



L'essentiel & plus encore

Un lien entre NOUS

Le bulletin d'information des élus de la MSA de Franche-Comté
N° 9 - MAI 2021

AGRI'ÉCOUTE

Ne restez pas seul face aux difficultés !



Mal-être, solitude, dépression, difficultés personnelles ou professionnelles... Quels sont les signes de détresse qui doivent vous alerter chez un proche ? Ne restez pas seul face aux difficultés, parlez-en avec un professionnel 24H/24 au 09 69 39 29 19.

MÉMO SANTÉ ENFANT

Un rappel pour toutes les démarches santé de votre enfant.



Complémentaire du carnet de santé et du Dossier Médical Partagé (DMP), le Mémo Santé Enfant vous informe des événements santé importants dans la vie de votre enfant et vous permet de gérer les rendez-vous en toute sérénité. Simple, gratuit et sécurisé, il est le premier service en ligne de la MSA destiné aux familles. Il rassemble toutes les informations importantes dans un même service, en fonction de l'âge de votre enfant. Des conseils santé certifiés par des professionnels de santé, des alertes et notifications, accessible 7/7j, 24/24h, depuis votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette. Le Mémo Santé Enfant est aussi accessible en ligne depuis « Mon espace privé ». Pour l'activer, rendez-vous sur votre espace privé dans la rubrique :

Mes services ou Services en ligne > Santé, Invalidité > Suivi et prévention > Mémo Santé Enfant

DES DÉLÉGUÉS CONCERNÉS PAR LA PRÉVENTION

Depuis les élections de février 2020, les échelons locaux se sont installés progressivement en distanciel au départ. Les prochaines réunions sont programmées en présentiel.

Les délégués se mobiliseront afin d'être acteurs au plus près du terrain sur les différentes actions menées par la MSA dont la réussite du plan de Santé Sécurité au Travail des 5 prochaines années.

Beaucoup de bonnes volontés de la part

des élus et des salariés MSA afin d'être au plus proches de tous les ressortissants.

Maryvonne Gauthier, Présidente du Comité Départemental 25



DES ÉLUS ENGAGÉS POUR LES AUTRES

Chaque année, le Secours Populaire Français mène des actions de collecte de tout genre pour les personnes en difficultés. Le **Don'actions** est une campagne de collecte de dons dans le but d'améliorer les services du SPF. Les élus ont déjà eu l'occasion de participer à la collecte de jouets de 2020 et la MSA remercie tous ses délégués pour leur engagement à cette occasion. En 2021 avec la crise sanitaire qui perdure, la MSA souhaite d'autant plus développer ses actions auprès du SPF et poursuivre cette belle initiative. Il existe différentes manières d'aider le SPF, le Don'actions en est une, il permet de faire des dons ou de devenir bénévole collecteur. Pour cela, **contactez votre SPF la plus proche ! (www.secourspopulaire.fr)**



Pour plus d'information, rendez-vous sur franchecomte.msa.fr

Si vous ne l'avez pas encore fait, créez votre profil *Mon espace privé* sur : franchecomte.msa.fr et bénéficiez de plus de 120 services.

Plus clair, plus intuitif, il a été repensé afin de faciliter la navigation depuis votre tablette et votre smartphone.



BIEN VIEILLIR ENSEMBLE VIA «LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE»

La structure ASEPT FC/B, en partenariat avec la MSA de Franche-Comté, organise un nouveau «parcours Cap Bien-être» en présentiel en 2021. Avec le parcours Cap Bien-être, les participants apprendront à mieux gérer leur stress et émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

Cap Bien-être, est un moment de convivialité intégrant des temps d'échange sur les expériences des participants pour leur permettre d'identifier leurs moments de bien-être. Ils auront également la possibilité d'expérimenter des activités individuelles de relaxation ou de groupe, générant des émotions positives. Ce parcours s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus, qui vivent à leur domicile.

Il se compose de 4 étapes collectives de 2h45 et d'une étape individuelle en fin de parcours. Un animateur accompagnera les participants, par groupe de 12 personnes au maximum, tout au long du parcours.

Plusieurs ateliers seront réalisés dans toute la Franche-Comté.

Pour développer l'action «le parcours Cap Bien Être» sur votre territoire ou pour plus d'information, contactez :

Cellia Lebeuf

Tél. 06.74.18.68.20

Mail : lebeuf.cellia@franchecomte.msa.fr

Étape 1 : émotions, bien-être et santé

Déterminez ce qui fait votre qualité de vie (faire le point sur ses priorités) et prenez conscience de vos ressources personnelles.

