

AGRIRESSOURCES,
UN GUIDE POUR...

Cultiver ses ressources pour dépasser les difficultés



Les ressources...

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de moyens, de potentiels ou de réserves, à notre disposition, pour sortir d'une impasse.

Avoir des ressources contribue à se relever de certaines difficultés, à améliorer une situation difficile mais aussi à se sentir bien.

Ça ne permet pas de résoudre tous les problèmes, mais développer ses ressources permet déjà de trouver des solutions !



Les ressources... d'où viennent-elles ?

Elles s'appuient sur les expériences, les réussites, l'intuition ou l'estime de soi. Chacun.e en a !

Parfois, on doute, on perd confiance en soi, on sous-estime ses ressources...

Parfois, on en découvre de nouvelles.

Certaines dépendent de la personnalité de chacun.e : le dynamisme, la patience, l'optimisme, l'endurance etc. Ce sont les ressources internes.

D'autres sont plus externes ou liées à d'autres personnes comme l'entourage, les bons conseils de son vétérinaire, la relation de confiance avec son comptable, ou encore à la santé de son cheptel.



Et vous, quelles sont vos ressources ?

Le métier d'agriculteur ou d'agricultrice est un métier indispensable et difficile.

Le climat, les animaux, la famille, les voisins, les réglementations qui changent souvent, les investissements, etc.

Les obstacles sont nombreux.



Qu'est-ce qui vous motive ?

Qu'est-ce qui vous aide à tenir le coup ?

Comment faites-vous face à une situation de stress ?

Quelle aide avez-vous déjà reçue ? De qui ?

Comment reconnaissez-vous les signes d'alerte

en cas de situation difficile ?

À qui pouvez-vous vous confier ?

Quelles sont vos réussites ?

Qu'est-ce qui vous rend fier.e ? Heureux.se ?

Quelles sont vos qualités ? Vos compétences ?

Que disait-on de vous enfant ? Qu'est-ce que les autres disent de positif de vous ?



S'outiller pour bien commencer

Avant d'activer vos ressources, prenez un instant pour vous familiariser avec les outils suivants :

La résilience

Face à des situations complexes, on peut se sentir abattu et se dire alors « qu'on ne peut rien faire ». En cas de crise, la résilience, c'est la capacité d'une personne à s'adapter de manière à se protéger des difficultés... Cela s'apprend !

L'auto-efficacité

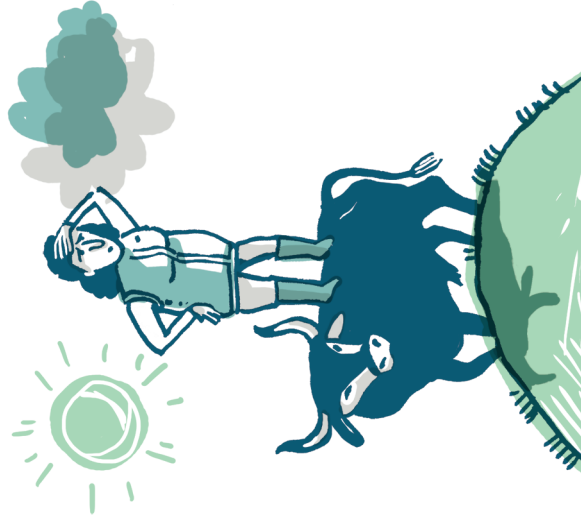
Vos attentes au début d'une action peuvent influencer son résultat.

Votre « discours intérieur » est-il positif ou négatif ? Veiller à nourrir des attentes positives envers soi-même constitue aussi une ressource.



Les deux revers de la médaille

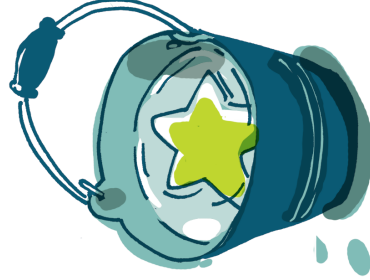
Il existe toujours au moins 2 points de vue différents sur la réalité, comme 1 médaille possède 2 revers différents. Du haut d'une colline, on peut avoir un champ de vision différent selon que l'on regarde au sud ou à l'ouest. C'est pourtant le même paysage !



