

# Santé mentale : un enjeu majeur de

Organisé le 13 novembre dernier à Loriol-sur-Drôme, la MSA Ardèche Drôme Loire (ADL) a placé le sujet de la santé mentale en milieu rural au centre d'un événement ouvert à tous. Un hackathon citoyen, qui a permis de réfléchir collectivement à des solutions locales visant à améliorer la prévention, l'accompagnement et le regard porté sur la souffrance psychique, encore largement stigmatisée.

**A**lors que chaque année, 13 millions de personnes présentent un trouble psychique en France et 3 millions vivent avec des troubles psychiques sévères, la MSA Ardèche Drôme Loire (ADL) rappelle que les patients du régime agricole âgés de 15 à 64 ans affichent un risque suicidaire supérieur de 46% à celui des patients tous régimes, de 52% pour ceux âgés de 65 ans et plus, dont 77% pour les non-salariés. Il y a donc urgence pour le président de la MSA ADL, Jean-Philippe Brechet : « Nous avons déjà 415 Sentinelles sur les trois départements et nous avons senti qu'il y avait vraiment un besoin au niveau de la population agricole, un besoin aussi de travailler davantage ensemble avec les partenaires de la santé et les organisations professionnelles pour trouver des solutions. On sent nos adhérents agriculteurs à bout de souffle parfois. Il y a beaucoup de soucis de filières, de surcharge de travail et de stress, de problèmes liés à la situation économique de leur exploitation, d'isolement... » S'il constate que la parole des agriculteurs se libère ces dernières années, le sujet de la santé mentale est encore largement stigmatisé, ce qui freine l'accès aux soins, l'accompagnement et la prévention. « Certains ont du mal à franchir le cap de l'accompagnement et des soins. Cette journée va nous permettre, je l'espère,

de trouver des pistes pour améliorer le processus d'aide, mieux diagnostiquer et éviter des situations dramatiques. Nous nous devons d'anticiper. »

## « Trouver des solutions ensemble »

En choisissant d'organiser un « hackathon », qui consiste à réunir des personnes sur un temps court afin de travailler par petits groupes sur le développement d'un projet spécifique, la MSA ADL consolide ses valeurs de proximité. « L'intérêt est de rassembler tout le monde et d'essayer de trouver des solutions ensemble avec, dès la fin de l'événement, des projets à déployer sur le territoire, qui permettent de se projeter et de poser les bases de ce que l'on pourra faire demain sur le sujet de la santé mentale avec le budget MSA de 2026 », explique Adrien Gauthier, sous-directeur de la MSA ADL en charge de l'Action sanitaire et sociale. Médecins, infirmiers, travailleurs sociaux, administrateurs et salariés MSA, élus, habitants des communes alentours, exploitants agricoles... Une centaine de participants, dont une vingtaine de particuliers, ont répondu à l'appel. « L'idée est de croiser leurs regards, car on a tous des approches différentes de la santé mentale, de déconstruire les idées reçues, mieux comprendre le processus de souffrance mentale et



À l'issue de la journée, les groupes de travail ont présenté les dispositifs spécifiques locaux qu'ils ont imaginé à travers un « pitch » de 3 minutes, exposé sur scène aux membres du jury.

## Une dizaine de groupes de travail à pied d'œuvre

Appuyés en matinée par l'éclairage d'experts en santé mentale et des témoignages, une dizaine de groupes de travail ont été constitués, devant chacun se pencher sur des besoins spécifiques : faciliter l'accès à un lieu de solidarité et d'informations pour les populations rurales les plus isolées, favoriser le dialogue et des accompagnements de proximité, sensibiliser les plus jeunes, ou encore apporter des outils et un soutien aux proches et aidants de personnes en situation de souffrance mentale. À l'issue d'une après-midi riche en échanges et en idées, les groupes de travail ont défendu leur projet, de manière parfois très théâtralisée, à travers un « pitch » de 3 minutes, présenté sur scène aux membres du jury. Ce dernier, chargé d'élire trois lauréats, était composé d'une variété d'élus et responsables de territoire : Jean-Philippe Brechet, Claude Aurias, maire de Loriol-sur-Drôme, Maryline Bouilly, chargée de mission Prévention et promotion de la santé au sein de la délégation drômoise de l'Agence régionale de santé

(ARS), Anthony Contardo, coordinateur du projet territorial Santé mentale de la Drôme et représentant la préfecture, Didier Belin, directeur adjoint de l'ARS 07, Tarik Oussal, coordinateur des parcours usagers établissements Sainte-Marie 07-26, et Catherine Massoubre, psychiatre et ancienne présidente du Groupement d'études et de prévention du suicide (GEPS).