Étape 2 : gestion du stress

Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer au quotidien par des exercices pratiques.

Étape 3 : bien vivre avec soi

Recueillez les moments de bien-être et apprenez à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.

Étape 4 : bien vivre avec les autres

Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé et expérimentez des activités de groupe ludiques.

Étape 5 : garder le cap !

La cinquième étape individuelle est un entretien privilégié avec l'animateur pour vous permettre de faire un bilan sur vos acquis et définir les actions que vous souhaitez mettre en œuvre par la suite.



Des élus et des animatrices en action

FAUT PAS POUSSER JEANNE DANS LES ORTIES !

Jeanne et ses copines en ont plus qu'assez des incivilités ! Ces jolies Montbéliardes qui habitent nos verts pâturages sont lasses. Lasses du comportement de nos concitoyens qui sous prétexte de se mettre « au vert » et pratiquer des activités sportives : randonnées, courses, trails, VTT ... polluent leur nourriture, saccagent leur espace et ne respectent pas leur mode de vie.

Une vache, pour produire du lait et du fromage de qualité, doit s'alimenter sainement, manger de l'herbe propre. Une herbe souillée par des véhicules ne sera pas appréciée et donc impropre à la consommation. Les pâtures sont des domaines privés, des terrains d'entreprises agricoles qui ne sont souvent pas respectés par les promeneurs. Pénétrer dans les pâtures pour pratiquer la cueillette sauvage (champignons, mûres, bois morts, terre de taupinières,...), ou profiter des abreuvoirs pour faire patauger les animaux de compagnie en période de grosses chaleurs présente des risques. **Le risque de se faire charger** : les animaux ne nous connaissent pas et bien que domestiqués ils conservent un instinct primaire. Vous pouvez également mal refermer les barrières et être à l'origine d'un accident que les vaches peuvent provoquer si elles se sont échappées.

Le service PRP en partenariat avec le GAD 25 lancent une campagne d'affichage aux abords des pâtures à destination de certaines incivilités des promeneurs qui, au quotidien sont autant de désagréments pour les agriculteurs que pour l'environnement. Alors **respectons la nature et le travail des agriculteurs** qui méritent toute notre estime et n'oublions pas que « La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres ». Ce précepte universel est valable quelque soit le milieu où l'on se trouve et surtout dans notre belle Franche-Comté.

Les 10 règles à respecter au Pays du Comté

Faut pas pousser Jeanne dans les orties !



Pour plus d'informations et voir ces affiches près de chez vous, contacter le service PRP de la MSAFC

COMITÉS DÉPARTEMENTAUX DE LA MSA DE FRANCHE-COMTÉ

En MSA de Franche-Comté, les CD ont été créés par le Conseil d'Administration à l'issue des élections MSA début 2020. Le CD est une instance entre le CA et l'échelon local. Il permet d'assurer une présence politique et territoriale forte (identifiée au niveau départemental et en cohérence au niveau régional).

Il réunit les administrateurs, les responsables et adjoints des échelons locaux d'un département environ 2 fois par an. Le CD pourvoit à l'information et la formation nécessaires aux membres des comités afin de faciliter l'exercice de leur mission.

- Gilles DUQUET est le président du CD 39.
Réunion le 6 mai à Lons-le-Saunier
- Rachel SAPOLIN est la présidente du CD 70/90.
Réunion le 11 mai à Combeaufontaine
- Maryvonne GAUTHIER est la présidente du CD 25.
Réunion le 18 mai à la MFR de Vercel

Ces CD permettent d'échanger sur les premières réunions des échelons locaux et sur les idées d'actions prévues. Tous les participants ont hâte de pouvoir se retrouver en présentiel avec les autres délégués de leur secteur. Sylvain Charles a profité de ces réunions pour faire un point d'actualité MSA et évoquer la prochaine Assemblée Générale du 19 novembre.



Comité Départemental 39 réuni le 6 mai 2021, suite à la visite du site de la MSA de Lons-le-Saunier.

VIE INSTITUTIONNELLE

Des élus et des animatrices en action

UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE PAS COMME LES AUTRES

Chaque année, la MSA FC organise une Assemblée Générale pour réunir tous les élus dans un moment convivial. Le mandat 2020-2025 a une saveur particulière. Beaucoup de changements ont eu lieu, d'une part avec le nouveau découpage territorial et d'autre part un nombre d'élus qui a été divisé par trois. Auparavant, le nombre important d'élus obligeait la MSA à faire cette AG à Micropolis afin de pouvoir accueillir tout le monde. Désormais elle propose de les recevoir dans un cadre exceptionnel : **les Salines Royales d'Arc-et-Senans**.



