

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



MICHEL TURCOTTE

Travailleur de rang pour  
Au cœur des familles agricoles

« L'enfant qui a grandi dans un environnement hostile, voire violent, risque d'être porteur d'une colère, d'une tendance à l'impulsivité et d'une difficulté à réguler ses émotions. »

#### ↳ 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).

## Comment fabriquer un homme fort et résistant?

C'est quoi, un homme fort et résistant? Les réponses peuvent grandement différer selon, par exemple, votre culture ou votre génération. Je vous présente ma conception issue de nombreuses années d'intervention auprès des hommes.

Mais avant de vous transmettre le fruit de mon expérience, regardons des idées encore présentes. Il est important d'enseigner à son fils à ne pas s'apitoyer sur son sort, car la sensiblerie l'empêchera de se centrer sur les « vraies affaires ». Il faut le tenir occupé. En étant en mode « action », il ne se complaira pas dans la victimisation. Dès son jeune âge, ça lui prend des activités robustes, telles que l'apprentissage de sports « virils ». À l'école, s'il subit de l'intimidation, il faut lui montrer des techniques de combat, il ne doit pas apprendre à se fier sur les autres pour le protéger. Il doit intégrer, tôt dans sa vie, les principes d'autonomie et de respect et, s'il le faut, l'utilisation de la force physique. En plus, il devra être capable de manier le marteau, opérer la machinerie et la réparer. Se réparer lui-même attendra... Ce n'est pas une côte cassée ou une perte affective qui l'arrêtera.

Vous aurez compris que ce n'est pas ma conception de la construction d'un homme fort. Comment le parent et la communauté peuvent-ils contribuer au développement d'un homme fort et résilient? Dès la petite enfance, le jeune a besoin d'être soutenu et accompagné. En étant un modèle pour lui, le parent contribue à ses premiers pas dans la vie. Trop souvent, nous, les adultes, oublions que ce qui est une « niaiserie » pour nous est un défi gigantesque pour l'enfant. Il est donc important d'être à l'écoute de ce qu'il nous dit et, surtout, de ce qu'il ne nous dit pas, tel que le *body language*. Il comprendra qu'il n'est pas seul pour affronter la vie. Ainsi, il développera son sentiment de sécurité intérieure (confiance en lui et en ses ressources). Il ressentira les

effets positifs de l'interaction avec celles et ceux qui composent son environnement. Lorsqu'il amorcera son parcours scolaire, il ne percevra pas les autres comme une menace. En ayant développé ses compétences relationnelles et son intelligence émotionnelle, il sera mieux outillé pour se construire un réseau de soutien. Les études scientifiques démontrent que les gens bien entourés traversent mieux une épreuve ou une maladie. À l'opposé, les gens isolés sont davantage à risque de développer une dépendance à l'alcool et autres ou un problème de santé mentale.

L'enfant qui a grandi dans un environnement hostile, voire violent, risque d'être porteur d'une colère, d'une tendance à l'impulsivité et d'une difficulté à réguler ses émotions. Il est important de savoir que s'énerver ou « péter une coche » n'est pas un comportement fort. Vous n'êtes jamais aussi faible que lorsque vous êtes énervé parce que vous n'entendez plus ce qui vous est dit! Vous identifiez-vous à un chêne ou à un bouleau? Sachez que sous le poids de la neige, le chêne risque de casser, tandis que le bouleau sera capable de plier.

Enfin, contribuer à la construction d'un homme résilient n'est pas en contradiction avec la force physique. Mon grand-père, que j'appelais affectueusement « pépère », mesurait six pieds et il était fort comme un ours. Cependant, il était d'une grande sensibilité avec ses petits-enfants. Il avait compris que les émotions font partie de la condition humaine. Si vous avez de la difficulté à lâcher prise au point d'avoir des problèmes d'insomnie ou d'anxiété, si vous êtes en quête de sens et avez besoin de réfléchir sur votre masculinité ou vos modes relationnels, une travailleuse de rang peut vous aider à acquérir des outils et à mieux vous connaître. Également, des ressources d'aide pour hommes existent dans toutes les régions du Québec : [tinyurl.com/2cj7wy94](https://tinyurl.com/2cj7wy94). ■



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](https://laterre.ca/renouvelle)

1 877 679-7809

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