



SOUTIEN AU STRESS ET À L'ÉPUISEMENT

du dirigeant de Très Petite Entreprise



PRÉVENTION
DU SUICIDE



IDÉES NOIRES



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



REBOND
POST DIFFICULTÉ



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT

Fatigue / déception

Trouble du sommeil

Conflit relationnel / Repli sur soi

Lassitude

Perte de goût pour les
centres d'intérêt habituels

Anxiété

Irritabilité

Pensées négatives

Epuisement

Consommation excessive d'alcool,
de drogues, de médicaments

***Vous vous reconnaissez
dans ces signes ?***

N'hésitez pas à contacter les professionnels qui pourront vous écouter, vous renseigner, vous guider... en toute discrétion.

Risque notamment financier, de marché, de gestion RH (expert-comptable, fédération, avocat, réseaux d'entrepreneurs, RH TPE, tribunal de commerce...)

Risque santé mentale... (médecin de famille, psychologue, mutuelle, organisme d'aide...)

- > Des solutions existent
- > Reconnaître ses difficultés, en parler, accepter de se faire aider, avoir le courage d'agir
- > Anticiper, réagir rapidement permet de guérir plus rapidement

***N'attendez pas
qu'il soit trop tard !
Vous n'êtes pas seul.***



SOUTIEN AU STRESS ET À L'ÉPUISEMENT

du dirigeant de Très Petite Entreprise



RH TPE est un dispositif de soutien en gestion des ressources humaines. Au gré des différents rendez-vous entre les chargés de mission RH TPE et les dirigeants d'entreprises, entre autres sujets traités, des témoignages sont relevés soulignant les difficultés que ceux-ci rencontrent au quotidien.

Des signes de grand stress, parfois d'épuisement ou encore de souffrance sont perceptibles.

Les dirigeants sont exposés au stress en raison de multiples facteurs anxiogènes tels que la charge de travail, l'isolement, l'incertitude des marchés, le risque de défaillance, le manque de trésorerie, le management...Or ils sont le capital immatériel de l'entreprise.

Pour 58 % des chefs d'entreprises interrogés, le stress représente la principale raison de détérioration de leur santé*.

Les répercussions sont importantes puisqu'un dirigeant sur quatre trouve que son état de santé s'est détérioré sur les cinq dernières années. Et c'est le stress qui est mis en cause dans près de 6 cas sur 10.



Cela met en péril la santé et par voie de conséquence la pérennité des entreprises et des emplois associés. Cela influence aussi négativement le management.

La prévention et l'aide face à ces situations doivent pouvoir être connues mais aussi promues et facilitées.

C'est pourquoi, dans le cadre du groupe de travail territorial dédié : « *Soutien au stress et à l'épuisement du dirigeant de TPE* », DEFIS Emploi Pays de Brest a conçu avec l'ensemble de ses partenaires, une cartographie des acteurs et ce nuancier pour permettre d'identifier facilement les personnes et les dispositifs à mobiliser.

L'objectif est d'apprendre à détecter les signes précoces d'un stress et de solliciter un accompagnement.

Nous vous encourageons à vous saisir pleinement de ces outils !

Bernadette Abiven

*Présidente
de DEFIS Emploi
Pays de Brest*

** Fondation MMA des entrepreneurs
du futur – étude 2023*



CHAMBRE DE MÉTIER ET DE L'ARTISANAT (CMA) FINISTÈRE

Interlocuteur de premier niveau

L'accompagnement à la
prévention des difficultés
économiques

- > Le conseiller entreprise CMA s'entretient avec vous, et identifie les signaux. S'ensuit 2 à 3 RDV d'accompagnement par EGEE sur le volet difficultés économiques.

L'aide et le soutien face
aux souffrances psychologiques

- > Le conseiller entreprise CMA s'entretient avec vous et en cas de difficulté psychologique, vous met en relation avec le dispositif APESA (financé par la CMA), peu importe la situation économique de l'entreprise.

