



vous accompagner

Une aide pour souffler sur l'exploitation

Mutualité Sociale Agricole de Maine-et-Loire
49938 ANGERS CEDEX 9

Action Sanitaire et Sociale
02 41 31 75 85
ass.grprec@msa49.msa.fr

L'aide au répit pour les exploitants agricoles



Ref. : 12298 - Crédit photo : Franck Beloncle - Ph. Goodshoot/CC/MSA Image - 06/2024



L'essentiel & plus encore

MSA - Maine et Loire

MSA Maine-et-Loire

@msa49actu

mainetloire.msa.fr



L'essentiel & plus encore

Faire face à l'épuisement professionnel

✚ Vous êtes exploitant agricole, conjoint collaborateur ou aide familial et vous vous sentez débordé, dépassé. Vous avez le sentiment de ne plus y arriver.

Vous êtes peut-être touché par le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, qui se traduit par un épuisement émotionnel, physique et psychique.

Votre rapport au travail s'est dégradé et vous avez vu certains des symptômes suivants apparaître : fatigue extrême, sentiment ne pas être à la hauteur, découragement, cynisme et attitude négative vis-à-vis du travail, dévalorisation de soi...

Les difficultés rencontrées dans la gestion de votre entreprise agricole ont un impact sur votre relation avec les autres. Vous avez besoin de reprendre le lien avec vos proches et de vous ressourcer en famille, prenez du répit !

Des aides pour prendre soin de soi

✚ Face à l'épuisement professionnel en milieu agricole, la MSA vous propose :

- ▶ un accompagnement pour vous permettre d'apprendre à mieux gérer votre stress et reprendre votre santé en main ;
- ▶ des aides pour financer quelques jours de vacances, une journée de détente avec vos proches ;
- ▶ une possibilité, pendant votre absence, d'organiser une aide au remplacement gratuite pour vous de 7 à 14 jours renouvelable une fois ;
- ▶ des séances d'accompagnement avec un psychologue ;

- ▶ un temps pour réfléchir à votre façon de travailler et à votre avenir professionnel ;
- ▶ une aide administrative pour vous aider à y voir plus clair dans le classement de vos papiers ;
- ▶ une aide à domicile pour vous soulager dans les tâches ménagères.

Votre remplacement sur l'exploitation est possible dans tous les cas : que vous partiez ou que vous restiez sur votre exploitation; il est organisé avec le service de remplacement. Si le service de remplacement ne peut pas mettre de salarié à votre disposition, il est possible d'embaucher directement un salarié pour une courte période.

Des actions de répit personnalisées

Vous êtes épuisé et vous présentez des difficultés grandissantes dans la gestion de votre entreprise agricole ?

Contactez le service d'Action Sanitaire et Social de votre MSA.

02 41 31 75 85

Mal-être, solitude, idées suicidaires...

Parlez-en au :

 09 69 39 29 19*
 [agriecoute.fr](https://www.agriecoute.fr)

*prix d'un appel local

AGRI'ÉCOUTE
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL