



 agir ensemble

# Proposer une pause aux familles pour rebondir

■ Séjour Ensemble pour Repartir



Un séjour en groupe peut être un **temps de répit pour prendre soin de soi**, pouvoir parler de ses difficultés, entrevoir des solutions pour faire face à ses problèmes personnels ou professionnels. C'est aussi une occasion pour se détendre, profiter de sa famille, **faire de nouvelles connaissances et rompre l'isolement**.

A la MSA, nous savons que les vacances sont indispensables au bien-être physique et moral de chaque individu. Et nous sommes conscients que ceux qui en ont le plus besoin – les familles en difficulté – sont ceux qui partent le moins souvent. C'est pour cette raison que depuis longtemps, **la MSA innove et développe des offres spécifiques** pour favoriser le départ en vacances de ses adhérents.

Le **Séjour Ensemble pour Repartir** a été créé pour que des familles en souffrance puissent prendre quelques jours de vacances ensemble, loin de chez elles et loin de leurs tracasseries quotidiennes.

**Ce séjour participe au “mieux-être” des familles.** Cette action s'inscrit dans le cadre de son offre institutionnelle d'accompagnement social et socioprofessionnel des personnes en situation fragile.

## L'action

Accompagnées par deux travailleurs sociaux MSA, les familles sont invitées à partir pendant **5 jours durant la période des vacances scolaires**. Le groupe se compose de 10 à 12 familles au maximum.

Pendant le séjour, des **temps d'échange** sont organisés avec un psychologue et aussi entre les familles. Les participants peuvent ainsi **prendre du recul** par rapport à leur situation.

Les familles peuvent alors amorcer un travail d'expression et d'analyse de leurs difficultés : elles évitent de “perdre pied” en retrouvant l'élan nécessaire pour les gérer.

## Les publics concernés

Cette offre s'adresse **uniquement aux actifs adhérents MSA** et à leurs ayants droit (conjoint et enfants).

Le choix des travailleurs sociaux se porte sur **des familles en difficulté** (pour des raisons financières, familiales, de santé, etc.), menacées de rupture au niveau familial, social et / ou professionnel.

Pour les exploitants, le coût du **service de remplacement est pris en charge** par la MSA.



# Les objectifs du séjour

- ▶ Se détendre et prendre du temps **pour soi et sa famille, sans culpabiliser**
- ▶ Pouvoir échanger et parler de ses difficultés **avec les autres familles et le psychologue**
- ▶ Prendre du recul et envisager des solutions **pour préserver ses liens sociaux, familiaux, sa santé et son insertion professionnelle**

## Le programme

✦ **1<sup>er</sup> jour** : trajet et installation des participants sur le lieu du séjour

✦ **2<sup>e</sup> jour** : activités de détente pour tous (visites, activités sportives ou ludiques) en groupe pour faire connaissance

### ✦ **3<sup>e</sup> jour**

**Ateliers avec un psychologue pour les adultes et activités encadrées pour les enfants.**

#### **Les thématiques des ateliers**

- ▶ Le matin : “Se rencontrer, se parler” pour exprimer ses difficultés, analyser les sources de stress, échanger sur les moyens d’y faire face.
- ▶ L’après-midi : “Prendre soin de soi” avec des exercices simples et concrets de relaxation.
- ▶ En fin de journée : pour ceux qui le souhaitent, un temps d’échange avec le psychologue en entretien individuel ou en couple.

✦ **4<sup>e</sup> jour** : de nouvelles activités en groupe

✦ **5<sup>e</sup> jour** : bilan du séjour et trajet retour

**À l’issue du séjour** : la MSA peut orienter les familles qui le désirent vers un psychologue de proximité afin de poursuivre la démarche engagée au cours du séjour.

**Quelques mois après le séjour** : les travailleurs sociaux de la MSA reprennent contact avec les familles pour évaluer les bienfaits de cette action.



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 les territoires ruraux.

Pour en savoir plus sur le Séjour Ensemble pour Repartir ou pour orienter une famille potentiellement intéressée, contactez le service d'Action Sanitaire et Sociale de votre MSA ou son site Internet.



L'essentiel & plus encore