## « Bien dans tes baskets », 1<sup>er</sup> lauréat !

Au terme des présentations, le jury a jeté son dévolu sur le projet « Bien dans tes baskets », centré sur le lien entre santé physique et santé mentale. Son ambition ? Organiser un événement en janvier, un mois de l'année plus propice que d'autres à l'isolement, autour d'animations sportives avec distribution de tee-shirt et goodies, dans le même esprit que celui de la campagne annuelle mondiale de communication « Octobre rose ». Objectif : « faire émerger des groupes de marche thérapeutique hebdomadaire, animés par des professionnels de santé, qui persisteraient tout au long de l'année », détaillent les membres du projet. « L'idée est de détourner le thème de la santé mentale par le sport afin d'attirer un maximum de monde et offrir un espace de marche, d'écoute et de soutien,

la recherche du bien-être et du contact. Les porteurs du projet pourraient être une association locale, et pourquoi pas des partenariats avec des entreprises pour y proposer aussi des ateliers. » Un projet « valorisant », « pouvant toucher le grand public », ont retenu les membres du jury, qui fera l'objet d'un accompagnement technique et financier de la MSA ADL sur l'année 2026 afin d'être concrètement mis en place.

Les projets « Raconte-moi l'internat » et « Lettre du partage » se sont placés respectivement à la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place. Alors que l'un vise à encourager les jeunes à parler de leur mal-être, l'autre entend mettre en relation des personnes en situation de souffrance avec des personnes souhaitant les aider. Quant aux sept autres projets, ils ne sont pas oubliés pour autant, assure le président de la MSA ADL : « Aujourd'hui, on s'est fixé l'objectif de tout faire pour réaliser le projet lauréat au plus vite, mais il faudrait tous les mettre en œuvre, parce qu'ils ciblent divers publics, autant les jeunes que les seniors. Nous allons voir comment les inclure et les soutenir éventuellement dans le cadre de notre dispositif appels à projets jeunes. Le budget est un frein mais parfois il suffit d'aller au bon endroit pour trouver des financements ». ■

A.L.

**TÉMOIGNAGES** / Regroupés dans des groupes de travail, une centaine de personnes de profils très variés ont participé au Hackathon, dans l'ambition de faire émerger des solutions locales.

## Hackathon : un format pluridisciplinaire qui fédère

**H**abitants, élus, professionnels de santé, travailleurs sociaux, associations, agriculteurs, partenaires institutionnels... De nombreuses personnes ont participé à la co-construction de projets concrets et réalisables qui pourraient être expérimentés et mis en œuvre sur le territoire avec l'appui de la MSA ADL.

### Des idées confrontées aux réalités

Gérard Gallot, ancien éleveur de vaches laitières installé dans la région de Saint-Étienne (Loire) et retraité depuis avril dernier, est engagé au sein du réseau des Sentinelles de la MSA ADL depuis trois à quatre années. « Participer à ce Hackathon était dans la continuité de cet engagement. Je suis venu sans a priori et j'ai trouvé cette journée très intéressante dans la réflexion et les échanges », confie-t-il. « Nous étions dans des groupes de personnes d'horizons très différents, nous avons pu confronter nos situations, afin de déboucher sur une idée de projet pertinent, qui je l'espère aidera les agriculteurs à sortir de leurs difficultés et de leur isolement. »

