

ÉCONOMIE

« Vous êtes plus que votre entreprise »

La Terre présentait la semaine dernière comment conseillers et producteurs peuvent aborder une entreprise en difficulté. Cette semaine, comment lâcher prise.

JULIE MERCIER

Faire le deuil de son entreprise n'est jamais chose facile. Et en agriculture, cette épreuve prend une dimension différente puisqu'elle signifie non seulement la perte de son gagne-pain, mais également de sa maison, de son patrimoine familial et même de son identité.

« Producteur, c'est un rôle fort important dans notre vie, mais on est plus que ça », insiste la psychologue Pierrette Desrosiers. Pour cette spécialiste du milieu agricole, la honte représente un enjeu énorme du deuil. « À la base de toutes nos émotions, il y a des pensées irrationnelles, des petites histoires que l'on se raconte comme "si je fais faillite, je ne vaudrien". Ils n'ont pas à avoir honte. C'est à partir de là qu'on parle de lâcher prise », explique-t-elle.



« Dans la perte d'une entreprise, c'est tout notre ego qui est investi là », affirme la psychologue spécialisée en agriculture, Pierrette Desrosiers.



À la fin, vous n'avez peut-être plus votre entreprise, mais vous avez toujours votre expérience, vos habiletés. »

Peu importe, le deuil, quel qu'il soit, comporte cinq grandes étapes, poursuit la psychologue. Tout d'abord, il y a le choc et le déni, où la personne refuse d'accepter la réa-

lité. « On joue à l'autruche. » Après, ces sentiments font place à la colère, à l'amertume et au sentiment d'injustice. La troisième étape est celle du marchandage. « On essaie de trouver

des solutions pour se raccrocher, étirer l'élastique. » Vient ensuite la dépression, caractérisée par une très grande tristesse, une remise en question et la détresse. Finalement, le deuil se termine par l'acceptation. « C'est une période où on reprend du mieux. Là, on se dit, je passe à autre chose. Une nouvelle vie est possible », expose ce coach personnel. L'intensité et la durée de ces cinq étapes sont très variables d'une personne à l'autre. Certaines peuvent stagner à une phase et ne pas arriver à sortir du deuil, précise-t-elle. Plutôt que de s'enliser, la personne doit demander de l'aide, consulter lorsqu'elle sent qu'elle perd le contrôle, quand elle ne voit pas la lumière au bout du tunnel. « Notre rôle, c'est d'accompagner les gens, de leur donner des outils pour passer à travers sans se détruire, indique la psychologue. Quand l'être humain a mal, il essaie de réduire le stress. M'enrager après mon conjoint, m'isoler, boire, est-ce que ça va m'aider? » Les gens doivent donc se demander si leurs stratégies d'adaptation les aident réellement.

Stratégies gagnantes

Pour retrouver le chemin du bonheur, chaque personne doit faire la différence entre ce qu'elle peut contrôler, ce qu'elle peut influencer et les choses sur lesquelles elle n'a aucun contrôle, puis lâcher prise. « La seule chose que je contrôle totalement, c'est ma façon de réagir. C'est ce qui m'appartient », note la psychologue, elle-même issue du monde agricole. « Il faut savoir bien s'entourer, accepter ses limites et reconnaître que je n'ai pas les outils. »

Les gens doivent aussi revenir à une bonne hygiène de base, bien manger, se coucher tôt. Ils peuvent également faire la liste de tout ce qu'ils possèdent encore. « À la fin, vous n'avez peut-être plus votre entreprise, mais vous avez toujours votre expérience, vos habiletés », insiste la psychologue. À son avis, la clé c'est l'espoir. « Regarder l'avenir en ayant la ferme conviction que je suis capable d'y faire face et qu'il y a quelque chose de mieux qui m'attend. Le bonheur, c'est moi qui le construis tous les jours. »

SILOTITE

MAINTENANT DISPONIBLE DANS NOS 177 UNIMAT!



Marque de commerce de La Coop fédérée

Pour connaître l'adresse du Unimat le plus près de chez vous, consultez notre site web: www.unimat.ca

157226