



To plant a tree is to believe in tomorrow.

This year, as you plant a tree on your land, we invite you to see it as a symbol of our collective **hope** for a promising future for our region. Let this tree represent **resilience and solidarity** for those who are worried about losing their land.

We are determined to do everything we can, as a community, to make sure everyone sees their trees reach maturity. This means advocating for what is best for our region, and taking care of each other as we face uncertainty.

Our region faces unprecedented uncertainty. As information about the proposed Alto high speed train is released, many in our community are struggling at the possibility of losing their land, farm, or home, or seeing our environment permanently altered. We need to take care of each other as a community through this period.

That's why this year, we hope to transform tree planting into a symbolic and caring act. If you are someone experiencing mental health distress, we want you to know that you are not alone. We encourage you to plant your tree as a symbol of your hope for a bright future on your land. We also want to encourage you to reach out to people who will understand you, whether locally or online.

If you aren't personally affected, we encourage you to reach out to community members who might be, and check up on them. It means the world to know that others care. Turn this page over for practical tips for self-care and for starting conversations around mental health.

Join us in this act of hope, solidarity and resilience.

ONCE YOU HAVE PLANTED YOUR TREE, ADD IT TO OUR GALLERY AT:
ALTNO.CA/TREESFORHOPE



To learn more about the Alto project and its impacts on our community: altno.ca

Please turn over for tips on taking care of your mental health during uncertain times





Taking Care of Your Mental Health During Uncertain Times



Facing the possibility of land expropriation can bring stress, worry, and difficult emotions. Here are practical ways to support your mental well-being and that of your family and neighbors.

Stay Connected: You are not alone. Take time to talk with neighbours, friends, and family—whether in person, by phone, or at community gatherings.

Acknowledge Your Feelings: This situation affects more than land—it touches your livelihood, history, and identity. Feelings like anger, sadness, or anxiety are normal. Allow yourself to recognize and express them.

Take Breaks from the News: Staying informed is important, but constant updates can feel overwhelming. Be intentional about the time you spend consuming information.

Focus on What You Can Control: Try to focus on small, manageable steps—gathering information, attending meetings, or organizing documents.

Keep Your Routine: Daily routines—farm work, meals, and rest—provide structure and stability. Keeping to regular patterns can help you feel more grounded.

Care for Your Body: Stress can affect your physical health. Aim for regular meals, enough sleep, and short breaks when you can. Even a few quiet minutes can make a difference.

Talk as a Family: Everyone may be experiencing this differently. Make space for open conversations, and check in with children or teens who may have questions or worries.

Take Part in Community Efforts: Attending meetings or participating in local discussions can help you stay informed and feel more in control.

Honor Your Connection to the Land: Your relationship with your land is meaningful. Take time to intentionally connect to the land this summer, build more memories, and reflect on what it all means to you.

Remember: Seeking support is a sign of strength. Looking after your mental health helps you, your family, and your community stay resilient.



The Farmer Wellness Initiative

Free unlimited counselling 24/7 Call 1.866.267.6255

In crisis? If you are thinking about suicide, 988 is here to help. Call or text.

Need help? Call ConnexOntario at 1.866.531.2600



Planter un arbre, c'est croire en l'avenir.

Cette année, lorsque vous planterez ces arbres sur votre terrain, nous vous invitons à les considérer comme un symbole de **notre espoir collectif** en un avenir prometteur pour notre région. Que ces arbres incarnent la résilience et la solidarité pour ceux qui craignent de perdre leurs terres.

Nous sommes déterminés à faire tout ce qui est en notre pouvoir, en tant que communauté, pour que chacun puisse voir ses arbres atteindre leur maturité. Cela signifie défendre ce qui est le mieux pour notre région et prendre soin les uns des autres alors que nous faisons face à l'incertitude.

Notre région est confrontée à une incertitude sans précédent. À mesure que des informations sur le projet de train à grande vitesse Alto sont divulguées, de nombreux membres de notre communauté sont angoissés à l'idée de perdre leurs terres, leur ferme ou leur maison, ou de voir notre environnement définitivement altéré. Nous devons prendre soin les uns des autres en tant que communauté pendant cette période.