PUBLIC ELIGIBLE

RESSORTISSANT CMA

Artisans, Chefs
d'entreprise dans
l'artisanat

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





Chambre
de **Métiers**
et de l' **Artisanat**
BRETAGNE

CONTACT

Olivier POULHÈS

*Responsable du service
conseil aux entreprises*

Tél. 06 07 30 00 71

olivier.poulhes
@cma-bretagne.fr

**[www.cma-bretagne.fr/
nous-contacter](http://www.cma-bretagne.fr/nous-contacter)**





Interlocuteur de premier niveau

L'accompagnement à la
prévention des difficultés
économiques

- > Le conseiller entreprise CCI Finistère s'entretient avec vous, propose un diagnostic et vous présente des solutions.

L'aide et le soutien face
aux souffrances psychologiques

- > Le conseiller entreprise CCI Finistère s'entretient avec vous et en cas de difficulté psychologique, vous met en relation avec le dispositif APESA (financé par la CCI Finistère) peu importe la situation économique de l'entreprise.

AIDE

PSYCHOLOGIQUE



REBOND

POST DIFFICULTÉ



URGENCES

PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE

PUBLIC ELIGIBLE

**RESSORTISSANT
CCI FINISTÈRE**

Chefs
d'entreprise



CCI FINISTÈRE

CONTACT

Julie MARTET

*Responsable Pôle Conseil
aux Entreprises*

Tél. 06 70 87 82 36

julie.martet@finistere.cci.fr

**www.bretagne.cci.fr/
ma-cci/cci-finistere
#section-plan-daccès-et-
contact-47046**



MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

L'aide et le soutien face aux souffrances psychologiques

Agri'écoute est un service d'écoute en ligne qui vous est accessible à tout moment, il permet de dialoguer par tchat ou téléphone de façon confidentielle avec un professionnel. Vous avez aussi la possibilité de consulter des fiches conseils sur la santé mentale.

La cellule de prévention du suicide (médecins, infirmiers, référente mal-être) identifie le risque suicidaire et agit (le 15, un psychologue, un suivi...). Le réseau des sentinelles MSA, ce sont des bénévoles anonymes formés au repérage du mal être et qui circulent en milieu rural. La MSA propose également un dispositif soutenant avec des temps de régulation.

Le service des interventions sociales avec l'accompagnement individuel et collectif des travailleurs sociaux. Mobilisation d'outils comme l'aide au répit, l'accompagnement psychologique. Animations d'actions collectives, lieux d'échanges entre pairs.

PUBLIC ELIGIBLE

ASSURÉS À LA MSA

Exploitants
agricoles, salariés
agricoles et leurs
familles

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

EN CAS DE DÉTRESSE,
IL EXISTE UN NUMÉRO DE
TÉLÉPHONE QUI PERMET DE
JOINDRE UN PSYCHOLOGUE

AGRI'ECOUTE
7J/7 ET 24H/24
09 69 39 29 19
(prix d'un appel local)

OU PAR TCHAT
*(conversation écrite
avec un psychologue) sur*
<https://agriecoute.fr/>

Si vous vous trouvez
en situation d'épuisement
professionnel, contactez
le service d'action
sanitaire et social
de votre MSA :

*intervention sociales.blf
@armorique.msa.fr*

Tél. 02 98 85 79 79



MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

La prévention face aux souffrances psychologiques

La Santé Sécurité au Travail avec ses interventions individuelles et ses actions collectives RPS « *Et si on parlait du travail* » et « *Vers le bien-être au travail* » en mode groupe de parole et échanges sur ressources et contraintes ainsi que les Escapes Games type management et santé au travail.

