

► « Pour les agriculteurs »

► possibilité de financer un agent de remplacement (renseignement auprès du travailleur social).

Témoignages ...

« 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*

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

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)

Pour vous informer ou vous orienter

Accueil Social téléphonique

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



Vous accompagner

Répit des actifs agricoles

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

■ Action Sociale

MSA Auvergne Communication 04.2023 crédits photos : Pexel - serv. image CCMSA T. Lamité

Agriculteurs(trices) et
Salariés(ées) agricoles

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore



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 **consultations individuelles avec un psychologue**



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