

# APPORTER DU MOUVEMENT DANS SON QUOTIDIEN

**Hansruedi Bösch prend son café du matin à l'étable, près de ses vaches. Il peut ainsi observer tranquillement comment se porte son troupeau. Par le passé, il en est venu à presque oublier de prendre soin de lui dans le tumulte du quotidien.**

Temps, temps, demi-temps, demi-temps, temps: les pas du West Coast Swing sont souples et fluides. L'agriculteur Hansruedi Bösch semble détendu et de bonne humeur lorsqu'il se déplace au rythme de la musique. Pourtant, il n'y a pas si longtemps, il avait perdu le nord.

## Du gouffre à la lumière

Il y a un peu plus de quatre ans, Hansruedi a soudain commencé à souffrir d'insomnie. Il avait du mal à s'endormir, ne trouvait plus sommeil la nuit et, le matin venu, manquait souvent de motivation pour se lever. Il a été effrayé par la vitesse à laquelle il est tombé dans un trou. Que s'était-il passé? Il exerçait à l'époque son métier d'agriculteur à titre accessoire, si l'on peut appeler ainsi l'élevage d'une bonne quarantaine de vaches allaitantes et la culture de 17 hectares de vergers. Il travaillait aussi à 80 pour cent comme sacristain dans la commune d'Uzwil (SG). Ses deux enfants avaient grandi et prenaient leur envol, la relation conjugale était devenue difficile et avait finalement conduit à la séparation. Son épouse, qui avait toujours travaillé à la ferme, a quitté l'exploitation. Sensibilisé par les expériences de son entourage, il n'a pas attendu longtemps et a rapidement cherché une aide professionnelle. Son médecin lui a alors prescrit un somnifère pour que son corps et son esprit puissent d'abord se reposer. En parallèle, il a entamé une psychothérapie afin de mieux gérer ses expériences difficiles. Après un mois environ, il a pu renoncer au médicament. Par contre, il continue à suivre sa thérapie.

## Être en route

La musique et le mouvement ont toujours joué un rôle important dans sa vie. Auparavant, il allait régulièrement danser avec son épouse. Mais parfois, des routines confortables disparaissent en raison des défis du quotidien, décrit Hansruedi avec le recul. La dépression lui a permis de réapprendre à mieux écouter son corps et à lui accorder des périodes de repos. Il a découvert le West Coast Swing en 2021: «Quand je danse, j'arrive à tout mettre de côté, peu importe ce qui me préoccupait peu avant. Je prends de la distance avec mon quotidien et je vis simplement dans l'instant présent.» Après son cours de danse, Hansruedi se sent plus léger et retrouve de l'énergie. C'est aussi par la danse qu'il a rencontré sa compagne actuelle. Le cours de danse hebdomadaire auquel ils se rendent ensemble est un point fixe dans son calendrier, dont il ne se prive pas, sauf s'il faut rattraper les animaux qui se sont échappés ou si une vache met bas.

## Prendre du temps pour se reposer

Hansruedi trouve également un équilibre en faisant de la randonnée: «Dès que je commence à marcher, je me laisse porter par un rythme, c'est un peu comme quand je danse.» Son but n'est pas d'arriver au sommet. Pour lui, ce qui compte, c'est d'être en route. Les voyages aident également à mettre un terme à l'éternel tournoiement des pensées. «Mais voyager, ce n'est pas possible quand on est agriculteur et qu'on produit du lait...» pensait Hansruedi, jusqu'à ce qu'il soit appelé à faire des cours de répétition à l'armée pendant quatre semaines, il y a de

nombreuses années. Par l'intermédiaire de Maschinenring Schweiz, il avait alors obtenu un dépanneur agricole et avait constaté à son retour que la ferme fonctionnait aussi sans lui. À partir de ce moment-là, il a veillé à prendre au moins deux semaines de vacances par an avec sa famille. Se rendre compte qu'il était «dispensable» a été une prise de conscience qui lui a enlevé beaucoup de pression. La précipitation causée par l'urgence résulte souvent en des accidents. Hansruedi s'est rendu compte que c'était toujours lorsqu'il voulait «encore rapidement» faire quelque chose qu'il lui arrivait des mésaventures. C'est pourquoi il s'efforce désormais de s'arrêter un instant lorsqu'il est en retard: «Dans ces cas, je fais exprès de ralentir le rythme.»

## Être ouvert à la nouveauté

Après s'être remis de sa dépression, Hansruedi a décidé de prendre du recul par rapport à sa profession. En marge de son métier d'agriculteur, il ne travaille plus qu'à 30 pour cent comme sacristain. Il ne souhaite pas complètement abandonner ce

pilier. En effet, à l'instar des cours de danse, cette activité lui permet d'entrer en contact avec des personnes qu'il n'aurait pas rencontrées autrement. «Cette fonction élargit mon horizon, me donne de l'élan et m'aide à enlever les œillères», ajoute-t-il avec un sourire.

## Ferme Wiesbühl, Niederuzwil (SG)

L'exploitation que gère Hansruedi est dans sa famille depuis trois générations. Lorsqu'il l'a reprise à ses parents en 1995, il l'a entièrement convertie à l'agriculture biologique. En 2003, il a abandonné l'élevage laitier pour se concentrer sur l'élevage de vaches allaitantes. Hansruedi Bösch n'a jamais voulu apprendre un autre métier que celui d'agriculteur. Il apprécie de pouvoir gérer son temps de manière autonome et d'être relativement libre. Et il apprécie de vivre intensément les changements de saisons en travaillant en plein air. Tous les trois ou quatre ans, il fait appel au conseil global de l'agence régionale Agrisano de Saint-Gall afin d'adapter son portefeuille d'assurance à sa situation actuelle de vie et de travail. Être à jour en matière d'assurance lui apporte du soulagement et lui permet d'être plus détendu.