PUBLIC ELIGIBLE

ASSURÉS À LA MSA

Exploitants
agricoles, salariés
agricoles et leurs
familles

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

CONTACT

Tél. 02 98 85 79 79

*prevention.blf
@armorique.msa.fr*



SANTÉ AU TRAVAIL (STI) (AVEC AMAROK)

Prévention, aide et le soutien face aux souffrances psychologiques

Questionnaire diagnostic gratuit qui permet en fonction des réponses de déterminer sur quelle échelle de risque vous vous situez.

Si vous obtenez une zone rouge dans la balance des indicateurs, avec votre accord, vous serez contacté gratuitement par un psychologue du travail qui échangera avec vous sur les résultats et vous donnera des conseils personnalisés.

PUBLIC ELIGIBLE

**ADHÉRENTS
SANTÉ AU TRAVAIL
EN IROISE**

(Possibilité pour les indépendants d'adhérer)

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE



La prévention en action

[https://sti29.fr/
index.php/
amarok-e-sante/](https://sti29.fr/index.php/amarok-e-sante/)

*Durée de complétude
du formulaire
estimée 6 min.*



L'accompagnement à la prévention des difficultés économiques

> Les conseillers et conseillères EGEE peuvent vous accompagner à chaque étape de votre parcours, en période de croissance et de développement comme dans les difficultés.

L'aide et le soutien face aux souffrances psychologiques légères à modérées

> Que vous soyez chefs d'entreprises, responsables d'associations, commerçants ou encore artisans, vous bénéficiez ainsi de l'œil extérieur de bénévoles qui vous éclairent, vous coachent, vous aident à prendre les bonnes décisions opérationnelles et stratégiques. Soutien aux entrepreneurs en situation de vulnérabilité.

PUBLIC ELIGIBLE

**CHEFS
D'ENTREPRISES,
RESPONSABLES
D'ASSOCIATIONS,
COMMERÇANTS OU
ENCORE ARTISANS**

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





EGEE

Notre expérience, votre avenir

Des seniors bénévoles expérimentés

CONTACT

Yvon ROUÉ

Délégué départemental

Tél. 06 71 74 47 99

yroue@egee.asso.fr



HELP

LES ORGANISMES DE SÉCURITÉ SOCIALE : URSSAF, CAF, CPAM, CARSAT

HELP : L'URSSAF coordonne via la demande sur le site. Demande ventilée vers la CARSAT, la CPAM, la CAF si besoin. Il peut y avoir des sollicitations directes sur les aides spécifiques pour les travailleurs indépendants.

L'accompagnement individualisé, coordonné et accéléré pour apporter des réponses concrètes sur le champ de la santé, des prestations sociales et du recouvrement :

- > **Assurance maladie** : Invalide / répit et maintien dans l'emploi. Aides financières pour financer des consultations médico-professionnelles pour la partie maintien dans l'emploi / inaptitude. Accompagnement accès aux droits. Complémentaire Santé Solidaire
- > **Caisse des Allocations Familiales** : RSA pour les travailleurs indépendants de + de 25 ans (sous conditions) / prestations familiales / allocations logements / action sociale
- > **Assurance retraite (Cnav, Carsat, CGSS, CSS)** : Information sur les droits et accompagnement dans les démarches retraite
- > **URSSAF** : Mise en place de délais de paiement, modulation, demande d'aide au fond d'action sociale des travailleurs indépendants (CPSTI)

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





l'offre globale de la Sécurité sociale
pour vous accompagner dans vos difficultés

PUBLIC ELIGIBLE

**POUR LES
TRAVAILLEURS
INDÉPENDANTS DE
BRETAGNE,
AUTO-ENTREPRENEURS,
ARTISANS,
COMMERÇANT ET
PROFESSION LIBÉRALE.**

**[https://www.urssaf.fr/
accueil/services/services-
independants/help-
demander-aide-
coordonnee.html](https://www.urssaf.fr/accueil/services/services-independants/help-demander-aide-coordonnee.html)**

*Durée de complétude
du formulaire
estimée 6 min.*



LE PORTAIL DU REBOND DES ENTREPRENEURS

Groupement d'intérêt associatif

Re-créer
Observatoire Amarok
60 000 Rebonds
Second souffle

Numéro vert
24/24 – 7J/7
et Application
(site internet chatbot
pour orientation)

L'aide et le soutien face
aux souffrances psycho-
logiques :

Ecoute et accompagne-
ment si vous êtes en diffi-
culté pour vous permettre
de trouver les ressources
pour rebondir tant à titre
personnel que profes-
sionnel.

