

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



MYRIAM LACHANCE

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

« Même si vous n'avez pas le contrôle sur la météo à venir, vous avez le pouvoir d'apprivoiser vos réactions actuelles et d'identifier les pièges, s'il y en a, dans votre façon d'envisager la suite. »

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.

Comment allez-vous?

On le sait, 2023 a été une année difficile pour plusieurs agriculteurs et agricultrices. Revivre ce scénario une deuxième fois est peu envisageable, que ce soit financièrement ou moralement. Mine de rien, ils sont épuisants, les « hamsters », n'est-ce pas? Et puis, une deuxième année de pertes pourrait anéantir les chances de survie de certaines entreprises. L'enjeu est gros, et si vous êtes concernés, vous ne le savez que trop bien. Comment réagir alors à l'approche de la nouvelle saison? Comment se préserver de cette anxiété qui vous envahit peut-être?

Le dictionnaire nous informe que l'anticipation est le « mouvement de la pensée qui imagine ou vit d'avance un événement ». Le piège de l'anticipation, c'est lorsqu'elle est toujours négative. Pour Sonia Lupien, chercheuse en stress, c'est quand la réflexion, constructive, devient une source de rumination et que les idées immobilisent au lieu de propulser la personne. Vous savez, lorsqu'on « tourne en rond » dans notre tête ou ailleurs.

Par association, l'anxiété a également plus de risques d'être activée quand l'événement en cours ressemble à un événement désagréable du passé. La mémoire aura un effet de « déjà vu » qui pourrait solliciter des émotions identiques au premier événement. Et comme on connaît maintenant les énergies qu'on a dû puiser pour y faire face la première fois, il est possible de ressentir de l'aversion, du dégoût, de la peur, de l'inquiétude, voire de la colère, face à l'histoire qui se répète. Si c'est votre cas, sachez que cela est valide.

Cependant, même si vous n'avez pas le contrôle sur la météo à venir, vous avez le pouvoir d'apprivoiser vos réactions actuelles et d'identifier les pièges, s'il y en a, dans votre façon d'envisager la suite. Peut-être avez-vous réalisé votre bilan de l'année 2023, modifié au besoin certains éléments en vue de 2024 (relocalisation de certaines parcelles, drainage du sol, modification de vos productions, etc.)? C'est super! Cette anticipation est positive et vous aide à vous adapter.

Toutefois, si vous restez là, à croiser les doigts, en espérant par une sorte de pensée magique que tout se passe bien, ou alors si vous vous sentez en hypervigilance, si vous vérifiez la météo plusieurs fois par jour et ressassez constamment le pire qui pourrait arriver, oups, peut-être que l'anxiété vous a paralysé.

Si c'est le cas, réaliser que vous vivez de l'anxiété est la première étape à franchir. L'anxiété peut altérer votre sommeil, votre humeur, votre système digestif, votre énergie, etc. Il importe d'y voir. Essayez de faire le tri entre les pensées utiles à la réflexion et celles qui vous contaminent. Ce qui est arrivé de pire vous aide à vous adapter, à chercher des solutions. Ce qui pourrait arriver de pire est de la pollution mentale qui vous empêche de bien réfléchir. Si vous constatez que vous tombez en mode panique, cherchez le contrôle que vous avez sur la situation. Identifiez les limites (physiques, mentales, financières) que vous avez peut-être dépassées l'année dernière. Que pouvez-vous apprendre d'elles? Pouvez-vous réagir différemment cette année? Quelle est votre marge de manœuvre? Établissez un plan d'urgence.

Être dans l'action ne changera pas la météo miraculeusement. Cela peut cependant générer un plus grand sentiment de contrôle et ainsi faire diminuer, du moins en partie, l'anxiété. Ce qu'on vise est d'avoir une vision réaliste de la saison. 2024 n'est pas 2023, même si certains jours, elle y ressemble. On souhaite échapper au piège de l'évitement ou de la procrastination (espérer en ne faisant rien), mais également à la suractivité physique ou mentale générée par l'anxiété. On préservera ainsi ses énergies.

Les convois du printemps ont été une autre façon de canaliser les anxiétés individuelles en un mouvement collectif. L'avenir de l'agriculture ne devrait pas reposer uniquement sur vos épaules. Si vous vous sentez usés ou anxieux face à l'été qui commence, ne restez pas seuls. Appelez-nous. ■

Fondation
de la famille
agricole



La qualité de vie, la formation, la relève agricole et la préservation du patrimoine sont essentielles pour votre famille?

Votre famille valorise l'agriculture par son implication professionnelle et ses actions au sein de la société?

Date limite d'inscription : 27 septembre

Remplissez le formulaire disponible sur le site web et proposer la candidature de votre famille!

CONCOURS

Famille agricole de l'année 2024
Faites vivre un moment inoubliable
à votre famille!



Serez-vous
la 68^e famille
agricole?

Marquis-Dion | Famille agricole 2023

En collaboration avec nos partenaires



POUR PARTICIPER
www.familleagricole.org

INFORMATION
450 679-0540, poste 8518
Info@familleagricole.org

Suivez-nous!