



ACSA | CASA
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

MAINTENIR DES RELATIONS SAINES

Par : Gerry Friesen de Signature Mediation pour
l'Association canadienne de sécurité agricole

La vie comporte de nombreux défis et certains sont particulièrement uniques aux agriculteurs. Le maintien de relations proches et saines joue un rôle clé pour une vie épanouie. Les relations saines aident à se prémunir contre l'isolement, la solitude, la dépression et même les comportements dangereux. Les relations nécessitent un entretien et du travail pour qu'elles demeurent épanouissantes et saines.

« Les relations nous donnent une identité, un objectif et une orientation. En substance, les relations et par conséquent la communauté est un processus qui donne la vie, définit la vie et nourrit la vie. » – Auteur inconnu

STRATÉGIES POUR CRÉER ET MAINTENIR DES RELATIONS

1. **INSTAUREZ LA CONFIANCE** Misant sur une base de confiance assurera que les relations demeurent solides. Instaurer la confiance signifie être ouvert et transparent. Pour instaurer la confiance il est important aussi de respecter les opinions divergentes. Instaurer la confiance signifie aussi que nous devons admettre quand nous avons tort et nous excuser sincèrement.



2. **COMMUNICATION** À mesure que nous vieillissons notre style de communication peut subir des changements subtils causés par un déclin physique et cognitif. Il est important d'être conscient de ces changements et de s'adapter pour assurer que les relations demeurent solides. Les communications saines comportent quelques éléments importants.

bâtir le mieux-être à la ferme

**DES FERMES
FIÈRES ET
SÉCURITAIRES**
#CanadaAgriSécurité



ACSA | CASA
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

- a. Quand nous effectuons des communications verbales nous devons être affirmés plutôt qu'agressifs. Cela veut dire simplement que les communications doivent être honnêtes et respectueuses. Au lieu de devenir violents nous devons faire un effort pour devenir curieux, pour ouvrir notre cœur et notre esprit aux désirs et besoins d'autrui exactement comme nous voulons qu'on respecte nos désirs et besoins.
 - b. Écouter efficacement est un élément important de la communication. Faites un effort d'écouter pour comprendre, évitez les interruptions, et gardez un esprit ouvert. Soyez conscient(e) des styles de communication non verbale, comme le langage corporel et le ton de la voix, parce qu'ils jouent un rôle important dans la façon dont nous interagissons avec les autres.
3. **INSTAUREZ LA COMPRÉHENSION** Au cœur de chaque relation est le désir d'être compris. Dans la plupart des relations les diverses personnalités ont tendance à influencer sur les interactions de tous les jours. Être plus empathique et compatissant aux autres contribuera grandement à la compréhension et à être compris. Il est important de montrer la chaleur, la validation et la compassion.
4. **CONNAISSEZ-VOUS** Prenez conscience de vous-même et du rôle que vous jouez dans les relations. Comprenez vos seuils de déclenchement, les choses de la vie qui tendent à vous provoquer. Soyez ouvert(e) concernant vos manquements et misez sur les forces que vous apportez aux relations.



Les relations interpersonnelles sont une partie essentielle d'une vie heureuse et productive.

Elles ne sont pas toujours faciles à maintenir, mais en utilisant ces outils, vous pourrez profiter des avantages positifs des relations saines.

SOUVENEZ-VOUS TOUJOURS :

1. Vous le valez bien.
2. Votre famille, vos amis et la communauté en bénéficieront.
3. Votre ferme en bénéficiera.
4. Votre vie en bénéficiera.