

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



ALEXANDRA LAPOINTE

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans Chaudière-Appalaches

Je sais très bien que respirer ne règle pas tout. Cependant, si ça peut faire baisser le stress et la peur, juste pour un moment, qu'est-ce que vous avez à perdre?

↳ 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.

Allez, respirez...

Quand il semble que tout va mal et que plus rien n'a de sens... Respirez.

Quand ça déborde d'ouvrage comme le lait en ébullition dans une casserole. Que la *to-do list* prend un malin plaisir à s'étirer de façon interminable et vous fait constamment de l'œil, tel le « macho » du *p'tit bar* du coin. Quand vous auriez bien envie de demander une assemblée générale spéciale avec les dieux tout-puissants pour voter un prolongement des journées de quelques heures de plus... Respirez.

Quand il pleut à boire debout ou bien que la terre aurait besoin de crème hydratante. Quand les cultures sont loin d'être prometteuses et que la récolte s'annonce aussi maigre que le compte de banque... Respirez.

Quand les messages du gars ou de la fille de la banque emplissent votre journal d'appels reçus sur votre cellulaire ainsi que votre boîte aux lettres. Quand le gars ou la fille sont plus insistants qu'un enfant qui veut savoir le pourquoi du pourquoi... Respirez.

Quand vos animaux, vos grains, vos céréales, vos plantes, vos fruits et légumes ou encore vos érables à sucre sont touchés par la maladie ou la « Grande Faucheuse », et que vous n'avez presque aucun contrôle sur la finalité... Respirez.

Quand personne au monde ne semble vous comprendre. Que vous vous sentez comme chat et chien avec une personne qui vous est chère. Quand vous percevez que le pont de la communication est peu solide, et que ça ne prendrait pas une grosse tempête pour que ça finisse dans l'eau... Respirez.

Quand, enfin, il semble que tout va bien et que vous « êtes sur votre X », que vous effleurez du bout des doigts un petit instant de zénitude... Respirez. Prenez le temps de savourer ce bref moment de satisfaction, de gratitude, de bonheur. Car le temps est une denrée rare avec une date d'expiration inconnue. Une fois qu'il est passé, il ne revient pas.

Vous pensez que vous ne pouvez pas arriver à respirer? Je sais que vous pouvez. Je sais que vous en êtes capable. Donnez-vous la chance d'essayer, au moins. Restez avec nous, restez avec ceux que vous aimez, ne levez pas le rideau sur ce monde dont vous faites partie intégrante... Respirez.

Je sais très bien que respirer ne règle pas tout. Cependant, si ça peut faire baisser le stress et la peur, juste pour un moment, qu'est-ce que vous avez à perdre? Prenez le temps de respirer. Seul, avec vos animaux ou avec vos humains. Même si ce sont juste quelques secondes, 60, 30, 10 ou même 5 secondes. Arrêtez-vous, fermez les yeux et remplissez au maximum vos poumons d'une grande bouffée d'air frais. Conservez cet air quelques secondes et gardez vos poumons gonflés. Puis, laissez aller et relâchez tout cet air. Permettez-vous de ressentir le soulagement, le relâchement qui vient avec ce geste tout simple.

Respirer, c'est essentiel, c'est la première chose que l'on fait en venant au monde. Aux premiers mois de notre vie, nous respirons pleinement, mais en vieillissant, nous oublions l'importance de cette action vitale à notre survie. Nous passons de la respiration abdominale à la respiration thoracique et nous perdons les bienfaits de la première. Donc, accordez-vous le temps et le droit de respirer, pour de vrai. Respirez votre joie, votre peine, votre colère, votre déception, votre peur, votre émerveillement, votre fierté, votre amour. Respirez les fleurs du printemps, l'odeur de la rosée matinale, de la terre après une pluie fraîche, du foin tout juste fauché, de la ripe neuve dans l'étable, du dessert fait maison avec amour. Respirez ce que vous voulez, mais allez, respirez, c'est gratuit et bénéfique!

Si vous avez besoin d'aide, que vous avez l'impression de ne même plus savoir comment bien respirer, n'hésitez pas à consulter des vidéos de respiration profonde, à télécharger une application comme RespiRelax ou bien à faire appel à de l'aide professionnelle. ■



Fondée en 1929
La Terre
DE CHEZ NOUS

Abonnez-vous dès maintenant

La Terre de chez nous, c'est bien plus que des nouvelles agricoles. C'est votre outil de travail quotidien offert en formule 360°.

À partir de 0,98 \$* par semaine

(édition papier, numérique, et accès sans limites à notre site Web et à nos infolettres proposant du contenu exclusif à nos abonnés)

Vos nouvelles, c'est sur laterre.ca/renouvelle

1 877 679-7809

*Les prix affichés sont pour un abonnement minimal de trois ans