Le pêcheur de perles

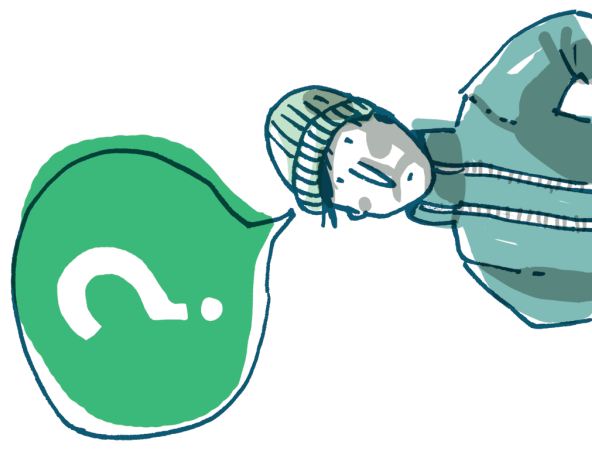
Suis-je prêt.e à m'engager et pour quoi ? Qu'est-ce qui me rend irremplaçable dans mon exploitation ?

Que sais-je faire particulièrement bien ? Quels sont mes rêves ? Mon entourage compte sur moi pour... Soulignez vos expériences positives pour être fier.e de vos réussites !



La question modèle

Inspirez-vous de ce qu'un autre a fait ou pourrait faire pour vous, ou bien d'une aide que vous avez pu apporter à quelqu'un : que ferait une autre personne dans la même situation ? À qui avez-vous pu rendre service ?



Comment activer ses ressources ?

Pourquoi travailler ses ressources ?

- Pour **RENFORCER** les ressources existantes.
- Pour **REACTIVER** des ressources anciennes ou les ressources non utilisées.
- Pour **CONSTRUIRE** de nouvelles ressources.

Il existe de nombreuses stratégies pour se ressourcer et être plus à même de faire face aux situations qui se présentent par la suite.

Prendre du plaisir

Je me ressource en faisant des choses qui me font plaisir.
Prendre du temps pour ce que j'aime faire, avec ceux que j'aime et pour ce qui me fait du bien.

Être entouré.e

Je m'appuie sur du soutien et de l'aide extérieurs.
Je m'entoure de personnes de confiance (proches, famille, réseau professionnel) et je ne reste pas seul.e.

Trouver du sens

Je donne du sens à mon métier.
C'est important pour moi que mon travail soit en accord avec mes valeurs.

Exprimer ses émotions

Je parle de ce que je ressens.
Parler fait du bien et libère d'un poids.

Prendre de la distance

J'essaye de regarder la situation sous un autre angle.
Ça m'aide à prendre un peu de recul et de distance.

Initier le changement

Je teste les décisions prises.
Je passe à l'action.

Faire des choix

Je prends mes propres décisions, j'assume mes propres choix, loin des commentaires et des ordres extérieurs.

S'ouvrir

Alors que la situation apparaît de prime abord comme sans solution, je peux m'ouvrir à plusieurs options possibles : modification de mes pratiques agricoles, négociation, médiation familiale, etc.

Toutes les stratégies ne sont pas applicables à chaque instant, mais toutes peuvent être apprises dans le temps, seule ou à plusieurs.

Et vous, que faites-vous de préférence ?

Il existe encore beaucoup d'autres manières de mobiliser ses ressources, à vous de découvrir la manière qui vous convient !



Un peu d'entraînement

Maintenant que vos ressources sont activées... Comment les stabiliser ?

Stabiliser ses ressources, c'est les ancrer dans la vie quotidienne, de sorte qu'elles soient facilement accessibles et présentes dans les situations difficiles.

Le journal des ressources

En fin de journée, prenez le temps de vous souvenir de votre journée. Essayez de répondre aux questions suivantes : qu'est-ce que j'ai fait de bien aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui pour approcher mon but ? Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui pour satisfaire mes besoins ? À quel moment je me suis senti.e bien ?

Exercice de la gratitude

Le soir, rappelez-vous 3 choses pour lesquelles vous pouvez exprimer de la gratitude pour la journée écoulée. Tentez de répondre aux questions suivantes : qu'est-ce qui m'a fait du bien aujourd'hui ? À quel moment ai-je agi aujourd'hui de manière autonome ? Pour quelle chose je ressens aujourd'hui de la gratitude ?

Petit plus : cet exercice peut être pratiqué avec un proche.

Question de résolution de problèmes

Pensez à une situation problématique que vous avez déjà surmontée. En quoi cette expérience passée peut-elle vous aider aujourd'hui ?

