

## PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



ALEXANDRA LAPOINTE

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

« Le problème, quand toute notre vie tourne autour de l'entreprise, c'est que le jour où ça va moins bien (ou plus bien du tout), on n'a pas grand-chose d'autre auquel se raccrocher pour aller chercher un peu de positif. »

## ↳ 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).

## Les loisirs, ça ne devrait pas être une option

Avez-vous déjà vu l'image de la personne qui s'arrache les cheveux et ne sait plus dans quel sens aller, essayant de se diviser entre toutes les sphères de sa vie? Clairement, cette image est parlante pour bien des gens! Entre le travail, le couple, la famille, les amis, les activités, l'entretien domiciliaire et autres obligations... il ne reste souvent que des miettes de temps.

Au sein d'une société de performance, qui prône la réussite et l'excellence, il peut être ardu de dégager du temps pour prendre soin de soi et s'amuser. Nous essayons d'accorder un temps suffisant à notre métier, notre partenaire, nos enfants, nos amis, nos parents... Les loisirs passent souvent en dernier. Et c'est encore plus vrai en agriculture! Ce superbe domaine de travail, qui exige toutefois de ne pas compter ses heures, apporte son lot de sacrifices familiaux, conjugaux et personnels. La culture ou « mentalité » traditionnelle est encore assez présente dans le monde agricole et elle joue également un rôle majeur dans l'absence de loisirs, de temps personnel et de moments de repos.

En observant les générations antérieures, on constate rapidement que la vie de nos parents, grands-parents et arrière-grands-parents était guidée et monopolisée par le travail. Cela était compréhensible, car à l'époque, l'agriculture était une question de survie et d'autosuffisance. Les pères passaient peu de temps avec leurs enfants, mis à part celui partagé à travailler ensemble. Je ne dis pas que c'était mieux ou pire qu'aujourd'hui, mais c'est un fait que ces générations n'avaient pas, sinon très peu, de loisirs et de temps pour elles.

De nos jours, on observe davantage la relève aspirer à trouver un meilleur équilibre de vie entre l'entreprise et les autres sphères de vie. Néanmoins, il m'arrive (trop) souvent de rencontrer des jeunes dans la vingtaine, trentaine, qui adhèrent encore aux valeurs traditionnelles et qui ne s'accordent pas

le droit d'avoir des activités autres que la ferme. C'est connu, « changer d'air » de temps en temps, ça ne fait de mal à personne, même si on adore notre entreprise! Le problème, quand toute notre vie tourne autour de l'entreprise, c'est que le jour où ça va moins bien (ou plus bien du tout), on n'a pas grand-chose d'autre auquel se raccrocher pour aller chercher un peu de positif. C'est bien correct et normal d'investir beaucoup de temps et de donner de soi-même dans son entreprise, mais il ne doit pas y avoir que ça... Je vois trop de jeunes en agriculture et, plus largement, en entrepreneuriat désemparés, déprimés et dépourvus de moyens lorsqu'ils traversent une période difficile avec l'entreprise, car ils ne savent plus comment prendre soin d'eux, ni ce qu'ils aiment ou aimeraient faire avant. C'est une triste situation qui ne devrait pas arriver. En tout cas, beaucoup plus rarement que je le vois dans ma pratique.

Je vous résume brièvement un outil d'autoévaluation que vous pouvez utiliser quand il est question de loisirs et d'équilibre de vie. Il s'appelle la « roue de satisfaction des sphères de vie ». C'est une roue graduée de 1 à 10, du centre vers l'extérieur, et divisée également entre les sphères de vie (couple, famille, travail, loisirs, etc.). Vous devez noter, avec un point, votre degré de satisfaction sur l'échelle graduée pour chaque sphère, puis relier les points entre eux. Cela donne un résultat visuel : plus la forme est égale et éloignée du centre, plus les sphères de votre vie sont équilibrées et satisfaisantes. Une forme inégale et près du centre démontre plutôt un faible degré de satisfaction et un équilibre plus fragile.

Si vous souhaitez obtenir cet outil pour l'utiliser de votre côté ou recevoir l'accompagnement d'un professionnel dans cet exercice, n'hésitez pas à faire appel aux travailleuses et travailleurs de rang! Notre équipe détient une multitude d'outils, d'exercices et de stratégies pour vous aider. ■



## Envie d'une nouvelle carrière?

Et si votre avenir était dans le pré?

Mettez votre expertise au service des femmes et des hommes qui nourrissent le Québec!

- Milieu de travail profondément humain
- Salaires concurrentiels
- Horaires flexibles et possibilité de télétravail
- Relations de proximité enrichissantes avec des gens vrais et passionnés : les producteurs agricoles

Opportunités de carrière pour professionnels partout au Québec (CPA, fiscalistes, agroéconomistes)

**SCF Conseils**  
Coopérative de services professionnels

Consultez nos offres d'emploi : [scfconseils.ca](http://scfconseils.ca)