PUBLIC ELIGIBLE

TOUS LES
ENTREPRENEURS
EN DIFFICULTÉ
OU AYANT DÛ
FAIRE FACE À
LA LIQUIDATION
JUDICIAIRE DE
LEUR ENTREPRISE

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





NUMÉRO VERT

0805 691 880

**7J/7 ET
24H/24**

OU

APPLICATION

*(site internet chatbot
pour orientation)*

**[https://
portaildurebond.eu/](https://portaildurebond.eu/)**

Contact 60 000 rebonds

Virginie Legas

Coordinatrice territoriale

Tél. 07 85 65 17 46

virginie.legas
@60000rebonds.com



APESA

AIDE PSYCHOLOGIQUE AUX ENTREPRENEURS EN SOUFFRANCE AIGUË

L'aide et le soutien face aux souffrances psychologiques aiguës :

Notre association forme des sentinelles volontaires, issues du monde économique, avec qui vous êtes en contact tout au long des procédures amiables et collectives.

Ces sentinelles peuvent déclencher une alerte via une application APESA et leur code personnel. Cette fiche numérique est alors transmise, toujours avec votre accord, au centre d'appel de coordination des psychologues (RMA - Ressources Mutuelle Assistance géré par Harmonie Mutuelle partenaire d'APESA). Vous êtes rappelé en moyenne en moins de 30 minutes (sur créneaux d'ouverture de 8h à 19h, sauf les week-ends) par un psychologue spécialement formé aux risques suicidaires. Après ce premier bilan téléphonique, de l'ordre de 45 minutes, vous pouvez être dirigé vers un psychologue local, pour une prise en charge physique cette fois-ci, de 5 consultations maximum.

Ce dispositif est rapide, confidentiel, local et gratuit.

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE

PSYCHOLOGIQUE



REBOND

POST DIFFICULTÉ



URGENCES

PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





PUBLIC ELIGIBLE

**LES DIRIGEANTS
D'ENTREPRISE EN
PROCÉDURE COLLECTIVE
OU AMIABLE AUPRÈS DES
TRIBUNAUX DE COMMERCE.**

Par extension, avec signature
d'une convention spécifique,
tous les dirigeants en difficulté
financière et psychologique
hors procédure judiciaire.

Exemple de convention
avec la CMA29 / CCI Finistère
pour leurs ressortissants.

www.apesa-france.com

*contact29
@apesa-france.com*



MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

(COOPÉRATION
QUÉBEC-FRANCE CONTRE LA
DÉPRESSION ET L'ISOLEMENT)

CHRU DE BREST

Ressources documentaires face aux souffrances psy- chologiques :

Dans le cadre de la stra-
tégie préventive uni-
verselle, un portail web
franco-qubécois a été
mis en ligne et acces-
sible via le lien suivant :
mieuxdansmatete.org

Il vise à améliorer les
connaissances en ma-
tière de dépression et
d'isolement social et à in-
former sur les ressources
qui sont à disposition des
personnes en souffrance :

*La dépression / Pour-
quoi consulter / Signaux
d'alertes / Rôle de l'entou-
rage / Stratégie pour aller
mieux / Ressources d'aide*

L'aide et le soutien face aux souffrances psycho- logiques :

La dépression est un pro-
blème de santé courant et
répandu à travers le monde.