Les délégués seront conviés en ce lieu durant une journée, le **vendredi 19 novembre 2021**. Cette journée sera l'occasion pour tous les élus de chaque département de se rencontrer pour la première fois. Une thématique générale en ressort : **Le guichet unique**. La MSA aimerait ainsi présenter de manière succincte les services internes et leurs missions. S'en suivra un repas proposé par les cuisiniers des Salines Royales.



Séverine RACLOT

Animatrice

Échelons locaux de HAUTE-SAÔNE & TERRITOIRE DE BELFORT

06 31 37 43 02

raclot.severine@franchecomte.msa.fr



Véronique BOUVIER

Animatrice

Échelons locaux du JURA

06 31 29 20 17

bouvier.veronique@franchecomte.msa.fr



Marie HOCQUET

Animatrice

Échelons locaux du DOUBS

06 07 75 44 43

hocquet.thuy@franchecomte.msa.fr

Glossaire

ASEPT : Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires - **B/FC** : Bourgogne / Franche-Comté

PRP : Prévention des Risques Professionnels - **ASS** : Action Sanitaire et Sociale - **SST** : Santé Sécurité au Travail - **AG** : Assemblée Générale - **CD** : Comité Départemental - **CA** : Conseil d'Administration - **SPF** : Secours Populaire Français - **GAD 25** : Groupement d'Agricultrices du Doubs

Un Lien Entre NOUS sans papier, c'est écologique !

Afin de recevoir cette publication en version dématérialisée, donnez-nous votre adresse mail.

Contact :

deleguescantonaux.blf@franchecomte.msa.fr



DÉTRESSE, MAL-ÊTRE ET SUICIDE AGRICOLE, LA MSA LANCE « VIGIE'LANCE ».

Chaque année en France plus de 370 agriculteurs se suicident sans qu'il n'y ait de signe avant-coureur. Les chiffres des suicides chez les agriculteurs sont alarmants et la réalité est encore plus sinistre pour une profession frappée par la solitude des exploitants, les conditions de vie difficiles, mais aussi les difficultés financières récurrentes. En Franche-Comté, ce constat est marquant et inquiétant.

370, un chiffre qui retient l'attention. Cette donnée représente plus d'un suicide par jour, selon les statistiques les plus récentes de la MSA. Longtemps tabou, le suicide est la troisième cause de mortalité chez les non-salariés, population très exposée à ce risque. Face à ce constat, le Ministère de l'Agriculture a demandé à la MSA de réagir. Un plan national d'actions contre le suicide en agriculture est décliné depuis plusieurs années dans tout le réseau MSA : **le réseau sentinelle**. Ce réseau de bénévoles est formé à la détection de la crise suicidaire et s'appuie sur une dynamique de maillage territorial. Ce sont des femmes et des hommes qui, dans l'anonymat sur un territoire donné sont à l'écoute, prêts à aider en cas de difficulté. Leur rôle est de détecter les situations de fragilité, de prévenir les situations de détresse en aidant les personnes à se diriger vers un dispositif d'accompagnement adapté ou en lançant l'alerte auprès des services compétents. Accompagnés par différents professionnels (assistantes sociales, médecins et infirmières du travail, médiatrices, sociologues, psychiatres et psychologues) pendant trois jours dont deux jours consécutifs. Les futures sentinelles sont formées au repérage, à l'évaluation et à l'orientation de la crise suicidaire.



Lors de la formation, les personnes sont également guidées afin d'oser aborder directement la question suicidaire auprès de la personne en état de souffrance.

Depuis 2018, dans le cadre de sa cellule prévention suicide et dans un contexte de crise agricole, le service ASS de la MSA de Franche-Comté a souhaité mettre en place une action à destination des professionnels de terrain qui, de par leur métier, sont amenés à côtoyer fréquemment les agriculteurs et à percevoir des situations qui peuvent les alerter. Aussi, afin qu'un maximum de personnes aient accès aux informations concernant le repérage de la crise suicidaire, les services de la MSA élaborent un nouveau projet de sensibilisation intitulé « **Vigie'lance** ».

L'objectif est de fournir à un maximum de personnes les moyens de repérer si un adhérent, voisin, collègue est en risque suicidaire pour l'orienter vers un service, un accompagnement adapté ou faire **un signalement (avec son accord)** aux services compétents afin qu'il puisse bénéficier d'une prise en charge adaptée. Les délégués peuvent être de véritables acteurs

dans cette mission de détection. Beaucoup ont connu l'impuissance devant ces situations et se sentent concernés.

