



vous accompagner

# Séjour Ensemble pour Repartir



santé  
famille  
retraite  
services

[www.msa.fr](http://www.msa.fr)

L'essentiel & plus encore



*“ Se retrouver en famille, sans stress, sans souci. ”*



*“C’est un échange et un réconfort formidable entre adultes et enfants. ”*



*“ On se rend compte que l’on n’est pas seul dans des situations difficiles. ”*



*“ J’ai pu participer, car ma MSA a pris en charge le service de remplacement. ”*

A la MSA, nous savons que chacun a besoin de souffler, de se ressourcer et de profiter de sa famille loin des tracas du quotidien.

C’est pour cela que nous vous proposons de prendre quelques jours de répit avec vos proches, d’autant plus si vous rencontrez des difficultés personnelles et/ou professionnelles.

Le **Séjour Ensemble pour Repartir** est une offre créée par la MSA. Partez 5 jours en groupe pendant les vacances scolaires, avec votre famille. Le groupe, composé de plusieurs familles, est accompagné par des professionnels de l’action sociale de votre MSA.

Si vous êtes exploitant, le coût du service de remplacement est pris en charge par la MSA.

# Pourquoi ce séjour ?

## ✚ Ce séjour sera l'occasion pour vous de :

- vous détendre, penser à vous et passer du temps avec vos proches,
- prendre du recul vis-à-vis de votre situation et accepter de vous faire remplacer sur l'exploitation,
- parler de vos difficultés avec des professionnels ou d'autres familles dans la même situation,
- partager des bons moments et resserrer les liens avec les membres de votre famille,
- parler de votre santé et apprendre à la préserver.

# Le déroulement du séjour

- ✚ **1<sup>er</sup> jour** : trajet et installation sur le lieu du séjour.
- ✚ **2<sup>e</sup> jour** : activités\* de détente pour tous : visites, activités sportives, jeux... le moment de faire connaissance.
- ✚ **3<sup>e</sup> jour** : échanges et discussions en groupe avec un psychologue. Activités encadrées pour vos enfants.

## Les thèmes de la journée

**"Se rencontrer, se parler" : vous pourrez exprimer les difficultés que vous rencontrez, analyser les sources de stress et échanger sur les moyens d'y faire face.**

**"Prendre soin de soi" : on vous apprendra des exercices simples et concrets de relaxation.**

**En fin de journée, si vous le souhaitez, vous pouvez discuter avec le psychologue seul à seul ou en couple. Les enfants sont pris en charge tout au long de la journée.**

- ✚ **4<sup>e</sup> jour** : nouvelles activités\* en groupe, pour se reposer ou s'amuser en famille.
- ✚ **5<sup>e</sup> jour** : bilan du séjour et trajet retour.

Par la suite, si vous le désirez, les accompagnateurs pourront vous orienter vers un professionnel, proche de chez vous, pour continuer la démarche engagée au cours du séjour.

\*en fonction des opportunités sur place

Dans le cadre de ses missions, la MSA a pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, en priorité des actifs agricoles.

Au travers de son offre d'accompagnement social et socioprofessionnel, la MSA déploie de nombreuses actions sur l'ensemble des territoires.

**Si vous avez des questions, besoin de précisions, contactez votre MSA.  
Vous serez mis en relation avec un professionnel de l'action sociale qui pourra vous renseigner.**



L'essentiel & plus encore