

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



FLORENCE CHAPUT

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

**Dans le domaine agricole, où l'indépendance et la résilience sont valorisées, demander de l'aide peut sembler contre-intuitif. Cependant, c'est souvent la décision la plus sage et la plus efficace que vous pouvez prendre.**

#### ↳ 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).

## Quand demander de l'aide est difficile

Demander de l'aide est souvent une tâche ardue. Parfois, lorsque nous sommes trop immergés dans notre propre situation, que nous avons le nez collé au mur, nous ne discernons pas comment certaines ressources pourraient nous être bénéfiques. Nous nous retrouvons alors désorientés, jonglant entre différents services sans toujours obtenir les informations essentielles. Les nombreuses options disponibles peuvent nous égarer davantage, compliquant ainsi notre démarche. De plus, il est parfois ardu de savoir exactement pourquoi nous devrions consulter. Identifier le problème précis, le « bobo » à soigner, peut être la partie la plus difficile. Par exemple, des difficultés techniques dans la gestion des cultures peuvent entraîner des problèmes financiers qui peuvent générer des conflits relationnels. Tout cela affecte la ferme au bout du compte. Ces questions peuvent sembler écrasantes et compliquées à aborder.

Reconnaître le besoin d'aide est une première étape essentielle vers la résolution de problèmes. Cela ne signifie pas que vous êtes incapable ou que vous avez échoué, mais plutôt que vous êtes prêt à prendre les mesures nécessaires pour surmonter les obstacles. Dans le domaine agricole, où l'indépendance et la résilience sont valorisées, demander de l'aide peut sembler contre-intuitif. Cependant, c'est souvent la décision la plus sage et la plus efficace que vous pouvez prendre.

Ensuite, il est crucial de trouver le soutien adapté à vos besoins spécifiques. Cela peut inclure le recours à des intervenants agricoles, à des conseillers financiers et à des travailleurs de rang offrant une assistance technique, financière ou émotionnelle. Ils sont issus d'organisations qui comprennent les défis uniques auxquels les agriculteurs font face, et qui peuvent offrir des solutions pratiques et réalisables. Une fois le domaine d'aide identifié, établissez des priorités claires. Cela vous permettra de vous

concentrer sur les aspects les plus urgents ou ceux ayant le plus de répercussions sur votre situation.

Les barrières psychologiques sont souvent les plus difficiles à surmonter. La peur du jugement, l'orgueil et l'indépendance peuvent tous jouer un rôle dans la réticence à demander de l'aide. Il est important de se rappeler que demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. C'est un acte de responsabilité envers vous-même et envers votre ferme, montrant que vous êtes prêt à faire ce qu'il faut pour assurer votre succès à long terme.

Se tourner vers les travailleurs de rang peut faire toute la différence. Ils ne sont pas seulement des conseillers, mais aussi des facilitateurs de changement positif. Leur expertise et leur engagement à vous aider à surmonter les obstacles sont des atouts précieux dans votre parcours agricole. En collaborant avec eux, vous pouvez non seulement résoudre les problèmes actuels, mais aussi vous préparer à l'avenir avec confiance.

Je termine avec un témoignage à ce sujet. Il s'agit d'un producteur qui avait été référé anonymement. Lors de notre premier contact, il était hésitant à accepter de l'aide, mais il a finalement décidé de se donner une chance, ainsi qu'à sa ferme, de remonter la pente. À mon arrivée, la première chose qu'il m'a dite a été : « À part être *cute*, connais-tu ça, l'agriculture? » J'ai été surprise par sa remarque et sa question, mais je comprenais son scepticisme, car tout le monde ne saisit pas les réalités agricoles. Au fur et à mesure de notre rencontre, il s'est ouvert et a fini par vider son sac, en larmes. Le plus beau moment est survenu à la fin de la séance lorsqu'il m'a confié à quel point cela lui avait fait du bien de discuter de ses soucis avec quelqu'un de neutre. Il m'a avoué que malgré ses préjugés initiaux, cette rencontre l'avait aidé à retrouver le moral et l'énergie. ■

# LE SON DE LA TERRE

Le balado de  
**LaTerre**  
DE CHEZ NOUS

**Vincent Cauchy**

reçoit **William Overbeek,**

codirecteur des Fermes Overbeek



À ÉCOUTER SUR :

LaTerreca/balado

Écouter sur  Spotify



Écouter sur  Apple Podcasts



Écouter sur  Google Balados

