



Comment ça va dans les champs?

Mère nature a décidé de ne pas être trop collaboratrice avec ses producteurs agricoles cette année. Et vous, comment ça se passe dans vos champs? Et le moral ?

Je prends le temps de vous réécrire pour vous rappeler qu'il est toujours approprié de demander de l'aide lorsqu'on en a besoin. J'entends souvent dire : « Je ne consulte pas, ça ne va pas si mal que ça... ». Il vaut mieux téléphoner à l'organisme Au cœur des familles agricoles (ACFA) au début de la problématique, du malaise, de l'inconfort afin que la situation ne dégénère pas.

Pourquoi consulter une travailleuse de rang (TR) ?

Lorsque la fatigue se fait sentir, que les maux apparaissent, que la tâche devient trop lourde, il ne faut pas hésiter à en parler à quelqu'un. Que ce soit un ami, un membre de la famille, un intervenant qui gravite autour de votre ferme, une TR ; l'important est de se libérer de ce fardeau et de faire en sorte que vous vous sentiez mieux après. En appelant l'organisme ACFA, vous êtes assuré d'avoir l'écoute nécessaire à votre besoin. Ce n'est pas honteux de consulter, bien au contraire, c'est même très sain. C'est la preuve que vous pensez d'abord à vous, que vous êtes votre priorité numéro un, que vous vous respectez assez pour sentir qu'il est temps pour vous de souffler un peu. Après tout, une entreprise agricole en santé commence par son propriétaire en santé.

On consulte pour avoir un avis extérieur de la situation, pour se permettre de prendre un pas de recul (lorsque nous sommes trop près physiquement et émotionnellement d'un problème, on ne voit plus de solutions), pour réfléchir différemment aux possibilités d'avancement, pour avoir l'écoute du travailleur de rang ou encore, pour ventiler (*chialer* même) de notre situation. Il est bien de se rappeler qu'il n'y a pas de petit ou trop gros problème.

En tant que TR du Centre-du-Québec, je me permets de vous préciser que je vis aussi en milieu agricole et que parle je même « langage » que vous. Je suis formée en relation d'aide (éducation spécialisée) et je vous accompagnerai ou vous recommanderai aux bons professionnels, selon votre besoin. Appeler chez ACFA, c'est la tape dans le dos qu'on a besoin pour se relever et continuer. Certains auront besoin d'un répit pour y voir plus clair : aucun problème, la maison à Saint-Hyacinthe offre ce service pour vous.

ACFA vient en soutien aux familles agricoles : autant l'agricultrice ou l'agriculteur que son conjoint ou sa conjointe, que ses beaux-parents ou les employés. Tout le monde y a une place...car nous sommes au cœur de la famille agricole!

Avec la saison peu favorable au champ, j'espère que vous osez demander de l'aide sans attendre. Cela sera bénéfique pour vous, mais aussi pour votre entreprise.

Parler, appeler, consulter...sans gêne!

-30-

Pour toutes questions :



Hélen Bourgoin (travailleur de rang),

Site internet : <https://acfareseaux.qc.ca/fr>

Information : (450) 768-6995.