

## PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



CLOÉ OESCH

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles en Mauricie

**Je vous encourage à installer un système de drainage dans votre vie, à apporter la nourriture suffisante à votre corps et votre esprit pour pouvoir tenir bon au fil des années.**

## ↳ 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](mailto:acfa@acfareseaux.qc.ca).

## Et si?

Vous êtes-vous déjà posé la question : c'est quoi pour moi être un producteur ou une productrice agricole? Le dictionnaire écrit qu'un « producteur est une personne qui, par son travail, produit des biens agricoles ». Et si être producteur était plus que ça? Je le crois!

Être producteur, ne serait-ce pas aussi, et surtout, aimer et prendre soin? Par votre travail, vous, producteur ou productrice, vous aimez la terre, vous prenez soin d'elle, des animaux. Vous prenez aussi soin des hommes et des femmes en contribuant à l'entretien des territoires et en remplissant la grande mission qu'est celle de nourrir le monde.

Un travail de chaque jour, contre tempêtes et difficultés, pour se donner toutes les chances de réussir ses cultures, d'avoir des animaux en santé et de pouvoir proposer des produits de qualité aux consommateurs.

Un travail qui fait qu'on n'oublie pas ses amis quand ils ont besoin d'aide, qu'on n'oublie pas non plus le voisin, la communauté agricole et celle du village.

Un travail où l'on avance parfois à l'aveugle, sachant que toutes les cartes ne sont pas en main, mais en gardant espoir qu'avec tout l'ouvrage rendu, ça ira.

Un travail, ou plutôt, soyons réalistes, une vie de dévouement, qui est parfois lourde à porter. Oui, prendre soin de notre terre, c'est participer à un bel héritage, mais ce n'est pas une mince affaire...

Au milieu de toutes ces responsabilités que vous portez, avez-vous aussi pensé à prendre soin de vous? Je vois déjà les sourires se dessiner et les réponses : « T'es bien fine, mais je n'ai pas le temps pour ça. » Ma réponse est un peu dure : « N'avez-vous pas le temps ou ne prenez-vous pas le temps? »

Comment une vache peut-elle produire son lait en quantité et qualité si elle ne reçoit pas les soins nécessaires? Comment une plante peut-elle pousser correctement si elle n'a pas les engrais,

le soleil et l'eau dont elle a besoin? Comment pouvez-vous prendre soin de votre ferme si vous ne prenez pas soin de vous?

Les champs ont la chance, pour certains, d'avoir des drains en prévision de la pluie. Alors, lorsque les averses s'en viennent, le sol a la capacité d'absorber l'eau sans que les graines se noient dans des inondations.

Je vous encourage à installer un système de drainage dans votre vie, à apporter la nourriture suffisante à votre corps et votre esprit pour pouvoir tenir bon au fil des années. Peut-être êtes-vous en train de puiser dans vos ressources qui diminuent à chaque épreuve?

Je vous lance le défi de prendre un peu plus soin de vous. Des fois, ça ne prend pas autant de temps qu'on le pense. Prendre soin de soi, c'est être un peu plus à l'écoute de ce que l'on vit et de ce que l'on veut. Et si vous manquez d'idées, en voici quelques-unes :

- Vous faire des petits plaisirs simples : un bon repas, une petite marche sous le soleil seul ou accompagné;
- Prendre le temps d'apprécier le travail fait, avec fierté;
- Écouter vos *tounes* préférées;
- Vous poser dans le divan et relaxer sans penser à l'ouvrage qu'il reste à faire, mais juste au moment présent;
- Vous payer la traite;
- Prendre le temps d'aller voir vos amis, vos voisins, votre famille;
- Prendre une vraie pause-café dans la journée, sans courir partout;
- Demander des idées à vos *chums*. Ils font quoi, eux?

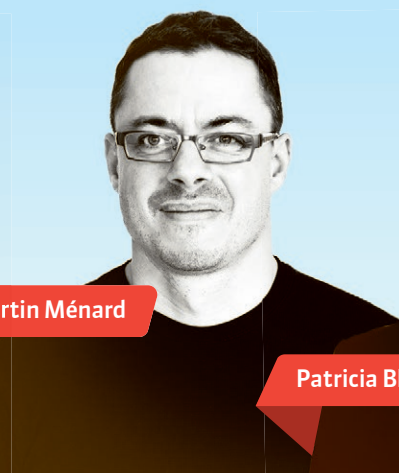
Je vous invite à y réfléchir, à prendre soin de vous, pour vivre et non survivre. Et si c'était ça, mieux prendre soin de votre ferme? ■

# À LA UNE CETTE SEMAINE

Un balado de  
**LaTerre**  
DE CHEZ NOUS



Caroline Morneau



Martin Ménard



Patricia Blackburn



Sophie Lachapelle

**Un aperçu de l'actualité agricole**  
de chaque édition du journal

À ÉCOUTER SUR :

LaTerre.ca/balado

Écouter sur  Spotify



Écouter sur  Apple Podcasts



Écouter sur  BaladoQuebec

