



vous accompagner

Une aide pour souffler face à l'épuisement professionnel

L'aide au répit pour les salariés agricoles



Ref. : 12298 - Crédit photo : Franck Beloncle ; Ph. Goodshoot/CCMSA Image - 06/2024

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'essentiel & plus encore

MSA - Maine et Loire

MSA Maine-et-Loire

@msa49actu

maineetloire.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 de 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 !

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 un projet de vacances ou une journée détente avec vos proches ;
- ▶ des séances d'accompagnement avec un psychologue ;
- ▶ un temps pour réfléchir à votre façon de travailler et à votre avenir professionnel ;

- ▶ une aide à domicile pour vous soulager dans les tâches ménagères ;
- ▶ une réunion d'échanges avec d'autres salariés en arrêt de travail de 3 mois et plus.

Des actions de répit personnalisées

Vous vous trouvez en situation d'épuisement professionnel ou vous êtes en arrêt de travail et vous souhaitez réfléchir à votre reprise d'activité professionnelle ?

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***
 **agricoute.fr**

*prix d'un appel local

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