

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



CLOÉ OESCH

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles en Mauricie

Il nous arrive de nous demander si le soleil viendra vraiment. Et quand?

7 idées pour retrouver ou entretenir son espoir

Vous a-t-on déjà dit : « Ne t'inquiète donc pas, ça va bien aller », « Tu vas finir par trouver des solutions », « Les choses vont finir par se régler » ou « Après la pluie vient le beau temps »?

Alors même que nous traversons des périodes de difficultés et de doutes, il nous arrive d'être rassurés par ces phrases prononcées par nos proches. En revanche, d'autres fois, ces phrases ne font que créer ou renforcer un sentiment d'être incompris et seuls dans un bateau qui traverse une tempête bien violente. Il nous arrive de nous demander si le soleil viendra vraiment. Et quand?

Chaque jour, nous devons assumer les conséquences des choix que nous avons faits. Nous devons également composer avec ce qui ne dépend pas de nous, avec les décisions des autres, avec la météo, et je ne parle pas de tous ces imprévus qui surviennent au quotidien. Certains jours, alors que l'avenir est incertain, il peut être dur de garder espoir. Bloqués par la peur du lendemain, on peut se sentir comme dans une impasse, incapables de réfléchir et de faire d'aujourd'hui une belle journée et une possibilité pour demain. Alors, voici quelques idées à utiliser pour retrouver ou entretenir son espoir.

S'autoriser à aller moins bien. Reconnaître que les temps sont difficiles lorsqu'ils le sont. Car oui, nous traversons tous des difficultés qui peuvent nous paraître insurmontables. C'est normal de ne pas toujours aller bien.

Prendre du recul. C'est souvent parce que nous avons le nez collé dessus qu'il est difficile de voir autre chose que les problèmes rencontrés. Lorsque nous ne voyons plus que ça, ces problèmes semblent être si importants et si graves que rien

d'autre n'existe. En prenant un peu de distance, nous pouvons observer la situation dans sa globalité, nous rendre compte que nous donnons toute la place au problème, sans voir les choses qui vont bien dans notre vie.

Replacer les difficultés dans leur temporalité. Ces problèmes semblent être des montagnes, mais dans un jour, un mois, une année, la montagne sera derrière nous.

Prendre conscience de nos forces et se les rappeler. Car nous avons tous des forces, tout comme nos entreprises en ont. Ces forces sont notre gaz pour avancer.

Se rappeler le chemin parcouru et les victoires passées. Elles ont forgé qui nous sommes, et où nous sommes rendus. Se rappeler le chemin permet aussi de voir que nos difficultés nous ont parfois rendus à des lieux inattendus, et nous ont appris des choses.

S'entourer de personnes qui nous apportent du soutien moral et pratique. Ne restons pas seuls quand l'espoir s'effile. Que ce soit auprès de la famille, d'amis ou de professionnels, s'entourer est essentiel pour garder espoir. Cela demande parfois de mettre de côté sa fierté et de se montrer vulnérable, mais c'est un pari gagnant pour la suite.

Se rappeler qu'il y a en effet toujours une solution, même si ce n'est pas celle espérée, même si ce n'est pas celle qui nous semble idéale, même si cela demande de s'adapter.

Garder espoir, c'est facile à dire, mais certains jours, c'est plus dur à appliquer. Pourtant, garder espoir, c'est essentiel pour profiter du cadeau d'être en vie aujourd'hui et préparer un demain meilleur. ■

↳ 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.

CONCOURS

LA PHOTO DE CHEZ NOUS



Notre concours photo est désormais déployé sur toute l'année.

À GAGNER

200 \$ de cadeaux à l'effigie de La Terre de chez nous



Une photo gagnante sera sélectionnée chaque saison.

Envoyez-nous vos photos à redaction@laterre.ca en précisant le lieu et une courte description.