

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



LYSA-PIER BOLDUC

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans le Centre-du-Québec

La zone de confort peut s'illustrer par une bulle qui nous enveloppe. Elle nous protège, mais elle peut à la fois nous restreindre devant de belles occasions.

↳ 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.

Un orteil à la fois hors de sa zone de confort

Vous arrive-t-il parfois de vous sentir au bord du précipice? Parfois, ce sont les épreuves de la vie qui nous amènent à l'intersection ultime. À d'autres moments, c'est la décision imposée par un proche qui nous plonge dans un abîme. Chose certaine, quand on a l'impression de perdre nos repères, l'idée d'ouvrir notre parachute passe bien après notre peur de s'écraser la tomate... Aïe!

De façon plus ou moins dramatique, plus ou moins volontaire, basculer hors de notre zone de confort peut nous faire vivre bien des émotions. Dans notre chute vers l'inconnu, la menace d'avoir l'air ridicule, de ne connaître personne, de perdre son argent, de ne pas être à notre place, de se tromper, d'avoir un malaise, et j'en passe, nous fige sur place. Aussi bien ne rien faire, plutôt que se mettre dans une situation inconfortable. En effet, pourquoi, dites-vous, sortir volontairement de notre zone de confort, lorsqu'on s'y sent bien? Pourquoi se mettre à risque, même s'il est calculé, lorsqu'on est en contrôle? Pourquoi? Parce qu'on limite drôlement le développement de tout notre potentiel. Parce qu'on se prive ainsi de vivre des réussites, de se découvrir des forces, et de grandir en affrontant nos peurs.

La zone de confort peut s'illustrer par une bulle qui nous enveloppe. Elle nous protège, mais elle peut à la fois nous restreindre devant de belles occasions. Chacun a une bulle différente, flexible quant aux changements ou rigide face aux contraintes. Son temps d'adaptation à la nouveauté lui est propre. Sa forme et son épaisseur se modifient en fonction du vécu de la personne, de son environnement et du contexte de la situation. Les paramètres de notre zone de confort sont définis d'après les forces, les compétences et les ressources que nous connaissons. Le début de notre inconfort permet de voir nos difficultés, nos peurs et nos blocages. Et on se rappelle que lorsqu'on vit un événement difficile, on est éjecté de notre zone de confort, et la dernière chose que l'on veut alors, c'est bien de

faire différent. On veut plus un bon repas réconfortant qu'une aventure gastronomique.

En rencontre avec les agriculteurs, j'aborde souvent ce sujet dans un objectif de normaliser la complexité de faire des changements dans sa vie alors qu'on se sent en déséquilibre. À titre d'exemple, il peut s'agir de situations professionnelles et personnelles, comme de développer nos habiletés de communication avec le copropriétaire ou de mettre nos limites quant aux attentes d'un proche envers nous. Peu importe la situation, la peur nous empêche de prendre notre courage à deux mains et de foncer. Plutôt que de voir l'éventail de possibilités qui s'offrent à nous, le gouffre d'insécurité est sous nos yeux. Pourtant, nous avons deux choix :

- 1. Procrastiner, abandonner, éviter, accepter par dépit, préférer le statu quo, se victimiser, etc.;
- 2. Reconnaître que l'on sort de notre zone de confort, respecter notre rythme en faisant le plus petit pas possible pour nous, accepter de nous y prendre différemment pour un résultat différent, être bienveillant avec nous-même, etc.

On peut également imaginer la zone de confort comme un cercle autour de soi. Pour certains, le cercle est très grand, ça en prend beaucoup pour les déstabiliser. Pour d'autres, le cercle est très petit et ils sont rapidement hors de leur zone de confort. La ligne du cercle représente la limite entre ce qui est confortable, sécurisant et réconfortant et son contraire, hors du cercle. Si on saute à pieds joints hors de notre zone, c'est bien normal d'être déstabilisé et d'avoir une seule envie, soit de retourner dans nos vieilles pantoufles. On peut assurer notre réussite en y allant un orteil à la fois. Ce sera alors notre premier petit pas vers le changement, et notre limite d'hier ne sera plus la même que celle d'aujourd'hui. Si vous avez besoin d'aide pour agrandir votre cercle, contactez-nous. ■

2024 L'ANNÉE INTERNATIONALE DES CAMÉLIDÉS

L'ALPAGA FAIT SON SHOW

un événement à ne pas manquer!

Venez rencontrer les éleveurs de l'Est du Canada qui présentent leurs meilleurs animaux!

C'est un rendez-vous pour la 9^e édition de cette compétition les 13 et 14 avril 2024.

Endroit : Pavillon Sollio, Espace St-Hyacinthe

Juge : Robin Naseman

Inscriptions : 18 fermes, 163 alpagas

Tarif : Entrée gratuite

C'est l'occasion idéale pour poser vos questions, échanger et apprendre auprès des éleveurs!

alpagaquebec.com | [f alpagasquebec](https://www.facebook.com/alpagasquebec)

