



**vous accompagner**

# Parcours Confiance : comprendre et réapprendre



santé  
famille  
retraite  
services

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

L'essentiel & plus encore



*“Tout est de plus en plus compliqué : on n’y comprend plus rien !”*



*“Depuis que j’ai perdu mon travail, je me sens largué.”*



*“Après 8 mois d’arrêt maladie, je suis découragé... Je dois me reprendre.”*



*“Mon associé est parti. Je ne vois pas comment résoudre mes problèmes.”*

Que ce soit pour des raisons :

- ▮ familiales (divorce, veuvage, prise en charge d’une personne dépendante...),
- ▮ économiques (surendettement, perte d’emploi, cessation d’activité...),
- ▮ de santé (arrêt maladie, perte de facultés ou handicap),
- ▮ ou pour toute autre raison (arrivée à la retraite, départ d’un associé...),

on peut traverser une période de difficultés si grandes qu’on se sent désemparé, ne sachant plus comment faire face, en ayant l’impression de ne plus rien maîtriser.

Pour vous aider, la MSA a créé Parcours Confiance. Il s’agit d’un accompagnement pour mieux comprendre les difficultés que vous rencontrez pour reprendre confiance en vous et retrouver l’envie de faire face à la situation.

# Que va vous apporter Parcours Confiance ?

Vous allez vous exercer à analyser, à comprendre et à gérer certaines situations proches de celles que vous rencontrez.

Au fil des séances, vous identifierez sur quoi il vous faut agir, vous parviendrez à mieux exploiter votre potentiel, vous découvrirez les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre en main votre situation.

## En pratique

C'est une démarche structurée, collective (groupe de 12 personnes maximum) et totalement confidentielle.

Vous participerez à 10 ou 12 séances de deux heures environ, espacées d'une semaine chacune, animées par des professionnels formés.

Au cours de chaque séance, vous :

- contribuerez à la résolution d'un problème proposé par l'animateur,
- échangerez avec les autres participants sur les façons de le résoudre,
- transposerez les techniques et compétences ainsi développées à votre propre situation.

Ainsi, vous pourrez :

- comprendre comment mieux appréhender les problèmes que vous avez à résoudre,
- prendre conscience de vos atouts et découvrir comment les utiliser dans votre vie de tous les jours.

### Demandez conseil à votre MSA.

La démarche vous sera présentée avant le démarrage des séances lors d'un entretien individuel.

Un professionnel de l'action sociale de votre MSA discutera avec vous pour définir le moment opportun pour vous engager dans cette action, il vous expliquera son déroulement (contenu, dates, lieux) et vous précisera les conditions de participation (volontariat, engagement réciproque...).

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.

**Pour plus de renseignements,  
contactez votre MSA.**



L'essentiel & plus encore