

## 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.**



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

La MSA Provence Azur, en partenariat avec le Village Vacances Miléade, vous offre la possibilité de participer à l'un de ces 4 séjours de répit.

Miléade

provenceazur.msa.fr

Pour toute demande, renseignement et inscription, contactez nous au :

04 94 60 39 40

communication.blf@msaservicespa.fr

MSA Services Provence Azur  
143 Rue Jean Aicard  
83300 Draguignan

Ces séjours s'inscrivent dans le cadre d'une offre de la MSA Provence Azur pour tous les actifs agricoles (salariés ou non-salariés) en situation d'épuisement professionnel.

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

msa  
santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore



vous accompagner

## Séjour Répit Famille 2026

Prendre du temps pour soi...  
afin de «repartir» plus sereinement

Action Sociale



MSA Provence Azur - Mars 2024 - Crédits Photos : Pixabay, Villages Vacances Miléade

msa  
santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

provenceazur.msa.fr



## Le séjour Répit Famille en quelques mots

Ce séjour est une véritable bouffée d'oxygène, pensé pour offrir un repos immédiat à ceux qui en ont le plus besoin. En s'éloignant des contraintes et des sources de stress du quotidien, les participants peuvent interrompre la spirale de l'épuisement et retrouver un espace de calme et de sérénité.

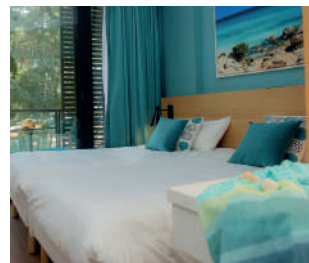


Dans un cadre naturel apaisant, ce séjour invite à la détente du corps et de l'esprit grâce à un rythme adapté et des activités douces comme la méditation, la relaxation ou les balades en pleine nature. Loin des responsabilités habituelles, chacun peut enfin prendre du temps pour soi, souffler et se recentrer.

## DÉCOUVREZ LE VILLAGE VACANCES DE CARQUEIRANNE



A 800m de la plage, aux portes de la Côte d'Azur et des Alpes-de-Haute-Provence, découvrez le pays des vins de Bandol, de la châtaigne de Collobrières, du Massif des Maures ou encore des villages perchés. A 8 km de Hyères dans la région des Iles d'or, le Village Club Miléade de Carqueiranne, dans son parc de 5 hectares, vous offre un magnifique panorama, surplombant la presqu'île de Giens.



Du 20 au 24 avril 2026

Du 19 au 23 octobre 2026

## DÉCOUVREZ LE VILLAGE VACANCES DE CARRY-LE-ROUET



Situé au coeur d'une calanque préservée de la Côte Bleue, entre Marseille et la Camargue, cet établissement est niché dans une pinède de 3.5 hectares offrant une vue imprenable sur la mer Méditerranée.



Du 19 au 23 octobre 2026

Du 26 au 30 octobre 2026