



# 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.

**PUBLIC ELIGIBLE**

**RESSORTISSANT  
CCI FINISTÈRE**

Chefs  
d'entreprise

AIDE  
PSYCHOLOGIQUE



REBOND  
POST DIFFICULTÉ



URGENCES  
PSYCHIATRIQUES



IDÉES NOIRES



PRÉVENTION  
DU SUICIDE





**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

## CONTACT

**Alain DERAS**

alain.deras.egee29  
@gmail.com



# 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.**

**[www.demarches-  
simplifiees.fr/commencer/  
help-aide-aux-entreprises-  
en-difficultes-finistere](http://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/help-aide-aux-entreprises-en-difficultes-finistere)**

---

*Durée de complétude  
du formulaire  
estimée 6 min.*



# LE PORTAIL DU REBOND DES ENTREPRENEURS

## Groupement d'intérêt associatif

Re-crée  
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](http://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](http://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](mailto:b.panetta@defisemploi.bzh)

[www.rhtpe.fr](http://www.rhtpe.fr)



---

FINANCEMENT



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)



Conception graphique : [www.altodesign.net](http://www.altodesign.net)

