

NE LAISSEZ PAS L'ANXIÉTÉ VOUS DOMINER

Comment cheminer vers un mieux-être

Réalité agricole

L'anxiété est un phénomène bien connu, particulièrement chez nos producteurs. Les nombreux facteurs de stress contribuent à faire augmenter cet état anxieux. Les conflits liés au transfert de la ferme, la conciliation famille-travail, la pression financière liée au coût de production, le manque de main-d'œuvre et de relève, la bureaucratie, les impacts des changements climatiques, les conflits inter-familiaux, les règlementations environnementales et quotas ne sont que quelques exemples.

Le cercle vicieux de l'anxiété

Toutefois, il est possible de développer une saine gestion de notre état anxieux avant qu'il nous domine. Ce sont bien souvent nos pensées, nos ruminations et nos scénarios négatifs qui influencent notre niveau d'anxiété et qui ont un impact sur notre sommeil, notre appétit, notre motivation, nos émotions, notre capacité à gérer les stress du quotidien, notre humeur irritable voire colérique et notre moral en général.



Cheminer vers un mieux-être

Attention au dialogue intérieur : Il est important de savoir que les pensées ne sont que des pensées et non des faits, elles sont donc éphémères, elles passent et reviennent comme les vagues de la mer. Ce qui fait augmenter l'anxiété, c'est quand on s'accroche à elles comme si elles étaient réelles.

Vous pouvez imaginer un nuage de pensées négatives qui passent au-dessus de votre tête. Vous avez le choix de laisser le nuage devenir une tempête et vous accrocher à ses pensées ou choisir de laisser partir le nuage avec ses pensées négatives et vous diriger vers des moyens bienfaisants afin de cheminer vers un mieux-être.

Vous pouvez vous poser ces 3 questions :

Est-ce que cette pensée me fait du bien?

Est-ce que cela m'aide à mieux vivre avec la situation anxieuse?

Est-ce que cela change quelque chose à ma situation?

Obligatoirement, tous et chacun allons répondre que non. Alors, le truc est de se recentrer dans l'ici et maintenant, car c'est le seul endroit où l'on a du pouvoir sur notre vie et s'adonner à des activités plaisantes pour transformer nos pensées négatives.

Quelles sont donc vos activités plaisantes et bienfaitantes?

Faites-vous une petite liste et venez la consulter lorsque vous vous sentez anxieux.



Passé

Présent

Futur

Fini

Pouvoir ici et maintenant

Anxiété de l'inconnu

Prendre soin de soi

J'entends souvent les producteurs me dire qu'ils ne savent plus comment prendre soin de soi. À force de ne plus prendre soin de soi on oublie ce qui nous fait du bien. Et pourtant, ce sont des petits gestes répétés au quotidien qui vont aider à développer cette bonne habitude à prendre du temps pour prendre soin de soi.

Voici quelques moyens simples et rapides que vous pouvez expérimenter :

- Écrire ou dessiner vos pensées anxieuses puis déchirer et jeter la feuille;
- Exercices de relaxation et de respiration;
- Se confier à un proche de confiance;
- Prendre un bain chaud, chandelle et musique d'ambiance.

Et vous, quels sont vos moyens pour vous aider à prendre soin de vous? Avoir une attitude de bienveillance à son égard aide à traverser les épreuves de la vie. Si cet article vous a inspiré et que vous souhaitez entreprendre une démarche vers un mieux-être avec le travailleur de rang, prenez quelques minutes pour nous contacter, il nous fera plaisir de vous aider.

Le service de Travailleur de rang est **confidentiel** et **gratuit**. Profitez-en.

Manon Houle, BTS
Travailleuse de rang / FUPAL

Coordonnées

Manon Houle | Carl Tournier : **579 960-1142**
mhoule@upa.qc.ca | ctournier@upa.qc.ca