

ZOOM SUR UNE INITIATIVE

Des stages pour mieux se connaître

À GRANDVILLIERS (OISE), UN GROUPE D'AGRICULTRICES SUIT DES FORMATIONS QUI LES AIDENT À AVANCER DANS LEUR VIE.

Depuis une vingtaine d'années, au sein de l'association Cernodo, dix-huit agricultrices de l'Oise forment un groupe de développement agricole féminin très soudé. Une fois par mois, elles se retrouvent pour échanger sur leur vie professionnelle, personnelle et, surtout, continuer d'évoluer en apprenant à faire face aux difficultés. Ces femmes de 40 à 60 ans, accompagnées par le conseiller Vincent Yver et le fonds Vivea, mettent chaque année au vote un programme de formations. 70 % concernent le développement personnel. Au mois de mai, en Mayenne, elles ont suivi un stage de deux jours intitulé « Comment faire fructifier son potentiel d'optimisme ». « Avec bienveillance et authenticité, chacune donne quelque chose d'elle-même aux autres. La consultante a apprécié le respect et la cohésion de notre groupe. Elle nous a beaucoup bousculées, c'était fort émotionnellement, témoigne



Marie Pellerin, 52 ans, membre depuis 2008. Le groupe me soutient, c'est important. Les formations que j'ai suivies m'ont permis d'avancer sur le plan personnel. Le monde agricole a été tellement stigmatisé ! Ces rencontres nous ouvrent au monde extérieur. »

Cohérence cardiaque

Marie est installée avec son époux sur une exploitation de polyculture et élevage à Maulers (Oise). Son mari est attentif à ce qu'elle apprend en formation. Comme la cohérence cardiaque, une technique de relaxation que

Tout le potentiel de l'hypnose expliqué aux participantes.

GDADF DU CERNODO

Marie pratique depuis deux ans. « Lorsque je ne vais pas bien, je lance l'application sur mon smartphone et, pendant 5 minutes, je régule ma respiration. Nous avons toutes des vies compliquées, il est important de relativiser, se poser et se détendre », dit-elle. Le groupe a suivi des formations à l'autohypnose, à la gestion des émotions, et des conflits. Il a prévu pour 2017-2018, un travail sur la mémoire, sur le triangle relationnel, la PNL (1), et des interventions sur la maladie de Lyme, les huiles essentielles, et l'eau potable. **A. Valois**

(1) Programmation neurolinguistique.