



vous accompagner

# Être agricultrice ou agriculteur et “Bien dans ses bottes” !

■ Pour soi, sa famille et son exploitation



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

L'essentiel & plus encore



## Vous êtes jeune et/ou nouvel installé

- ❖ Parce que l'installation n'est pas un "long fleuve tranquille"...
- ❖ Parce que la pression économique est parfois lourde à porter...
- ❖ Parce que concilier vie familiale et vie professionnelle est un challenge...
- ❖ Parce qu'il est difficile de gérer sa fatigue, de se reposer et de garder du temps pour soi...
- ❖ Parce qu'en parler permet de prévenir tous risques d'épuisement professionnel...

**Réfléchir ensemble,  
c'est anticiper et penser son avenir  
autrement...**



## Un temps pour échanger et agir

**La MSA Bourgogne vous propose d'échanger avec d'autres exploitants et des professionnels.**

### ❖ **Qui, où, comment ?**

- ▶ Un groupe de 10 exploitants maximum
- ▶ Un lieu à définir, accessible pour l'ensemble des participants
- ▶ 5 séances réparties sur 2 mois environ

### ❖ **Une session animée par qui ?**

- ▶ Deux travailleurs sociaux MSA Bourgogne
- ▶ Un ergonome agricole
- ▶ Un coach
- ▶ Un sophrologue

- Une action gratuite proposée par l'Action Sanitaire et Sociale de la MSA Bourgogne

**Pour toute information  
et/ou inscription  
n'hésitez pas à contacter votre MSA :**

**Émilie PONT**

Action Sanitaire et Sociale

06 22 73 13 34

[pont.emilie@bourgogne.msa.fr](mailto:pont.emilie@bourgogne.msa.fr)

**Marie-Hélène SEREAUD**

Action Sanitaire et Sociale

06 88 24 93 86

[sereaud.marie-helene@bourgogne.msa.fr](mailto:sereaud.marie-helene@bourgogne.msa.fr)