

Entretenir sa vitalité et son bien-être au travail en agriculture

Formation en non-mixité

Public cible

Agricultrices

Objectifs

Identifier les processus psychologiques en œuvre dans sa vie de femme en milieu rural et en agriculture. Connaître les enjeux psychologiques spécifiques aux femmes en agriculture. Acquérir des outils concrets de prévention de l'épuisement professionnel et de gestion du stress. Repérer et reconnaître les ressources et dispositifs locaux de prévention et prise en charge du bien-être psychologique au travail (MSA, associations, réseaux d'écoute, etc.)

Enjeux

En France, les femmes représentent 20 à 40 % de la main-d'œuvre agricole, selon les filières. Elles occupent souvent des postes moins mécanisés, plus physiques et moins reconnus socialement. Les études montrent que leurs conditions de travail diffèrent de celles des hommes, notamment par rapport à la charge mentale, au cumul travail professionnel et domestique, et à l'accès aux soins. Ainsi, les femmes agricultrices présentent un stress professionnel élevé : isolement, précarité économique, surcharge de travail, difficultés à concilier vie familiale et professionnelle. Plusieurs études françaises (MSA, INRS) montrent également un taux de dépression et d'anxiété supérieur à la moyenne nationale, en particulier chez les agricultrices exploitantes.

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

Contenu

- Comprendre la santé mentale et les spécificités propres aux femmes en milieu rural. Identifier les processus psychologiques à l'œuvre, grâce à des apports basés sur la psychologie centrée sur les ressources et la systémie.
- Identifier ses sources de stress et de mal-être au travail, savoir les repérer et prévenir les « craquages »
- Partage d'expérience sur les techniques apportant du bien-être
- Outils concrets et simples de régulation du stress et de prévention de l'épuisement professionnel : relaxation thérapeutique, pratiques issues de l'EMDR, travail sur la conscience corporelle
- Présentation des dispositifs locaux de la MSA et des autres ressources du territoire

Une seconde journée d'analyse de la pratique et la constitution d'un groupe d'échange seront proposées aux participantes.

Modalité d'enseignement

présentiel

Dates, lieux et intervenants

15 janv 2026
09:00 - 17:00 (7hrs)

Salle à confirmer
84300 Cavailon

Aurélié ARIAS - Psychologue et psycho-thérapeute
Stéfan KACZA - Responsable prévention du mal-être agricole MSA Alpes-Vaucluse

Financier(s)



Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

Pour s'inscrire en ligne, merci de remplir le formulaire d'inscription suivant (copier-coller le lien suivant dans un navigateur):

<https://framaforms.org/formulaire-dinscription-aux-formations-de-lardear-paca-1632385708>

Infos complémentaires



Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 08/01/2026

Tarifs

Adhérent 210€
Non adhérent 210€
Prise en charge par VIVEA pour les contributrices, dans la limite du plafond annuel de 2000 €/an/contributrice. Autre cas, nous consulter.

Plus de renseignements

Solène Ballet
solene.ballet@adear84.fr
ADEAR 84
06 33 68 29 70

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Taux de satisfaction : 92% sur l'ensemble des formations de l'ARDEAR PACA sur la saison 2024-2025%



Modalités d'accès : Sur inscription, [via le formulaire en ligne](#)

[Conditions générales de formation](#)

[Règlement intérieur](#)