

## Recommandations

Afin d'organiser au mieux cette action dans le contexte sanitaire actuel, **il est indispensable de vous inscrire et de préciser si vous êtes d'accord pour participer à ces rencontres en présentiel, en distanciel, voire les 2.**

### A noter :

- Pour les rencontres en présentiel : respect systématique des gestes barrières : vous devrez vous munir de masques, apporter votre repas et des outils individuels (carnet, stylos...).
- Pour les rencontres en distanciel, un lien de connexion vous sera transmis via votre messagerie pour vous permettre de participer à ces temps d'échanges.

Pour toute question, n'hésitez pas à joindre Mathilde PICHON.

## Pour tout contact

### **Mathilde PICHON**

Travailleur social

06 34 12 67 76

pichon.mathilde@ardechedromeloire.msa.fr

Secrétariat Action Sanitaire et Sociale

04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

MSA Ardèche Drôme Loire  
Adresse postale  
43 Avenue Albert Raimond  
BP 80051  
42275 Saint-Priest-en-Jarez

04 75 75 68 68



Vous accompagner

Concilier  
Vie personnelle  
Vie professionnelle



Conception et réalisation MSA Ardèche Drôme Loire – Reprographie MSA – janvier 2021

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



L'essentiel & plus encore



## Objectifs

- Se poser, prendre le temps de la réflexion,
- Se retrouver avec d'autres, partager des expériences,
- Exprimer ses propres préoccupations, ce qui va bien et moins bien,
- Choisir une ou des pistes d'amélioration,
- Agir sur ma vie quotidienne pour l'améliorer,
- Construire individuellement ou quotidiennement un projet pour se ressourcer.

## Mise en œuvre

- 4 séances en groupe d'expression et d'échanges
- Un bilan de fin de session
- Un bilan à 6 mois.

Du fait du contexte sanitaire, les séances pourront être organisées :

- soit en présentiel sur la journée au centre social de Feurs (8h45 à 16h) avec respect des gestes barrières
- soit en distanciel aux mêmes dates mais sur l'après-midi seulement.

Ce mode d'organisation sera précisé en amont du démarrage de l'action.

## Calendrier 2021

- Jeudi 11/03 : « se rencontrer et partager »
- Jeudi 18/03 : « imaginer mon projet »
- Jeudi 25/03 : « créer mon projet »
- Jeudi 01/04 : « agir »

## Le travail

## La vie de famille

## La vie avec les autres

## Un équilibre précieux à préserver...

Mon activité agricole m'occupe à 120%.  
J'aimerais m'organiser pour me libérer plus de temps

Je suis indispensable au fonctionnement de l'exploitation...  
Comment envisager de partir ?

J'ai choisi une qualité de vie : j'ai décidé de vivre au pays...  
Est-ce le bon choix pour ma famille ?

Je travaille, je vis et je fais face seul aux événements... Il m'est parfois difficile de prendre une décision.

Mon conjoint d'un côté, les enfants et moi de l'autre...  
Quels moments pour nous, tous ensemble ?

Inscription auprès de Mathilde Pichon avant le 26/02/21 :

06 34 12 67 76

[pichon.mathilde@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:pichon.mathilde@ardechedromeloire.msa.fr)