

## **EN PLEINE NATURE**

Le contact avec la nature me détend et me permet de décrocher. Je n'ai qu'à mettre le pied dehors pour me sentir déjà mieux.

Je m'appelle Shea Emry, et je suis un joueur de football à la retraite.

Sur un terrain de football, on affronte des gars qui peuvent faire deux fois notre poids ou courir deux fois plus vite que nous. Dans mon cas, le défi était d'autant plus gros que je devais, en plus, affronter mes démons intérieurs.

J'ai souffert de dépression dans ma jeunesse. En 2011, une blessure a mis un terme à ma saison et m'a fait sombrer encore plus dans la dépression. J'étais très mal en point.

Je me suis enfermé chez moi, j'ai pris mes distances avec ma famille, mes amis et mes collègues. Je voulais cacher ma faiblesse. Je craignais qu'on ne me trouve pas assez solide mentalement et qu'on me congédie, si je demandais de l'aide.

Ma vie a commencé à changer quand je me suis rapproché de la nature. J'ai constaté que j'occupais une bien petite place dans le grand ordre des choses et mes problèmes, une place encore plus petite.

J'ai compris que pour être plus heureux et en santé, il me fallait absolument me défaire des idées reçues, comme quoi les hommes n'ont pas le droit d'être vulnérables ni de parler ouvertement de leurs problèmes.

J'ai donc créé Wellmen, un club d'aventures destiné à inciter les hommes à redécouvrir leurs habiletés manuelles, à s'éloigner de leurs gadgets électroniques et à s'ouvrir aux conversations franches.

Il suffit de s'activer, de bouger en se donnant à fond physiquement, et le taux d'endorphines monte en flèche! Puis, au retour, on se sent plus créatif, on est plus attentif, plus concentré. Plus humain.

Le contact avec la nature m'a aidé à me connaître, à cerner mes passions et à les cultiver. Je sors donc le plus souvent possible avec mes enfants parce que je veux qu'ils ressentent, eux aussi, ce sentiment de bien-être.

La découverte des bienfaits de la nature a fait de moi un meilleur père et un meilleur mari, et m'a appris à prendre des risques dans la vie.

Je sais que je peux donner libre cours à mes émotions et reconnaître ma vulnérabilité, et chaque fois, je vois vraiment la lumière au bout du tunnel.

**Vous êtes prêt. Foncez.**

**[Vousetespret.ca](http://Vousetespret.ca)**

**Conseils  
Banque  
Placements**

**Assurance**

**Manuvie**