

«Se faire remplacer pour souffler» - Dispositif MSA Provence Azur

Témoignages

« **Cela fait un bien fou**, jamais je n'aurais cru que je me sente aussi bien, aussi reposé et détendu ! ... j'aimerais que cette action soit renouvelée... »

Jean-Marc

« **J'ai décompressé** et je suis sorti du quotidien... »

Christian

« **Cela m'a permis de souffler**, de me promener avec mon épouse et ma fille, **ce que je n'ai pas fait depuis des années...** »

Marc

« **Nous nous sommes retrouvés en famille et nous avons pris de la distance par rapport aux difficultés quotidiennes. Je me suis ressourcée et j'envisage de participer à l'action collective mise en place par les travailleurs sociaux de la MSA.** »

Maryline

« **J'ai dormi, je me suis reposé, je me suis évadé de mon exploitation**, je remercie la MSA. »

Alain

« **Continuez cette action**, faites-la connaître afin de venir en aide à d'autres. »

Pascal

Un travailleur social est à votre écoute pour vous informer et vous orienter au

04 91 16 58 39

MSA Provence Azur
Service Action Sociale
CS 70001
13416 Marseille
cedex 20



vous accompagner

Répit des actifs agricoles
«Penser à soi, c'est prévenir l'épuisement professionnel»

Action Sociale



Pour tous les agriculteurs et salariés agricoles

Pour dialoguer de façon anonyme et confidentielle contactez :

AGRI'ÉCOUTE
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19

(prix d'un appel local)



L'épuisement professionnel, c'est quoi ?

C'est un état d'épuisement à la fois émotionnel, physique et psychique qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes.

Il peut s'exprimer par la manifestation d'un mal-être ou d'un problème de santé et donner le sentiment d'être totalement vidé de son énergie.

Peut-être vous sentez-vous concerné ?

Depuis 2017, la MSA Provence Azur se mobilise pour vous accompagner : elle vous propose des solutions pour vous permettre de vous ressourcer et ainsi prévenir l'épuisement professionnel.

L'objectif est de vous accorder un temps de répit pour prendre soin de vous et de vos proches.

Et si on se posait ?

Quel accompagnement ?

Un travailleur social de la MSA Provence Azur vous accompagne à chaque étape pour :

- ▶ recueillir et évaluer l'expression de votre mal-être,
- ▶ construire avec vous et vos proches un projet de temps ou de séjour de répit,
- ▶ effectuer avec vous le bilan de ce projet.



« J'ai envie d'aller mieux »...
la MSA me soutient

Quelles solutions proposées ?

- ▶ L'organisation et le financement de temps ou de séjours de répit à votre choix **individuels, en famille ou collectifs**.
- ▶ La prise en charge de **séances d'actions collectives** animées par un professionnel diplômé, de **consultations individuelles** avec un psychologue et/ou un sophrologue.
- ▶ L'invitation à **échanger et partager** sur ses expériences ou tout simplement entendre celles des autres.
- ▶ Pour les agriculteurs, un financement d'intervention d'un **service de remplacement**.



Le répit, c'est prendre du temps
pour se ressourcer