Rassembler « des personnes et des approches très différentes permet de faire émerger plein d'idées variées », reconnaît Virginie Houlette. Cette arboricultrice installée depuis 13 ans à Loriol-sur-Drôme (Drôme) était inscrite dans le groupe qui s'est penché sur le lien entre santé mentale et santé physique et dont le projet « Bien sans ses baskets » a terminé 1<sup>er</sup> lauréat du Hackathon. Intéressée à rejoindre le réseau des Sentinelles, elle a participé tout naturellement à cet événement : « Je trouve qu'il faut faire attention à ce qu'on dit, ou ne dit pas, quand on est face à quelqu'un qui ne va pas bien, afin de pouvoir l'orienter. On a vite fait de dire de mauvaises choses en pensant bien faire... » L'arboricultrice est confrontée « de plus en plus à des collègues pas en forme. Dans le monde agricole, quand on est en souffrance au travail, on a parfois l'impression d'être prisonnier d'un système, sans échappatoire. Dans la société, quand on ne va pas bien, on est en arrêt de travail, mais pour nous, ce n'est pas possible, on n'a pas vraiment de solutions pour s'éloigner de son travail si l'est la cause d'un mal-être. »

### Mise en évidence des besoins

Au-delà de cette difficulté, le manque d'informations est un frein à lever pour mieux accompagner les personnes en souffrance, remarque de son côté Yann Peneveyre, paysan boulanger installé à Saôu (Drôme). « On n'est pas sensibilisé à ce sujet. C'est plutôt un sujet honteux, que l'on garde pour soi », confie-t-il, très touché par le témoignage de Gilles Robic, père aidant qui est intervenu en matinée (voir ci-contre). « Je pense que son témoignage ressemble à beaucoup de vécus à la campagne, pas forcément celui de paysans, mais de personnes isolées. En campagne, il y a de moins en moins de monde et on se referme un peu sur soi, ce qui est propice à la souffrance mentale. » Une observation partagée également par Denis Thevin, administrateur MSA (Nyons et Baronnies - Drôme), concernant les personnes en souffrance : « Dans tous les cas, c'est toujours la même chose : une absence de dialogue, de l'isolement et un manque d'informations, savoir vers qui s'orienter pour avoir un accompagnement ». Le format pluridisciplinaire d'un hacka-



► Premier lauréat du Hackaton, le projet « Bien dans tes baskets » propose d'organiser un événement annuel en janvier, centré sur le lien entre santé physique et santé mentale.

thon a permis ainsi « de mettre en exergue les besoins », ajoute Mathilde Marsella, travailleuse sociale à Crest (Drôme). Érigée au rang de « Grande cause nationale 2025 », « la santé mentale est un enjeu de

santé publique et ce type d'événement fédère, ce qui n'était pas forcément le cas avant. À voir ce qu'il en sortira derrière », ajoute-t-elle. ■

A.L.

# santé publique soutenu par la MSA



▲ Les participants ont travaillé par petits groupes sur le développement d'un projet local spécifique.

## DISPOSITIFS / Le réseau des Sentinelles

Le réseau des Sentinelles de la MSA Ardèche Drôme Loire se déploie avec l'appui de 403 membres formés à repérer les signes de détresse psychologique ou de fragilisation sociale chez les exploitants et les salariés agricoles. Leur mission est de détecter les situations à risque suffisamment tôt, notamment celles susceptibles de conduire à des passages à l'acte suicidaire. Lorsqu'une situation à risque est signalée, une mobilisation coordonnée des services de la MSA (travailleurs sociaux, médecins, conseillers en prévention) est enclenchée pour apporter une réponse adaptée, humaine et réactive. Encadrées par la MSA, près de 36 formations de Sentinelles ont été organisées depuis mai 2023 auprès d'élus et salariés de la MSA, agriculteurs, bénévoles et de nombreuses structures (GDS, DDT, DDPP, Chambre agriculture, syndicats...).

## Le dispositif RÉAGIR

Unique en France, le dispositif Réseau d'écoute, et d'accompagnement des exploitants en difficulté (RÉAGIR) soutient les agriculteurs, salariés ou familles confrontés à une période de fragilité (isolement, difficultés économiques, problèmes de santé ou situations personnelles complexes). En lien avec ses partenaires (chambres d'agriculture, services sociaux, associations), la MSA mobilise alors une équipe pluridisciplinaire pour évaluer la situation et proposer un soutien économique, social ou psychologique. Objectif : agir avant la rupture, repérer les signaux d'alerte, écouter sans juger, proposer des relais adaptés et redonner des perspectives à ceux qui n'en voient plus. ■

**RENCONTRES /** Gilles Robic, père aidant au sein d'un Centre de prévention du suicide, puis Catherine Massoubre, psychiatre au CHU de Saint-Étienne, ont apporté leurs témoignages et leurs éclairages d'expert.

