



vous accompagner

Une aide pour souffler sur l'exploitation

■ L'aide au répit pour les exploitants agricoles



santé
famille
retraite
services

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 !

Une aide pour prendre soin de soi

❖ Pour lutter contre l'épuisement professionnel en milieu agricole, la MSA a mis en place l'aide au répit.

▶ Ce dispositif vous permet d'accéder à un temps de répit pour prendre soin de vous et de vos proches.

Il comprend :

- un accompagnement humain et financier pour vous permettre de vous détendre, d'apprendre à mieux gérer votre stress et reprendre votre santé en main ;
- des aides pour financer un projet et des activités avec vos proches ;

- la prise en charge intégrale d'un remplacement temporaire sur l'exploitation pendant 7 à 14 jours, renouvelable une fois.
- ▮ Les actions de répit pourront prendre la forme :
 - d'un temps dédié à la reprise des liens avec votre famille et vos amis ;
 - de séances avec un psychologue ;
 - d'un temps pour réfléchir à votre façon de travailler et à votre avenir professionnel ;
 - d'un temps pour réaliser un bilan de santé ;
 - d'une participation à un groupe de paroles ;
 - d'un temps pour s'occuper de votre cadre de vie...

Votre remplacement sur l'exploitation 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.

IMPORTANT : L'accès à l'aide au répit et au remplacement sur l'exploitation se fait sans condition de ressources.

Des actions de répit personnalisées

Si vous êtes épuisé et vous présentez des difficultés grandissantes dans la gestion de votre entreprise agricole, contactez le service d'Action sanitaire et sociale de votre MSA.

Après une évaluation de votre situation à l'aide d'un questionnaire, un travailleur social vous proposera un plan d'actions personnalisé, adapté à vos besoins.

Mal-être, solitude, idées suicidaires...

Parlez-en au :

 **09 69 39 29 19***
 **agriecoute.fr**

*prix d'un appel local

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

N'hésitez pas à contacter votre MSA

Face aux situations de fragilité, signaler
c'est agir avec la MSA Nord-Pas de Calais

La cellule de prévention
pluriprofessionnelle est à votre écoute :

- ▶ par mail : cellulefragilite.blf@msa59-62.msa.fr
- ▶ par téléphone : 03.21.24.72.68