Le lieu-sûr

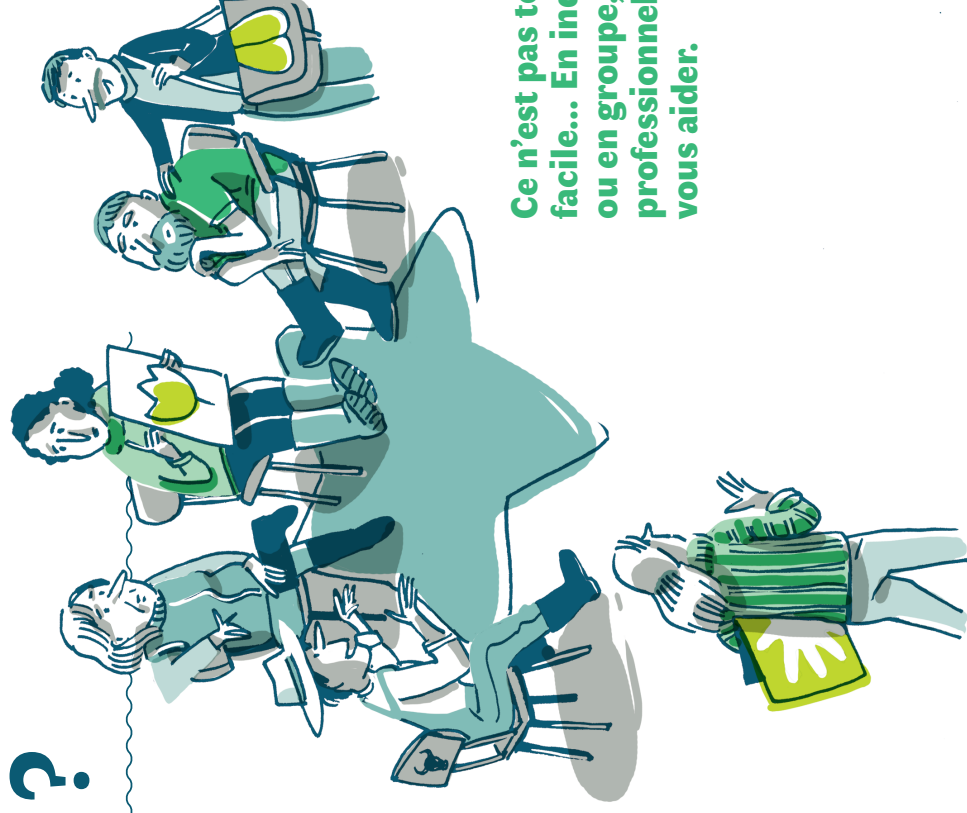
Les yeux fermés, prenez un instant pour respirer, vous détendre. Imaginez un lieu sûr qui vous procure un sentiment de sécurité : comment est-il ? Où se situe-t-il ? Quelles sont ses particularités ?

Lorsque vous visualisez bien ce lieu, essayez de vous y projeter. En bref, il s'agit d'un endroit où vous vous sentez bien. Profitez et imprégnez-vous de ce lieu sûr. Vous pourrez revenir dans ce lieu à chaque fois que vous sentirez le besoin de vous ressourcer.



Et après ?

Cultiver ses ressources, permet de renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et de prendre soin de soi. C'est l'occasion de trouver des alternatives, de s'accorder le droit à l'erreur et d'amorcer un changement.



Ce n'est pas toujours facile... En individuel ou en groupe, des professionnels peuvent vous aider.

Cette brochure a été réalisée dans le cadre du projet européen AgriRessources, mené par :

- **Agricall Wallonie asbl (Belgique-Wallonie)**
+32(0)81.22.48.66
permanence@agricall.be
www.agricall.be
- **BAG Familie und Betrieb e.V. (Allemagne)**
+49 (0) 669 123 008
info@bag-familieundbetrieb.de
www.bag-familieundbetrieb.de
- **LFI Ländliches Fortbildungs Institut (Autriche)**
Bäuerliches Sorgentelefon :
0810 / 676.810
lfi@lko-oe.at
www.lebensqualität-bauernhof.at
- **Solidarité Paysans (France)**
+33(0)1 43 63 83 83
contact@solidaritepaysans.org
www.solidaritepaysans.org
- **En collaboration avec : Rural Solidarity in Europe**
<http://ruralsolidarity.eu/>

Le texte de cette publication est tiré du manuel de formation Cultiver ses ressources pour dépasser les difficultés.

Des éléments de ces publications peuvent être réutilisés uniquement à des fins non commerciales (à l'exception des illustrations).

