

Prendre du temps pour soi

QUÉBEC — « C'est quoi le rapport entre moi et le Porc Show? » a questionné l'humoriste Jérémy Demay lors de la conférence de clôture de l'événement du 6 décembre. Après s'être qualifié de « version humaine du porc » sous les fous rires de l'auditoire, le Français établi au Québec a livré un vibrant témoignage sur la vie après une dépression.

Les conseils qu'il met lui-même en pratique ont semblé trouver écho chez les participants, à commencer par celui de se lever plus tôt afin de faire quelque chose de positif pour soi. La productrice de porcs Sara Bibeau, de Roxton Falls, confirme que lire le matin sous une lampe de luminothérapie fait

une grande différence dans sa vie. « Je prends ce temps-là parce que je suis plus efficace par la suite », a-t-elle confié à la *Terre* après la conférence.

Jérémy Demay a aussi suggéré de consacrer les cinq dernières minutes de sa journée à repenser aux beaux moments plutôt que de s'attarder à ce qui a mal été. Cesser d'accuser les autres de ses malheurs et passer à l'action pour remédier à la situation a également permis à l'humoriste de vivre plus sereinement. « Il y a une différence entre l'intention et l'engagement, a-t-il fait remarquer. Ce que je vous souhaite, c'est de vous engager à devenir une meilleure version de vous-même! »



En début de carrière, l'humoriste Jérémy Demay a vécu une dépression qui l'a amené à voir la vie du bon côté.