

# DIRIGEANT, CHEF D'ENTREPRISE, NE RESTEZ PAS SEUL !



Un moment de difficulté, un épuisement chronique, des problèmes administratifs, une maladie.... Autant de situations durant lesquelles vous ne devez pas rester seul.

## VOICI UNE LISTE DE CONTACTS UTILES :

### SOUTIEN POUR VOUS MÊME ET POUR VOTRE ENTREPRISE

#### **ST Provence**

Soutien médical et psychologique.  
Tél : 04.42.91.33.80  
[www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)

#### **Second souffle**

Rebondir après une liquidation  
[www.secondsouffle.org](http://www.secondsouffle.org)

#### **60000 Rebonds**

Rebondir après une liquidation  
[www.60000rebonds.com](http://www.60000rebonds.com)

#### **Re-Créer**

Anticiper et/ou passer le cap des procédures judiciaires consécutives à un dépôt de bilan  
[www.re-creer.com](http://www.re-creer.com)

#### **3114**

Aider, informer, agir en prévention du suicide.  
Tél : 3114  
<https://3114.fr/>

#### **APESA**

Soutien psychologique.  
[contact13aix@apesa-france.com](mailto:contact13aix@apesa-france.com)  
<https://www.apesa-france.com/associations-apesa-locales/>

#### **SOS entrepreneurs**

Dirigeants en difficulté à trouver les moyens de faire face, et à redevenir des créateurs de richesses économiques et d'emplois.

**Permanence 24h/24 pour les PME** : 06 50 02 73 14  
[www.sos-entrepreneur.org](http://www.sos-entrepreneur.org)

#### **Caire13**

Accompagnement des chefs d'entreprises malades (maladie chronique, cancer) pendant leur parcours de soin et lors de la reprise du travail.  
<https://caire13.org/>

#### **CMAR-PACA**

Chambre des métiers et de l'artisanat - Prendre soin de moi et de mon entreprise.  
Bénéficier de l'écoute active d'un conseiller spécialiste de l'artisanat pour faire le point sur votre santé et celle de votre entreprise.  
[economie13@cmar-paca.fr](mailto:economie13@cmar-paca.fr)  
Tél : 04 91 32 24 48

# JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MA SANTÉ...



Un moment de difficulté, un épuisement chronique, des problèmes administratifs, une maladie.... Autant de situations durant lesquelles vous devez prendre soin de vous.

## VOTRE TO DO LIST

- Etre attentif à soi
- Organiser son travail différemment
- Se déconnecter
- Apprendre à déléguer
- S'aérer, méditer, bouger
- Accepter de ne pas être parfait
- Ecouter son entourage
- Savoir dire non

« Plus c'est urgent  
plus il faut ralentir ! »



## DES MOMENTS DE RELAXATION

Méditation : « Petit bambou », « Namatata », Youtube...

Sophrologie : Youtube

Cohérence cardiaque : Respirelax et Youtube

**N'hésitez pas à consulter un professionnel  
et prendre conseil**