



vous accompagner

## Une Parenthèse pour *MOI*

*Une invitation à prendre soin de soi*

- Ressortissants agricoles :  
salariés, non-salariés, retraités

Dans le cadre de ses missions, la MSA a pour objectif d'accompagner les ressortissants agricoles et les ruraux en difficulté, fragilisés par des événements de vie et de favoriser leur insertion sociale et/ou professionnelle.

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



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



### CONTACT

Alexandra Bévalot  
Assistante sociale

MSA de Franche-Comté

03 81 65 60 45

[bevalot.alexandra@franchecomte.msa.fr](mailto:bevalot.alexandra@franchecomte.msa.fr)

Conception Scc Communication MSA de Franche-Comté - 01/2022



L'essentiel & plus encore

# Prendre soin de soi, prendre du temps pour soi, ...l'essentiel et plus encore !

Au cours de nos vies, nous pouvons être confrontés à différents événements qui peuvent venir nous déstabiliser et nous remettre en question.

Ces bouleversements peuvent toucher :

> **La famille** : arrivée d'un enfant au foyer, séparation, décès, prise en charge d'un proche dépendant...

> **La santé** : maladie, accident, handicap, vieillissement...

> **La vie professionnelle** : modification de vos conditions de travail, cessation d'activité, chômage, reconversion professionnelle, départ en retraite...

> **L'environnement** : déménagement, entrée en établissement (résidences seniors, résidences autonomie, établissements sociaux, médicaux et médico-sociaux...)

Dans ces périodes de fragilité, on peut se sentir perdu, stressé, comme empêché de réfléchir et d'agir.

Ce sentiment peut également être renforcé par les pressions sociales et le rythme effréné que nous impose nos modes de vie actuels.

*Et si se sentir bien...*

*C'était s'appuyer sur ses propres ressources pour plus de sérénité face aux événements de la vie ?*

*Et si le bien-être...*

*C'était s'accorder du temps pour soi et prendre soin de soi ?*

## Ouvrez votre « parenthèse » !

Véritable invitation à prendre soin de Soi, l'accompagnement spécifique et individuel « Une parenthèse pour Moi » propose à toute personne engagée dans une démarche de changement choisie ou subie, de prendre un temps pour se ressourcer dans une atmosphère conviviale et bienveillante.

Si vous souhaitez retrouver un mieux-être afin de vivre de manière plus apaisée chaque événement de la vie et redevenir acteur de votre quotidien en toute confiance, chacune des séances vous aidera à :

- Identifier et vous appuyer sur vos propres ressources,
- Gagner en confiance en vous,
- Apprendre à vous affirmer et à mieux communiquer,
- Lâcher prise et gérer votre stress.

A stylized icon of a smartphone with a black border and a white screen. The screen contains text about the program. At the bottom of the phone is a circular home button icon.

5 à 8 séances  
de 2 heures  
avec un  
travailleur  
social MSA  
formé en  
coaching  
santé/bien-être

*Confidentialité  
Bienveillance  
Temps d'échange  
et de partage,  
de réflexion  
Mise en pratique*