

# La MSA Ardèche Drôme Loire lance "Un temps pour soi" : 2 journées pour gérer son stress au quotidien.

Communiqué de presse  
28/11/2025

## La MSA Ardèche Drôme Loire lance l'atelier « Un temps pour soi » : 2 journées pour gérer son stress au quotidien.

Cet atelier est une réponse concrète aux besoins des actifs agricoles : proposer un temps d'échange, s'informer pour mieux repérer l'impact du stress sur sa santé.

L'objectif est d'alléger la charge mentale pour mieux vivre au quotidien, et favoriser l'échange, le lien entre pairs.

Le programme est structuré sur deux journées (démarrage le 16 janvier 2026 à St Genest Malifaux). Il inclut l'intervention de Mobil Sport (activités physiques adaptées) et des mises en pratique collectives.

### Informations pratiques :

- Public cible : Actifs agricoles des monts Pilat et Saint Etienne Métropole
- Dates : Jour 1 : 16/01/2026 – Jour 2 : 30/01/2026 - Clôture des inscriptions le 15/12/2025.
- Inscription par mail ou téléphone auprès de nos travailleuses sociales :

Mélanie Dadolle : dadolle.melanie@ardechedromeloire.msa.fr / 06 34 12 68 13

Où

Clémence Verrier : verrier.clemence@ardechedromeloire.msa.fr / 06 16 16 89 14

Les participants repartiront avec un cahier de techniques et un plan d'actions à l'issue de ces deux journées.

<b>MSA ADL / Service communication / Relations Presse</b>	
<b>Laure Barlet</b>	06 34 12 68 76 - barlet.laure@ardechedromeloire.msa.fr
<b>Marie-Hélène Rattin</b>	07 87 24 21 84 – rattin.marie-helene@ardechedromeloire.msa.fr