



vous accompagner

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.

Prendre soin de soi pendant la maladie

■ La maladie ne doit pas devenir une fatalité



Ref. : MSA d'Alsace - CM - Juillet 2014 - Crédit photos CCMSA - iStock

**Pour plus de renseignements,
contactez le travailleur social
de votre secteur ou l'Action Sociale
au 03 88 81 75 17**



L'essentiel & plus encore

www.msa-alsace.fr



L'essentiel & plus encore



« Je tourne en rond, j'ai l'impression d'être un poids pour ma famille »



« Les collègues doivent m'en vouloir mais je ne sais pas quand je vais reprendre le travail »



« Ma maladie me fait souffrir, ce n'est pas facile mais je veux me battre »

La maladie ou un accident peuvent déstabiliser et changer les ressentis de la vie quotidienne :

- ❖ perte de confiance en soi, en ses capacités, en l'avenir
- ❖ sentiment de solitude, d'incompréhension et d'insatisfaction : relations différentes avec la famille, les proches ou encore les collègues
- ❖ inquiétudes suite à la baisse des revenus
- ❖ peur de ne plus pouvoir travailler comme avant
- ❖ interrogations sur l'avenir professionnel

Parce qu'elle est proche de ses adhérents, et encore plus de ceux qui vivent des difficultés, la MSA d'Alsace a créé pour vous « Prendre soin de soi pendant la maladie ».

En prenant du temps d'échange et d'écoute pendant ces rencontres avec des professionnels qualifiés et d'autres adhérents touchés comme vous par la maladie vous retrouverez du mieux-être et de la confiance.

Partager à plusieurs et refaire des projets donne le sentiment d'être plus fort.

Etes-vous concerné ?

- ❖ Vous êtes exploitant, salarié, conjoint d'exploitant ou aide familial.
- ❖ Vous êtes en arrêt de travail depuis plus de 3 mois, à cause d'une maladie ou d'un accident. Vous bénéficiez d'une pension d'invalidité de 1ère catégorie ou partielle.

Que va vous apporter Prendre soin de soi pendant la maladie ?

Les séances de groupe offrent la possibilité de vous exprimer en tant que malade et d'être écouté. Au fil des ateliers, vous reprenez conscience de vos capacités et de vos atouts, vous regagnez en estime de vous-même et en confiance. Votre qualité de vie s'améliore, vous gérez mieux toutes les inquiétudes qui sont dues à la maladie.

En pratique

- ❖ C'est une démarche structurée, collective (groupe de 12 personnes maximum) et animée par des professionnels spécialement formés.
- ❖ En toute confidentialité, vous participez à 14 séances de 3 heures environ, mettant en avant le droit de vous occuper de vous, et vous permettant de « dire comment c'est difficile » et « dire ce que vous ne pouvez pas dire ailleurs ». Les rencontres vous amènent progressivement à mieux gérer vos émotions et vos souffrances, pour remobiliser toutes vos ressources et être plus fort que la maladie.

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.