Vous pouvez consulter
votre médecin de famille
afin qu'il puisse faire une
première évaluation de
votre état dépressif et dé-
terminer du traitement qui
convient. Cela peut être
un traitement pharmaco-
logique ou une orientation
vers un psychiatre, psycho-
logue, s'il estime néces-
saire de préciser davantage
ou d'approfondir l'évalua-
tion de la dépression.

Vous pouvez aussi vous
adresser à l'un des centre
médico-psychologique
de votre secteur afin de
mettre en place un suivi
psychiatrique.

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE



PUBLIC ELIGIBLE

**TOUS PUBLICS DONT
DIRIGEANT DE TPE,
ENTREPRENEUR,
INDÉPENDANT....**

**[https://mieuxdans
matete.org/](https://mieuxdansmatete.org/)**

URGENCES

Les urgences psychiatriques
Hôpital de la Cavale Blanche
Boulevard Tanguy Prigent
29200 Brest
02 98 34 74 66

BREST MÉTROPOLE

**Centre Ambulatoire de
Psychiatrie (CAP) de Bellevue**
02 30 33 81 30

CMP/CATTP Rive-droite
02 30 33 82 82

CMP/CATTP Ponchelet
02 98 33 49 62



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION UNION EUROPÉENNE

L'aide et le soutien face aux souffrances psychologiques légères à modérée

Un parcours de soins pris
en charge par l'Assurance
Maladie auprès d'un psy-
chologue.

PUBLIC ELIGIBLE

Tous publics
dont dirigeant
de TPE, entrepreneur,
indépendant....

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION

*Liberté
Égalité
Fraternité*

CONTACT

Médecin traitant

ameli.fr : séances
avec un psychologue



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION UNION EUROPÉENNE

**L'aide immédiate
et le soutien face
aux souffrances
psychologiques
aigues**

3114

**Accessible gratuitement
24/24h - 7/7j**

Joindre le 3114, obtenir la réponse d'un professionnel (infirmier ou psychologue) formé et capable :

- > D'évaluer le niveau de souffrance, écouter, soutenir et vous aider à résoudre la crise de façon adéquate.
- > Orienter vers les acteurs du territoire pour une prise en charge adaptée à la situation.
- > S'assurer que vous n'êtes pas en situation de danger et mettre en place les mesures pour vous protéger si ce n'est pas le cas. Informer..

PUBLIC ELIGIBLE

Toute personne en détresse psychique et à risque suicidaire ;
à l'entourage des personnes à risque suicidaire

INFOS, CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT



AIDE
PSYCHOLOGIQUE



REBOND
POST DIFFICULTÉ



URGENCES
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION
DU SUICIDE





**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**LE 3114 EST
UN NUMÉRO
NATIONAL DE
PRÉVENTION
DU SUICIDE
ACCESSIBLE
24H/24
ET 7J/7,
GRATUITEMENT,
SUR TOUTE LA
FRANCE.**



PETITS CONSEILS

PREMIERS RÉFLEXES

- Dormir
- Consommer moins de café
- Faire du sport
- Respirer (cohérence cardiaque)
- Intégrer un réseau professionnel
– échanger
- S'accorder des temps de loisirs et divertir son esprit
- Se former sur le management
 - Apprendre à déléguer
 - Lâcher prise
- Effectuer des bilans de santé régulier



Ce nuancier résulte
des travaux collaboratifs
de APESA, la CMA Bretagne,
la CCI Finistère, la CPAM,
DEFIS Emplois Pays de Brest,
EGEE, la MSA,
Santé au Travail en Iroise,

**Une question ?
Une demande de RDV
de soutien en gestion des
ressources humaines**

Contactez-nous :

*Mme Panetta : 06 33 18 54 69
b.panetta@defisemploi.bzh*

www.rhtpe.fr



FINANCEMENT

Conception graphique : www.altodesign.net



**Cofinancé par
l'Union européenne**



**PRÉFET
DE LA RÉGION
BRETAGNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités (DREETS)

