir le positif. C'est être rempli de fierté pour ce que nous avons accompli. C'est remarquer les efforts que nous faisons pour devenir une meilleure personne, un meilleur amoureux, un meilleur *leader* d'entreprise. C'est aussi se laisser voir par l'œil bienveillant des personnes qui nous sont chères. C'est surtout se pardonner pour les erreurs que nous avons pu faire, en ayant de la compassion, pour nous et nos failles personnelles. C'est avoir de la gratitude pour ce qui n'est pas encore advenu dans notre vie, mais qui est en marche, en progression vers ce que nous voulons atteindre. Tout ça, pour ne pas avoir un sentiment frustrant, déprimant, démotivant qu'il nous manque toujours quelque chose.

Réalisons-nous vraiment les efforts que nous faisons pour passer à travers toutes ces journées, où nous nous diminuons et nous rabaissons, et où nous ne nous sentons « pas assez »? Ces journées, où notre valeur prend le bord assez vite, nous filent entre les doigts un peu comme notre vie sociale lors des semences, des fourrages et des battages. Blague à part, chère communauté, ce texte n'est qu'une invitation à vous rappeler d'être indulgent envers vous-même, de vous accepter un peu plus profondément et de vous célébrer un peu plus. Apprenez à aimer et à vous aimer de plus en plus. Ainsi, vous gagnerez à la loterie de la vie. ■

COLLOQUE

SUR LES PLANTES FOURRAGÈRES

VENDREDI
23 FÉVRIER 2024

Plus de détails au
www.craaq.qc.ca