C'est pourquoi, cette année, nous espérons faire de la plantation d'arbres un geste symbolique et solidaire. Si vous traversez une période de détresse psychologique, sachez que vous n'êtes pas seul. Nous vous encourageons à planter votre arbre comme symbole de votre espoir en un avenir radieux sur vos terres. Nous vous encourageons également à vous tourner vers des personnes qui vous comprendront, que ce soit localement ou en ligne.

Si vous n'êtes pas personnellement touché, nous vous encourageons à aller vers les membres de la communauté qui pourraient l'être et à prendre de leurs nouvelles. Savoir que d'autres se soucient de nous fait toute la différence. Tournez cette page pour découvrir des conseils pratiques pour prendre soin de vous et pour entamer des conversations sur la santé mentale.

Rejoignez-nous dans cet élan d'espoir, de solidarité et de résilience.

UNE FOIS VOTRE ARBRE PLANTÉ, AJOUTEZ-LE À LA GALERIE À L'ADRESSE : [ALTNO.CA/TREESFORHOPE](https://altno.ca/treesforhope)



Pour en savoir plus sur le projet Alto et son impact sur notre communauté : altno.ca

Veillez tourner la page pour découvrir des conseils sur la manière de prendre soin de votre santé mentale en période d'incertitude





Prendre soin de sa santé mentale en période d'incertitude



La perspective d'une expropriation peut engendrer stress, inquiétude et émotions difficiles. Voici des conseils pratiques pour préserver votre bien-être mental, celui de votre famille et de vos voisins.

Restez en contact : Vous n'êtes pas seul. Prenez le temps de parler avec vos voisins, vos amis et votre famille, que ce soit en personne, par téléphone ou lors de rassemblements communautaires.

Reconnaissez vos émotions : Cette situation a des répercussions qui dépassent le simple cadre de la terre ; elle touche vos moyens de subsistance, votre histoire et votre identité. Il est normal d'éprouver de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété. Autorisez-vous à les reconnaître et à les exprimer.

Faites des pauses loin des actualités : S'informer est important, mais les mises à jour constantes peuvent être accablantes. Soyez attentif au temps que vous consacrez à la consultation d'informations.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : Essayez de vous concentrer sur de petites actions réalisables, comme recueillir des informations, assister à des réunions ou organiser vos documents.

Maintenez votre routine : Les routines quotidiennes – travaux agricoles, repas et repos – apportent structure et stabilité. Le maintien de rythmes réguliers peut vous aider à vous sentir plus ancré.

Prenez soin de votre corps : Le stress peut affecter votre santé physique. Essayez de prendre des repas réguliers, de dormir suffisamment et de faire de courtes pauses dès que possible. Même quelques minutes de calme peuvent faire la différence.

Parlez-en en famille : Chacun peut vivre cette situation différemment. Créez un espace de dialogue ouvert et prenez des nouvelles de vos enfants ou adolescents qui pourraient avoir des questions ou des inquiétudes.

Impliquez-vous dans la vie communautaire : Assister à des réunions ou participer à des discussions locales peut vous aider à rester informé et à vous sentir plus impliqué.

Rendez hommage à votre lien avec la terre : Votre relation avec votre terre est précieuse. Prenez le temps cet été de vous reconnecter à elle, de créer de nouveaux souvenirs et de réfléchir à ce qu'elle représente pour vous.

N'oubliez pas : Demander de l'aide est une preuve de force. Prendre soin de votre santé mentale vous aide, vous, votre famille et votre communauté, à rester résilients.



Initiative de bien-être des agriculteurs

Services de consultation gratuits et illimités, 24 h/24 et 7 j/7.
Composez le 1 866 267-6255.

En situation de crise ? Si vous avez des pensées suicidaires, le 988 est là pour vous aider. Appelez ou textez.

Besoin d'aide ? Appelez ConnexOntario au 1 866 531-2600.