

## « Se faire remplacer pour souffler » - Dispositif MSA Auvergne -

### 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**

« Continuer cette action, la faire 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 71 64 46 64**

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15

**MSA Auvergne**  
*Service Action Sociale*

16 rue Jean Claret  
63972 CLERMONT-FERRAND Cedex 9

Pour tous renseignements complémentaires  
contactez-nous par mail :  
**repitmsa.blf@auvergne.msa.fr**

Pour **dialoguer anonymement**  
et de façon **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)

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore



Vous accompagner

## Répit des actifs agricoles

« Penser à soi c'est **prévenir** l'épuisement professionnel »

■ Action Sociale

Agriculteurs(trices) et  
Salariés(ées) agricoles

MSA Auvergne Communication 05.2022 crédits photos - Poxel - srov. image COM.MSA.T. Lanné



## 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 à 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 ses ressources**.

## ▀ Peut-être vous sentez-vous concerné ?

Depuis 2017, la **MSA Auvergne 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 « pausait » ?

### ▀ Quel accompagnement ?

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

- ▀ **recueillir et évaluer l'expression de votre mal-être**
- ▀ **élaborer 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 individuels, en famille ou collectifs**
- ▀ **La prise en charge de séances** d'activité physique et/ou de diététique encadrées 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