



vous accompagner

# Une aide pour souffler face à l'épuisement professionnel

■ L'aide au répit pour les salariés agricoles



santé  
famille  
retraite  
services

[msa.fr](http://msa.fr)

L'essentiel & plus encore

# Faire face à l'épuisement professionnel

✚ Vous êtes salarié agricole et vous vous sentez débordé, dépassé. Vous avez le sentiment de ne plus y arriver et de risquer de perdre votre activité professionnelle.

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...

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.

- ▮ 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...

## Des actions de répit personnalisées

Si vous vous trouvez en situation d'épuisement professionnel ou si vous êtes en arrêt de travail et vous souhaitez réfléchir à votre reprise d'activité professionnelle, 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](mailto:cellulefragilite.blf@msa59-62.msa.fr)
- ▶ par téléphone : 03.21.24.72.68