



## Apprendre à lâcher prise

Laurence Auffray a trouvé des outils pour gérer son stress au quotidien grâce aux conseils d'une relaxologue.

« Je ne suis pas épanouie dans mon travail », admet avec franchise Laurence Auffray, salariée agricole sur l'exploitation de son mari, Olivier, à Pacé (Ille-et-Vilaine). La traite, les vaches... A l'origine ce n'est pas son univers. Ses parents tenaient une boucherie à Pontivy, petite ville de 13 000 habitants du centre Bretagne. Elle a démarré sa carrière comme secrétaire médicale puis a eu plusieurs emplois de vendeuse. « J'ai fait le choix de revenir sur la ferme avant tout pour la famille », poursuit Laurence. Petite, elle a souffert d'être fille unique et rêvait d'une grande famille. Aujourd'hui, elle est la maman comblée de trois enfants de 17, 13

et 9 ans. Olivier étant très pris par ses nombreuses responsabilités professionnelles, elle trouve ainsi plus facile de concilier vie de famille et vie professionnelle.

### TECHNIQUES DE RELAXATION

Mais entre le travail, les papiers, des ados qui grandissent et la maison, les journées sont intenses et souvent sources de stress. Un phénomène encore plus prononcé dans le contexte agricole actuel. « On fait beaucoup de choses en 24 heures mais on ne s'en rend même plus compte. Au fil du temps, on a tendance à moins s'occuper de soi, d'où un sentiment de dévalorisation », constate Laurence. « J'ai besoin de contacts », confie-t-elle. Son projet

de monter une ferme pédagogique est mis de côté pour l'instant, car d'autres investissements sont prioritaires sur l'exploitation. En attendant, elle se cherche. Aussi n'a-t-elle pas hésité à s'inscrire à la formation sur la gestion du stress organisée par la chambre d'agriculture. Durant deux jours, elle a appris, des techniques de relaxation : auto-massages, respiration, mouvements

Grâce à ces exercices, on apprend à vivre totalement chaque moment en pleine conscience

et étirements doux... « Ces différents moyens permettent de lâcher prise, de se libérer de tensions diverses, de développer la confiance en soi et d'évoluer vers le "mieux-être" », explique Hélène Cozannet, sa relaxologue-formatrice. Désormais, grâce à ces outils, Laurence s'efforce de profiter le plus possible de l'instant présent, consciente de sa chance de travailler avec le vivant et la nature. Son autre remède contre le stress, l'agricultrice le trouve dans l'échange. Elle ne rate aucune réunion des groupes auxquels elle est inscrite, Geda et Agriculture au féminin. Sortir de chez soi, prendre du bon temps, discuter..., voilà sa recette.

Isabelle Lejas

### 120 AGRICULTRICES S'INITIENT À LA ZEN ATTITUDE

Cette année, le groupe d'agricultrices de la chambre d'agriculture dont fait partie Laurence avait placé sa journée d'échange annuelle sous le signe de la zen attitude dans un cadre reposant et propice à l'évasion, les jardins de Brocéliande à Bréal-sous-Montfort. Au programme, l'initiation à la



sophrologie et à la relaxologie au travers d'ateliers pratiques. Les agricultrices ont également découvert le parcours « réveille tes pieds », un circuit sensoriel destiné à toucher, sentir et écouter la nature. Plus de 120 agricultrices ont participé à cette journée, signe d'un véritable besoin.