

## PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!

**FLORENCE CHAPUT**

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans Montérégie-Ouest

«La vie de ferme peut être imprévisible, mais avec de la communication et des efforts communs, vous pouvez bâtir une relation solide et satisfaisante.»

## ↳ 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 [aide@acfareseaux.qc.ca](mailto:aide@acfareseaux.qc.ca).

## Cultiver l'amour : trouver l'équilibre entre la vie de ferme et la vie de couple

Êtes-vous en amour avec un agriculteur ou une agricultrice? Si oui, je n'ai pas besoin de vous faire un long préambule sur les défis pour conserver une vie de couple, surtout en haute saison agricole.

Nous savons tous que l'agriculture est une passion dévorante, exigeant un temps considérable pour celles et ceux dévoués à leurs animaux et à leurs terres. Il peut être complexe de partager des moments de qualité avec votre partenaire, surtout si elle ou il est l'unique propriétaire de l'exploitation.

Je suis la conjointe d'un agriculteur depuis six saisons et je comprends combien il peut être difficile de passer au second plan, après les semis, les récoltes et les soins aux animaux.

Il est normal d'être désappointé et de ressentir diverses émotions désagréables lorsque les plans de sorties sont annulés à cause d'imprévus agricoles. Nous devons suivre les caprices de la météo, tout comme nos partenaires. Comment réagissez-vous face aux annulations de dernière minute? Ces situations créent-elles des tensions dans votre couple? Que faites-vous pour apaiser ces sentiments désagréables?

Il est important de rester flexible et de trouver des solutions de rechange. En effet, pour éviter d'être toujours frustré, il est bon d'avoir en réserve des plans « B », et même « C » et « D ». Par exemple, si une sortie est annulée, organiser un pique-nique improvisé à la maison ou préparer un repas spécial peut transformer une déception en un moment agréable. Il s'agit de trouver des moyens de s'adapter et de profiter de chaque moment.

Prenez le temps de reconnaître et de célébrer les petits moments passés avec votre partenaire. La vie de ferme peut être imprévisible, mais avec de la communication et des efforts communs, vous pouvez bâtir une relation solide et satisfaisante. Appréciez les pauses café, les promenades rapides autour de la ferme, ou même les discussions au téléphone pendant les journées chargées. Ces moments, bien que courts, renforcent les liens et créent des souvenirs précieux. La vie à la ferme peut être exigeante, mais elle offre également des occasions d'enrichir votre vie commune en savourant chaque moment précieux.

Pour éviter de vivre de la déception en vous positionnant toujours dans l'attente de votre partenaire, vous pouvez transformer ces défis en occasions de croissance personnelle et relationnelle. C'est l'occasion idéale pour développer des *hobbies* ou de nouvelles passions. Les possibilités sont infinies de nos jours avec tout ce à quoi on a accès en ligne. Vous pouvez également vous lancer dans la pratique d'un sport, de la danse, du jardinage, de la peinture, etc.

Sachez qu'il est possible de rencontrer une travailleuse de rang pour des séances individuelles afin d'explorer vos besoins relationnels. Vous pouvez ensuite entamer un cheminement commun avec votre partenaire. Cette professionnelle vous aidera à trouver des stratégies pour éviter que ces situations ne se reproduisent trop souvent, et pour que vous vous sentiez épanoui dans votre relation.

Souvenez-vous que vous êtes une équipe capable de surmonter les tempêtes. En fin de compte, c'est cette capacité de transformer les défis en occasions de grandir ensemble qui rendra votre relation unique et durable. ■



## 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)