L'action portée par les services PRP, ASS et SST, peut être un véritable moyen de limiter et de prévenir ces risques. Présenté et animé par un assistant social, un conseiller en prévention, un médecin du travail ou un infirmier du secteur, l'action se déroulera sur une demi-journée. Cette intervention s'orientera sur un volet « idées reçues » sur le suicide, une présentation de la crise suicidaire et enfin les orientations possibles.

L'idée même de cette action est d'agir au plus près des territoires, de former les élus volontaires sur leurs échelons afin de comprendre et réduire ce mal-être. Les élus les plus sensibles à cette problématique, peuvent à leur tour bénéficier de l'action « sentinelle » et être eux-mêmes animateurs en contribuant au développement de l'action « **repérage du risque suicidaire** ». La MSA écoute, entend et agit grâce à ses élus proches de leur territoire.

Nous avons tous un rôle à jouer.

« BURN OUT » : QUAND LE TRAVAIL ÉPUISE.

Le burn out est un syndrome de notre temps, lié à la vie professionnelle et dont la définition est encore floue. Le débat sur cette pathologie est encore controversée car invisible et imprévisible. La MSA de Franche-Comté cherche à déterminer les causes de l'épuisement professionnel en identifiant les symptômes parfois en lien avec l'activité professionnelle ou personnelle.

L'épuisement professionnel, appelé aussi « burn out », se définit comme un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail. Depuis plusieurs années, un nombre croissant d'exploitations et d'entreprises agricoles subissent des crises successives se traduisant par une dégradation de leur situation financière. Outre des problèmes de surendettement, l'agriculteur ou le salarié d'une entreprise en difficulté est plus exposé au stress avec des répercussions possibles sur sa vie sociale et familiale. Le rapport au travail se dégrade progressivement et les symptômes suivants peuvent apparaître : fatigue extrême, cynisme et attitude négative vis-à-vis du travail, dévalorisation de soi, sentiment ne pas être à la hauteur...

Voici les étapes :

1. LES INDICATEURS DE RISQUE

La personne

- impression d'être surchargé(e)
- doutes sur ses compétences et/ou les résultats à attendre
- diminution du temps passé en famille, entre amis
- volonté d'y arriver coûte que coûte
- perte d'énergie
- douleurs physiques (dos, tête)

Le travail

- changement de poste
- prise de responsabilité, promotion
- management fonctionnel sans lien hiérarchique
- retour de congé maternité
- augmentation de la charge de travail
- travail face à un public à satisfaire
- nouveaux modes d'organisation
- manque de soutien des collègues, de la hiérarchie
- utilisation croissante des techniques de communication à distance

2. LA CHUTE : LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTE

L'épuisement physique, émotionnel et intellectuel :

- troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire
- irritabilité, tristesse

Le cynisme vis-à-vis du travail :

- attitude négative vis-à-vis du travail et des personnes
- désengagement du travail

La diminution de l'accomplissement personnel au travail :

- dévalorisation de soi, absence de sens
- sentiment d'échec ou d'être dans une impasse

3. LE REPOS : ÉTAPE NÉCESSAIRE POUR SE RECONSTRUIRE

- se mettre à distance du travail pour démarrer sa reconstruction dans un espace protecteur
- sentir son corps se recharger, se redécouvrir
- questionner le travail et sa place dans la vie en général
- retrouver une marge de manœuvre pour agir
- accepter de faire un pas après l'autre

4. L'HARMONIE RETROUVÉE POUR ÉVITER LA RECHUTE

Modifier sa vie professionnelle, à chacun sa solution :

- réduire son temps de travail
- réduire ou optimiser son temps de transport
- limiter le nombre de réunions
- limiter la lecture des mails à 3-4 fois par jour
- se fixer des horaires de travail raisonnables

- être moins dépendant de son smartphone
 - changer de poste
 - changer d'entreprise
 - changer de secteur d'activité
- Garder l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle

5. LES CONSÉQUENCES DU BURN OUT

Pour la personne : un grand bouleversement professionnel et personnel

- un avenir professionnel revu et à corriger
- l'engagement, la motivation vont évoluer
- les rapports aux collègues et à la hiérarchie seront modifiés

Pour l'entreprise : une baisse de la performance globale

- absentéisme
- perte de compétences
- altération de la motivation des salariés
- turn over et coût de recrutement
- baisse de productivité
- majoration du risque d'accidents du travail
- diminution de la qualité des prestations et mécontentement des clients
- dégradation de l'image de l'employeur

Le service de Santé Sécurité au Travail de la MSA de Franche-Comté peut vous accompagner, pensez-y !