

# MSA : « Un soutien pour souffler »

**SOUTIEN** Aide au répit pour les exploitants et les salariés de la production en situation d'épuisement professionnel

Prévenir le risque d'épuisement professionnel des exploitant(e)s agricoles et soutenir des salariés de la production en situation de burn-out, tel est l'objectif de la MSA Gironde avec son action « *Un soutien pour souffler* ». Mise en place en Gironde depuis 2017, cette action a concerné une cinquantaine de personnes par an.

Lorsque l'on est exploitant agricole, trouver un équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle est parfois un vrai défi ! Les exploitant(e)s n'ont souvent pas conscience du risque d'épuisement. Pourtant, une fatigue chronique, la perte de sommeil, le ras le bol, la difficulté à communiquer avec les autres, la démotivation, le surmenage, le fait de « *ne plus avoir d'envie* » sont autant de signes à prendre en considération.

L'action « *Un soutien pour souffler* » permet à chacun de prendre un temps de pause pour analyser sa situation, prendre du recul et réfléchir à son organisation. C'est aussi l'occasion de prendre soin de soi et de sa famille. Un exploitant indique : « *ça m'a permis de prendre conscience qu'il faut prendre des temps de répit, qu'il faut lever le pied. On aime tous notre métier mais il faut faire attention. Maintenant, je passe davantage de temps en famille.* »

Pour les salariés en situation de burn-out diagnostiqué, c'est un temps pour se ressourcer et accéder à des activités qui facilitent la gestion du stress.



## « Un soutien pour souffler », comment ça se passe ?

C'est tout d'abord un temps d'écoute avec une conseillère MSA qui réalisera un diagnostic social de la situation, et proposera des actions de soutien qui seront co-construites avec la famille. Certaines pourront donner lieu à des financements.

## Des journées de remplacement sur l'exploitation

Selon les situations, les journées de remplacement permettront d'apporter « *un coup de pouce* » lors de périodes difficiles (suractivité, aléas climatiques,...), ou de faciliter un départ en vacances.

## Prendre du temps pour être avec ses proches

Envisager un départ en vacances, organiser une journée de loisirs avec ses

proches,...: ces actions sont à la fois l'occasion de renforcer les liens familiaux ou amicaux, de se reposer mais aussi de se déconnecter du travail. Plusieurs en ont fait l'expérience et indiquent que cela leur a permis de « *faire redescendre la pression* », « *de recharger les batteries* », mais aussi de mieux appréhender leur travail en « *ayant des idées neuves* », « *en prenant des décisions* », ou encore « *en retrouvant la motivation* ».

## Un accompagnement voire des financements pour reprendre en main sa santé

Les exploitant(e)s rencontré(e)s peuvent ne plus avoir de suivi régulier par leur médecin traitant. L'objectif est qu'ils puissent à nouveau consulter et bénéficier des soins qui leurs sont nécessaires. Pour faciliter l'accès, la MSA propose de lever certains freins financiers.

Par exemple, pour les exploitants ou les salariés, possibilité de prise en charge de séances chez un psychologue, participation financière dans le cadre d'une cure thermale sur prescription médicale...

## Des aides...

Pour se ressourcer, se détendre, mieux gérer son stress (ateliers yoga, sophrologie, relaxation, bien-être...), une pratique de détente régulière facilite la gestion du stress. C'est pourquoi la MSA propose une aide financière incitative à la pratique d'ateliers de type : yoga, pilate, sophrologie, méditation, relaxation...

## Démarches, conditions et justificatifs

Consciente de la difficulté pour les exploitants de solliciter ce type de soutien, la MSA

a souhaité mettre en place un dispositif réactif et accessible à tous. Il suffit donc que l'exploitant(e), le/la salarié(e) ou un proche, contacte par téléphone ou mail le Service Développement Social de la MSA Gironde ou le service de remplacement (voir coordonnées). Une Conseillère technique prendra ensuite rendez-vous avec lui/elle pour faire le point (diagnostic social) et l'accompagnera dans sa réflexion pour améliorer sa situation. Ce qui aboutira à un plan d'actions.

Les actions déployées pourront nécessiter :

- le calcul du QF de l'exploitant(e) sur la base d'un déclaratif des ressources
- la fourniture de justificatifs de paiement des actions engagées (cure thermale, hébergement...).

### L'épuisement professionnel en quelques mots

« Suis-je vraiment en difficulté ? Est-ce que cela ne concerne pas plutôt les autres qui sont plus en difficulté que moi ?... » Le syndrome de l'épuisement professionnel est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress chronique. Les exploitant(e)s confronté(e)s à des difficultés familiales (rupture, aidant familial), professionnelles (surmenage, pas de temps de repos, isolement; organisation usante...), financières (difficulté à payer ses créances, revenu insuffisant...), personnelles (problème de santé) sont particulièrement concernés par ce risque d'épuisement. Ces facteurs de risques peuvent se cumuler.

### MSA Gironde - Service Développement Social :

sdsaidearepitmsa.blf@msa33.msa.fr

05 56 01 83 25 ou 06 19 64 29 88

Service de remplacement : 05 56 81 49 06

## Une demande de retraite en ligne commune à tous les régimes



Un nouveau service de demande de retraite en ligne commun à tous les régimes est disponible. Ce service permet de demander sa retraite en une seule fois à l'ensemble des régimes, de base et complémentaire. Il est accessible depuis le compte retraite sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) ou sur le site de la MSA Gironde « [gironde.msa.fr](http://gironde.msa.fr) ».

### Un service simple, pratique et sécurisé

Le service, proposé par tous les régimes de retraite obligatoires, dispose de nombreux avantages pour simplifier la demande de retraite des assurés proches de la retraite.

- Simple : une seule demande de retraite pour l'ensemble des régimes. Le formulaire de demande en six étapes est personnalisé et pré-rempli.
- Pratique : une démarche 100 % dématérialisée. La saisie des informations personnelles, le dépôt des justificatifs obligatoires et le suivi de la demande se font en ligne.
- Sécurisé : la connexion se fait avec FranceConnect, l'accès aux services publics en ligne sécurisé.

Par-delà ces avantages, le service est gratuit. Enfin, il garantit à chacun de faire valoir ses droits sans risque d'en oublier puisque que les régimes auxquels ils ont cotisé sont automatiquement proposés.

### Une démarche en ligne importante

Demander sa retraite est une démarche importante pour les assurés. Le service en ligne est conçu pour qu'ils puissent la réaliser dans les meilleures conditions :

- avant de commencer, une vidéo pédagogique sur l'utilisation du service et des conseils pratiques sont disponibles ;

- lors de la saisie, les informations peuvent être modifiées à tout moment. La demande peut être enregistrée et complétée plus tard ;
- au moment de l'envoi, un récapitulatif des informations renseignées est proposé et un e-mail de confirmation, de la réception par les régimes de la demande, est envoyé. Les régimes qui traitent la demande peuvent, si nécessaire contacter les assurés pour des précisions.

### Une collaboration de tous les régimes de retraite

Ce nouveau service s'inscrit dans une démarche de simplification de la retraite pour les assurés. La demande de retraite en ligne commune à tous les régimes vient s'ajouter aux services déjà existants : simulateur de retraite M@rel, relevé de carrière, correction de la carrière, attestations de paiement et fiscales pour les retraités, etc.

### Informations pratiques

Retrouvez toutes l'information sur [gironde.msa.fr](http://gironde.msa.fr) rubrique Particulier/Retraite//Préparer et demander sa retraite.