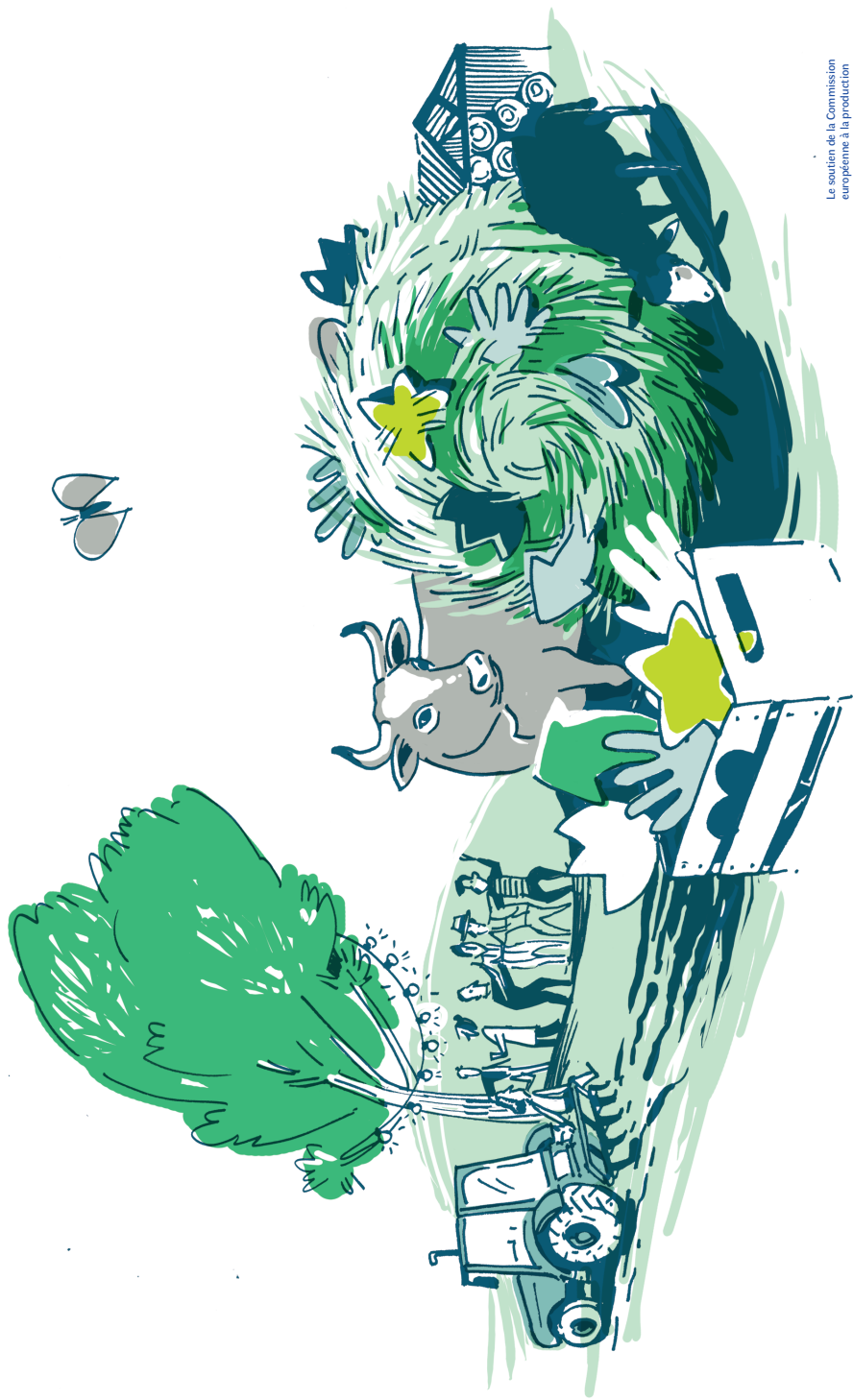
Pour consulter le manuel de formation : <http://ruralsolidarity.eu>



Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Design graphique : Polysémique
Illustratrice : Lucye Rioland

Le caractère typographique «Faune» utilisé dans ce document a été créé par Alice Savoie dans le cadre d'une commande du Centre national des arts plastiques en partenariat avec le Groupe Imprimerie Nationale, il est distribué sous licence Creative Commons CC BY-ND 4.0.



Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui ne reflète ni le point de vue des auteurs, ni celui de la Commission européenne. Elle ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

