

Comment sortir de la rumination ?

Retour sur une chronique parue le 1^{er} septembre ! Pierre et Jacques, associés de Gaec, se sont retrouvés, comme chaque matin, dans la salle de traite. Lors de leur précédente réunion, Pierre avait proposé d'organiser un dîner avec leurs conjointes respectives afin d'instaurer davantage de moments de convivialité...

Pierre a relancé son associé sur l'organisation du dîner. Face à la réponse de Jacques et à son ton, Pierre s'est posé de nombreuses questions. Il a commencé à se construire un film ; il ressasse des pensées négatives, craignant une mésentente dans le Gaec. Il réfléchit en tournant en rond, cela s'appelle la rumination.

Nous l'avons évoqué lors de la chronique "Les vaches doivent ruminer mais pas les hommes et femmes !". La première étape est d'identifier si l'on est dans la rumination en se

posant trois questions : depuis que je réfléchis à ce problème, ai-je l'impression d'avoir avancé vers une solution ? Ai-je le sentiment d'y voir plus clair ? Sinon, est-ce que je me sens soulagé(e) d'y avoir pensé ?

Mais ruminer ne permet pas de résoudre le problème (ici, la crainte d'une mésentente avec son associé). Au contraire, cela nourrit le stress négatif. Que faire ?

→ COMMENT SORTIR DE LA RUMINATION ?

La rumination n'est que le symptôme du problème. Pour sortir de la rumination, il faut s'attaquer aux sources du problème :

1. se poser, prendre rendez-vous avec soi-même pour identifier ses réactions émotionnelles : de la peur ? de la tristesse ? Nommer, qualifier, décrire précisément son ressenti ;
2. identifier les besoins à l'origine de ces émotions : de quoi ai-je peur ? de la mésen-

"Et dire qu'on nous demande de ruminer !"



tente ? Quel est mon besoin ? Besoin de sécurité affective ? Besoin de relations harmonieuses ?

Une autre solution consiste à quitter le mode automatique et se concentrer sur le moment présent : être ici et maintenant. Il s'agit de se mettre en pause et être attentif à ce que vous voyez, entendez et ressentez, comme si c'était la première fois ! Concentrez-vous sur les bruits environnants (suis-je capable d'entendre au moins trois bruits distincts ?), les odeurs (est-ce que je sens trois odeurs distinctes ?) et observez avec attention trois objets autour de vous comme si vous les voyiez pour la première fois, en étant complètement disponible. C'est le début de la pleine conscience*... un moyen de quitter vos pensées négatives.



Véronique Vannier
Groupes relations humaines

* Selon Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire.

Le bail rural de 25 ans, pourquoi pas ?

Lorsqu'un agriculteur et un propriétaire foncier décident de convenir d'une location de terres (de bâtiments, etc.), ils optent très souvent pour un bail ordinaire d'une durée de neuf ans. Pourtant, le bail à long terme, et plus particulièrement le bail de vingt-cinq ans, peut avoir un grand intérêt pour les deux parties.

→ DU CÔTÉ DU LOCATAIRE

Le locataire dispose d'un bail dont la durée initiale est longue. Il est impossible pour le bailleur d'exercer une reprise, d'y mettre fin avant le terme final. Ceci est plus sécurisant pour l'exploitant agricole en termes d'investissements, notamment. Parfois, il peut aussi permettre au preneur d'atteindre l'âge de la retraite à la fin du bail.

→ DU CÔTÉ DU BAILLEUR

Le propriétaire a la possibilité dans le cadre d'un bail à long terme de majorer le fermage par rapport au montant d'un bail ordinaire (bail de neuf ans). Cette majoration est prévue pour chaque département.



François Carbonell

En outre, si le propriétaire choisit le moment où il établit le bail à long terme pour donner ses biens, il bénéficie d'une exonération partielle des droits de succession, à savoir des trois quarts de la valeur des biens concernés. Contrairement au bail de neuf et de dix-huit ans, qui se renouvellent par tacite reconduction pour neuf ans, le bail de vingt-cinq ans peut avoir une réelle échéance.

Le principe est qu'au terme des vingt-cinq ans il se renouvelle par tacite reconduction par période d'un an sans limitation de durée ; le preneur et le bailleur peuvent y mettre fin

tous les ans. Pour cela, un congé par voie d'huissier devra être délivré quatre ans avant l'échéance du bail.

Pour réfléchir sur l'opportunité d'un tel bail, il est conseillé de se rapprocher d'un juriste. Il faut aussi préciser que la forme notariée du bail est obligatoire.



Magali Broustal
Chambres d'agriculture de Bretagne