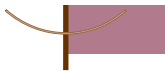




## VOS VACHES VALENT-ELLES MIEUX QUE VOUS ?



**Vous êtes, d'une certaine façon, comme vos vaches, vos porcs, vos poules, vos champs et vos tracteurs. Vous ne pourrez produire au maximum de votre potentiel physique et psychologique en vous maltraitant.**

*par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

Pour vos vaches, vous préparez une alimentation saine, équilibrée, précise, adaptée ; vous avez des recommandations du technicien, de l'agronome, du vétérinaire ; vous posez des tapis de caoutchouc pour le confort de leurs membres ; vous laissez jouer une musique douce pour qu'elles relaxent. Pour vos champs, vous avez vos analyses de sol, le bon dosage d'engrais, les recommandations des experts afin d'obtenir les meilleurs rendements. Pour la machinerie, les équipements et les tracteurs, vous vous assurez que tout est en ordre, vous les graissez, vous vidangez l'huile, vous les nettoyez, vous effectuez un entretien régulier et complet pour prévenir les bris. Ainsi, vous prévenez les pertes de temps et d'argent et vous vous assurez de conserver la machinerie plus longtemps.

Voilà tout ce que vous faites ou tentez de faire, en général, en tant que bon producteur. Vous consacrez temps, énergie, efforts et argent. Pourquoi? Parce que vous voulez que vos animaux, vos champs et vos équipements soient performants et produisent, le plus longtemps possible et au moindre coût possible. Vous savez également que si vous ne prenez pas soin de, si vous négligez, si vous ne faites pas de prévention... il y aura de graves conséquences que vous ne tenez pas à vivre.

Mais pour vous, qui êtes la pierre angulaire de votre entreprise, qu'en est-il ? À quoi ressemblent; votre alimentation, votre gestion du stress, votre confort, vos heures de sommeil? À quand remonte votre dernière visite médicale, votre *tune up*? Que faites-vous des recommandations des spécialistes de la santé humaine pour une meilleure santé, pour vivre plus longtemps, être plus énergique et prévenir les maladies ? Que faites-vous pour prévenir les bris de votre propre mécanique ? Avec quels engrais vous fertilisez-vous ?

Quel producteur penserait donner du foin coupé fin juillet, qui a subi l'averse pendant quatre jours, à ses meilleures vaches en début lactation, en pensant obtenir les meilleures performances? Quel producteur ne changerait jamais son tracteur d'huile ou encore utiliserait de l'huile souillée ? Qui s'attendrait à une récolte abondante chaque année, sans ajouter aucune forme d'engrais ?



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

Pourtant, certains producteurs traitent leur corps de la sorte. Certains carburent aux boissons gazeuses, au café, à la poutine bien grasse, aux hamburgers de cantine du village, et ce, aux heures auxquelles ça « adonne ». Les 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour sont atteintes... à la fin d'une semaine, si on est chanceux. Ces producteurs manquent de sommeil (implication dans plusieurs comités oblige). Ils sont de moins en moins en forme physiquement. Ils n'ont pas de temps à perdre pour ce genre de choses : « La mise en forme, c'est bon pour le monde de la ville seulement. » Finalement, la prévention du stress, c'est bon pour les vaches, mais pas pour eux.

Pourtant, ce qu'ils veulent, c'est livrer de bonnes performances et vivre en santé le plus longtemps possible. Eh bien, sachez que vous, producteurs, êtes d'une certaine façon comme vos vaches, vos porcs, vos poules, vos champs et vos tracteurs. Vous ne pourrez produire au maximum de votre potentiel, physique et psychologique, en vous maltrahant. C'est une loi de la nature.

### **Voici quelques questions de réflexion:**

- 1) Quelle est la valeur que vous vous accordez, comme individu, parent, conjoint ou propriétaire d'entreprise?
- 2) Valez-vous plus que vos vaches, vos tracteurs ou vos champs?
- 3) Quel est le niveau de productivité, d'énergie, de santé physique et mentale que vous voulez atteindre?
- 4) Les moyens que vous utilisez en ce moment sont-ils cohérents avec le résultat visé?
- 5) Quel investissement en temps, argent et énergie êtes-vous prêt à faire pour augmenter votre productivité, votre santé en général, votre bien-être et votre longévité?
- 6) Préférez-vous prévenir ou guérir?

Rappelez-vous que si vous n'entretenez pas bien votre moteur et qu'il s'avère défectueux un bon matin, la pièce de rechange pourrait être *back order*, ou encore le concessionnaire pourrait bien être fermé.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Décembre 2008