

## Invitation presse

Agriculture au féminin 35  
Le 17 octobre 2023 - de 9h30 à 16h00  
Maison de l'agriculture à Rennes

### Lâcher prise et libérer sa charge mentale : des solutions existent

---

Vous souhaitez avoir des outils pour **lâcher prise** et **vous libérer mentalement** ?  
Vous cherchez à savoir comment cesser de vous battre pour retrouver la **sérénité**,  
vous libérer d'un peu de stress et d'anxiété chaque jour ?  
Vous souhaitez avoir des pistes pour réapprendre à vous écouter, à ne plus ruminer ?

La Chambre d'agriculture d'Ille-et-Vilaine organise **le 17 octobre 2023** à l'occasion de la journée « Agriculture au féminin 35 », un moment dédié à la charge mentale des femmes dans leur quotidien, où elles sont obligées de tout concilier.

Au programme de cette journée :

- 10h00 : Témoignages d'agricultrices qui subissent de la charge mentale et témoignage d'une agricultrice qui a réussi à s'en libérer
- 11h00 : Approche psychologique de la charge mentale en agriculture et les solutions possibles pour s'en libérer, avec Mathilde DEHAME, psychologue à la MSA
- 12h30 : Déjeuner
- 13h30 : Ateliers et exercices avec Valérie Portais, praticienne en hypnose et thérapie brève.

---

Contact presse : Emmanuelle Tadier – Relations presse – Chambres d'agriculture de Bretagne - Tel : 06 79 65 85 95