

Pourquoi pas !

« La parenthèse de Bouclette ! C'est un petit supplément exceptionnel à la rubrique de Marguerite suite à la journée du 20 octobre dans l'Allier »

Bouclette, la brebis de la ferme du domaine de Tout l'Y Faut, s'intéresse, elle aussi depuis quelques semaines au bien-être humain.

Jusqu'à présent elle pouvait discuter avec Belle, Prince, et Tango, ses amis les chevaux avec qui elle partageait un petit coin de prairie. Ils ont quitté la ferme il y a quelques jours, moins de temps, moins de temps pour prendre le temps de s'occuper d'eux, et surtout de nouveaux besoins dans le travail, dans la vie de l'entreprise et dans la vie au quotidien. Cela fait suite à l'année difficile à gérer de par le gel de printemps et à la difficulté à manager les soucis des salariées qui ont impacté leur attention au travail. La famille de l'exploitation a longuement réfléchi pour placer les chevaux dans un endroit qui conviendrait le mieux à leur capacité d'adaptation et a fait le nécessaire pour qu'ils ne finissent pas à la boucherie. Ils sont partis dans un centre équestre.

Ce qui a été décidé c'est aussi de continuer à aller voir Bouclette tous les jours, afin qu'elle ait des caresses et quelques petits mots doux, des « chaudoudous ». S'il le faut on fera un planning sur la ferme pour que cette fonction soit assurée.

Bouclette, au milieu des vignes dans son petit enclos, va contribuer au bon *guidage* des thématiques qui nous concernent dans notre milieu agricole.

Une reprise de Marguerite : A l'heure où il faut 9 mois pour faire un bébé et autant de temps pour faire pousser le blé, les hommes courent, courent....

Bouclette médite : « En automne, le moral est parfois en berne et je vous dis que je suis la brebis la plus chanceuse et très heureuse de cette décision de visite de proximité. Un grand merci d'être là chaque jour. »

Quelques bouchées de théories

Prendre le temps de sortir le nez du guidon. Que faut-il pour cultiver l'équilibre ? Une terre cultivable (de l'écoute), des semences (des graines fertiles, un cœur qui bat), un peu de pluie, du soleil, de la fraîcheur, un peu de froid et stoker de la vitalité, de la maturité tout en se nourrissant de ses racines. L'équilibre, c'est un tout avec une horloge biologique qu'il faut parfois régler ou remonter. Des projets d'entreprise, d'un foyer, sur un territoire, dans une société où il faut penser au *bien vivre ensemble, à bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son travail*.

Savez-vous ce qu'est l'ergonomie ? A vous de chercher la définition et ensuite de lister ce qui met de l'ergonomie dans votre vie.

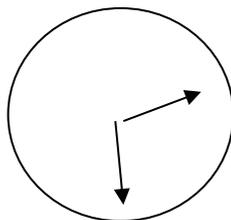
Dicton de Bouclette : « Mettez le l'ergonomie dans votre vie et votre qualité de vie s'améliorera, plus de bonheur tu trouveras et plus longtemps tu tiendras, même si on sait qu'un jour un changement viendra. »

Exercice pratique : prendre du temps pour entretenir ou **vérifier son horloge biologique**.

18h à 24 h endormissement

+ Haute pression sanguine

Se préparer à se pauser !



Minuit à 6 h

Sommeil profond- t° corps la plus basse- bonne récupération

6h à 12 h vigilance au maxi-

Bon travail consciencieux

12h à 18h, meilleure coordination et temps de réactions- bonne activité physique

Véronique CAMUS : 06 07 89 75 75* agricultrice et intervenante en ergonomie et accompagnement de projets.