



## PRODUCTEUR AGRICOLE OU PRODUCTEUR DE VOTRE VIE ?

**« Nous pouvons toujours choisir, nous sommes toujours libres de nos réactions. » - Viktor Frankl**

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

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

Pourquoi certains producteurs et productrices sont si malheureux pendant que d'autres arrivent à être heureux et à avoir le sentiment de réussir leur vie malgré des années plus difficiles?

Le psychiatre juif Viktor Frankl fut prisonnier des camps nazis pendant la deuxième Guerre mondiale. Alors qu'il assistait au massacre de plusieurs de ses confrères et de membres de sa famille, et qu'on lui faisait subir les pires atrocités, il fit une découverte capitale : *« La dernière des libertés humaines est que nous pouvons toujours choisir, nous sommes toujours libres de nos réactions. »*

Pendant sa captivité, le docteur Frankl comprit qu'entre ce qui nous arrive (le stimulus) et notre réaction (la réponse), il y a un espace. C'est dans cet espace que se manifeste la liberté de choisir notre réponse. Autrement dit, entre le stimulus (le prix des intrants, les nouvelles réglementations, les paroles blessantes de notre frère, un employé qui démissionne) et notre façon d'y réagir, nous pouvons choisir notre réaction à cet événement. En effet, nous n'avons aucun ou peu de contrôle sur plusieurs événements de la vie, mais nous avons toujours le choix de nos réactions.

Malgré tout ce qui lui arrivait, Viktor Frankl a continué de garder espoir. Il s'imaginait racontant son expérience devant une classe d'étudiants. Il se projetait dans le futur ayant traversé ces épreuves et étant à nouveau heureux. Il se voyait avec optimisme aider d'autres victimes comme lui. Il donnait un sens à toute sa souffrance. Les gens qui passent à travers les périodes difficiles de la vie de façon positive sont producteurs de leur vie et non seulement spectateurs.

André est réactif, spectateur de sa vie. Il est affecté par la météo, par le moral des autres, par les lois... André se demande pourquoi cela lui arrive. *« Je n'ai pas le choix, dit-il. Tant que ça ne change pas, je ne pourrai jamais être heureux. »* André s'acharne sur des situations où il n'a aucun pouvoir et ne fait rien là où il pourrait exercer une influence positive : la relation avec son adolescent et sa conjointe, ses dépenses de machineries, etc.

Paul est proactif, producteur de sa vie. Il est beaucoup moins affecté par les événements qui l'entourent. Il y participe de façon active. Il n'attend pas que les autres écrivent son histoire. Quand il se lève de



**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

mauvaise humeur, il se regarde dans le miroir et se dit : « *Paul, si tu n'aimes pas ce que tu vois, toi seul peux le changer.* »

Paul a réalisé qu'à faire la gueule, à s'apitoyer sur son sort, il n'aidait en rien sa situation. Au contraire, il contribuait à son malheur et à ceux des autres qui l'entourent. Il insiste davantage sur sa zone de pouvoir et d'influence et accepte avec sagesse les choses qu'il ne peut contrôler. Il est capable d'imaginer son avenir de façon positive même si en ce moment la situation est plus difficile.

### **Le proactif se demande continuellement :**

- Comment est-ce je pourrais mieux réagir à cette situation sur laquelle je n'ai pas le contrôle?
- Est-ce que mon attitude m'aide ou me nuit?
- Est-ce que mes réactions vont améliorer la situation ou la détériorer?
- Qu'est-ce que je peux apprendre de cet événement?
- Qu'est-ce que je peux faire de plus utile et constructif dans cette situation?

Il y a ceux qui regardent le film de leur vie, assis dans la dernière rangée. Il y a ceux qui, au contraire, sont les producteurs. Ils s'impliquent activement à l'écriture et à la mise en scène, et ils choisissent les acteurs qui y participeront. Finalement, il y a ceux qui ne savent même pas que le film de leur vie est en train de se jouer. Et vous, où vous situez-vous?

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



*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

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Juin 2009*