

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



MYRIAM LACHANCE

Travailleuse de rang pour  
Au cœur des familles agricoles  
dans la Capitale-Nationale-Côte-Nord

« Quand l'incertitude vient nous hanter, il est bon de se rappeler qu'à l'instar de la conduite nocturne, on peut ralentir et prendre une courbe à la fois. »

#### ↳ 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).

## Faire acte de foi

Avez-vous déjà conduit la nuit en voiture? On a parfois l'impression de ne deviner la route qu'au fur et à mesure, de voir les courbes, les côtes et les obstacles seulement lorsqu'ils sont droits devant nous. Cela dit, on roule quand même, n'est-ce pas? Parce que certains signaux, comme les lignes sur la route ou les balises fluorescentes, nous rassurent qu'on est toujours sur la voie. Parce qu'on sait aussi, au fond de nous, qu'une route ne s'arrête pas comme ça subitement. Et qu'on sait qu'en adaptant notre conduite, on aura suffisamment de temps pour éviter l'obstacle ou prendre le virage.

La vie peut être vue un peu de la même façon. On voit rarement l'ensemble du chemin. Il arrive d'être « dans le noir ». Il arrive de se trouver à des carrefours et de ne pouvoir prédire où les diverses routes vont nous mener.

Lorsque je reparle à des personnes après un an sans nouvelles, ces éléments ressortent vraiment forts. Les gens m'avaient appelée pour un événement « X », et ne voyaient à ce moment aucune issue, ou des issues qui ne leur convenaient que moyennement. Mais un an plus tard, les gens me racontent une fin totalement différente de celle qu'ils avaient crainte. La crise du moment, bien que difficile à traverser, a permis à l'un de se recentrer sur ses objectifs personnels et professionnels; à l'autre, de mettre ses limites. Elle a peut-être obligé des membres d'une famille à se reparler, à nommer leurs besoins. Dans tous les cas, ces personnes n'auraient pas deviné la suite au moment où elles m'ont appelée. Dans leur découragement, elles imaginaient le pire. Certaines avaient même perdu le goût d'avancer.

Quand l'incertitude vient nous hanter, il est bon de se rappeler qu'à l'instar de la conduite nocturne, on peut adapter notre conduite. Ralentir. Prendre une courbe à la fois. Allumer ses feux de route (ce qu'on appelle habituelle-

ment les « hautes »). Et comme sur la route, on peut se fier à nos indicateurs lumineux (ce peut être notre famille, nos connaissances, nos expériences passées). En santé mentale, on appelle ces éléments notre « filet de sécurité » ou nos « garde-fous ». Quand ça va mal, sur qui et sur quoi puis-je compter? Qu'est-ce qui peut me garder « sur la track » pendant que j'explore un chemin que je connais moins? Qui sont les gens qui me connaissent assez et qui peuvent me soutenir? Quels experts puis-je consulter pour obtenir l'information dont j'ai besoin pour me guider? Quelles expériences passées ressemblent à celle-ci et me permettent de croire que je peux traverser cette route difficile, ce mauvais temps temporaire? En l'absence de ces signaux, puis-je au moins faire acte de foi, croire que ça va passer, croire que la route mène bel et bien quelque part?

Parfois, sur la route, on a besoin d'arrêter sur l'accotement parce que le temps est trop mauvais. On a alors le réflexe d'allumer nos feux de détresse afin de se faire voir et de se sécuriser. Dans nos vies personnelles, quand on doit prendre une pause, est-ce qu'on la prend? Et est-ce qu'on signale aux autres, par sécurité, qu'on est à l'arrêt et qu'on a peut-être besoin de renfort? Est-ce qu'on pourrait prendre l'habitude de le faire, tout aussi simplement qu'on le fait sur la route, et en ne ressentant pas plus un sentiment d'échec qu'en conduisant la nuit ou sous la pluie?

En cette semaine de la santé mentale, je souhaite à chacun d'aborder sa vie de la même façon que nous conduisons la nuit. Avec confiance que la route ne s'arrête pas, même quand on ne voit pas encore où elle se rend. Avec la certitude qu'on a les outils pour adapter notre conduite : mieux éclairer la route, suivre temporairement un guide ou tout simplement s'arrêter, sécuritairement, le temps de mieux voir et de repartir. ■

TOURNÉE

SUR  
LES

# PLANTES FOURRAGÈRES

50<sup>E</sup>  
ANNIVERSAIRE5<sup>ET</sup> 6  
JUIN 2024

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Plus de détails au  
[www.craaq.qc.ca](http://www.craaq.qc.ca)

