

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



ALEXANDRA LAPOINTE

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

Prenez quelques secondes pour témoigner votre gratitude envers la vie, une personne importante pour vous, votre animal de compagnie, l'endroit magnifique où vous vivez, etc.

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.

Si on retrouvait l'émerveillement d'un enfant

Petite tranche de vie pour ouvrir cette chronique. Récemment, je faisais une marche avec ma nièce dans notre érablière familiale. Cette adorable fillette de deux ans et demi se promenait à côté de moi, toute joyeuse et attentive à la nature. J'ai remarqué qu'elle s'arrêtait souvent pour ramasser une branche qu'elle aimait, pour admirer une chenille ou me pointer quelque chose qui semblait particulièrement spécial à ses yeux. Elle s'est vite retrouvée avec un tas de branches dans les mains. Elle les déposait de temps à autre pour manipuler d'autres merveilles, puis elle les reprenait toutes et on repartait. J'ai pris conscience que j'enviais sa capacité à s'émerveiller de ces petites choses banales.

Ça m'a rendue nostalgique du temps où j'étais cette enfant, moi aussi. Dès mon plus jeune âge, j'adorais jouer sur notre terre familiale, me promener dans l'herbe haute des champs ou déambuler entre les arbres à la recherche de mille et un trésors de la nature. Ça pouvait être pour trouver la feuille d'érable parfaitement colorée et sans aucune déchirure, en saison automnale; choisir la marguerite avec tous ses pétales, au printemps; caresser la douce chenille ou bien pourchasser le superbe papillon et l'étrange salamandre des bois, en été... Sans oublier de déguster les petites fraises sauvages le long du chemin de cabane! Je regardais ma nièce manger ces petits trésors rouges et sucrés avec appétit, et je me suis dit qu'en fin de compte, le bonheur, il se trouve dans ces moments-là. De courts instants, des choses simples en apparence, mais spéciales dans nos cœurs. Aucune pensée dérangeante envers le passé, ou inquiétante envers le futur. Juste être là, dans l'ici et maintenant, à profiter du soleil qui nous réchauffe, du vent qui nous rafraîchit, et de ces petites fraises... Ou de n'importe quel autre mini bonheur qui peut nous rendre heureux.

J'ai toujours aimé prendre des photos de la nature et de mes animaux. Cela me permet d'immortaliser ces souvenirs précieux à mes yeux. Je détiens d'innombrables photos de notre terre familiale, de beaux plans d'eau et de magnifiques forêts ou montagnes que j'ai visités, de tous les animaux que j'ai eus et que j'ai encore. Je ne les compte plus, et au fond, je n'en ai jamais trop! J'adore prendre le temps de faire le tour de mon album pour les regarder, de temps à autre. Cela me ramène dans la douce nostalgie de beaux moments passés avec les gens que j'aime. Je ressens alors une grande reconnaissance envers la vie, de m'avoir permis de vivre tout cela, et plus encore.

Enfin, je vous lance cet appel à la vie, ce simple défi pour vous ancrer dans l'instant présent. Faites le choix conscient de prendre un moment pour vous arrêter et regarder, admirer quelque chose autour de vous. Prenez quelques secondes pour témoigner votre gratitude envers la vie, une personne importante pour vous, votre animal de compagnie, l'endroit magnifique où vous vivez, etc. Chaque jour, chaque semaine ou chaque mois, à votre convenance, prenez une photo de cet élément « spécial » qui détonne du reste de votre journée.

Les méditations guidées de pleine conscience, disponibles sur YouTube et sur les sites spécialisés en santé mentale, ou encore dans les balados de méditation, sont de très bons outils pour vous aider dans l'apprentissage de l'appréciation de l'instant présent.

Savoir s'émerveiller des petites choses est une habileté qui se travaille, mais c'est également un plaisir en soi de la vie quotidienne. C'est gratuit, accessible n'importe où et n'importe quand, avec le temps que vous avez. Si vous avez l'impression que vous n'arrivez plus à vous réjouir des petits et grands bonheurs de votre existence, n'hésitez pas à faire appel à de l'aide professionnelle pour y voir plus clair. Sinon, je vous laisse sur cette magnifique citation qui porte à la réflexion : « Le bonheur, c'est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte ». ■

T'AS LE DROIT
D'ÊTRE FIÈRE
DE TOI!

Fais briller tes accomplissements agricoles en t'inscrivant dès maintenant.

Gala
AQ
AGRICULTRICES
DU QUÉBEC

SAFIA BARROU
Montérégie-Est

Lauréate 2023 au prix
CLIN D'ŒIL À LA RELÈVE

Prix CLIN D'ŒIL À LA RELÈVE

Tu es une agricultrice de moins de 40 ans et tu as réalisé un projet qui te rend fière? INSCRIS-TOI AVANT LE 26 AOÛT 2024

Prix ALLIÉ

Ton organisation ou ta ferme a contribué à l'avancement des femmes en agriculture? INSCRIS-TOI AVANT LE 3 SEPTEMBRE 2024



Détails et inscription :
agricultrices.com/dossier-gala