## Détection et accompagnement : « des solutions existent »

**D**epuis un an, Gilles Robic travaille au Centre de prévention du suicide (CPS) au sein de l'unité « Espoirs » du service de soins ambulatoires de l'Hôpital Le Vinatier (Lyon), en tant que père aidant : « Je propose des accompagnements individuels mais la base de mon échange est le partage d'expériences. Je me dévoile ». Endeuyillé par le suicide de sa mère alors qu'il était âgé de 7 ans, Gilles Robic souffre d'un trouble psychique. « Quasiment toute ma vie est marquée par la psychiatrie : beaucoup d'hospitalisations, de traitements, de tentatives de suicide... Jusqu'à ce qu'un jour, à 45 ans, un psychiatre me dise "vous êtes en deuil, vous avez fait une dépression d'enfant, personne ne l'a vu et cette dépression vous la traînez depuis toute votre vie" ». Un diagnostic déterminant « qui a soulagé quelque chose chez moi, chez tout le monde » et permis de mieux comprendre son trouble psychique « tout à fait banal ». Aujourd'hui, il intervient auprès de personnes endeuillées par suicide, comme lui, non pas pour raconter son histoire mais dans l'idée de leur montrer qu'elles peuvent s'en sortir. Dans ces échanges, « il y a une reconnaissance de personne à personne, qui n'est



▲ Gilles Robic.

pas là avec le soignant », explique Gilles Robic. « Cela leur permet aussi de normaliser leurs émotions. Un deuil peut être très long, très difficile. » Il agit « dans le partage de la souffrance du moment » et prévient les équipes du CPS « s'il y a une souffrance qui va vers du pathologique » pour accompagner autrement.

### Lutter contre les idées reçues

Dans son témoignage, Gilles Robic revient également sur les préjugés et la discrimination dont il a fait l'objet : il est jugé « trop sensible, agressif, bordélique, confus » durant son enfance puis, « n'étant pas franchement diagnostiquée même si j'étais suivi, comme un mec un peu bizarre à suivre », les refus d'embauche liés à ses hospitalisations qui amputent son CV... Il évoque « la honte et parfois préférer qu'on ne nous aide pas par peur d'être finalement lâcher », mais aussi « les belles rencontres et une femme extraordinaire qui m'a soutenu toute ma vie ». Désormais « rétabli », il garde des troubles d'humeur et de la personnalité « assez marqués. Je serais sous traitement tout le temps mais j'arrive à vivre une vie heureuse. J'ai retrouvé un sens à ma vie, une position sociale que j'avais perdu et tout ça aide à aller mieux ». Les représentations liées à la santé mentale étaient l'un des sujets phares du Hackathon de la MSA ADL,

tant elles freinent l'accès à la prévention et aux soins. « Il y a vraiment des idées reçues, sur la dépression qui revient à de la fainéantise, la psychiatrie à de la folie, "on n'en soigne pas", "ils sont tous dangereux"... C'est complètement faux », confie Catherine Massoubre, psychiatre au CHU de Saint-Étienne.

La santé mentale « fait partie de la santé tout court » et les souffrances liées sont « très fréquentes », pouvant aller d'une dépression à des maladies plus rares, parfois mortelles, nécessitant un traitement au long court. « Mais des solutions existent et ça se soigne dans la plupart des cas », assure-t-elle. « Il faut en parler et se soigner, au même titre que l'on se soigne d'un cancer ou d'une fracture. »

### Intervenir avec proximité

Dans le milieu agricole, elle constate que la détection et le soin des personnes en souffrance psychique sont plus difficiles à mettre en œuvre : « On est sur une population qui ne cherche pas spontanément le soin, contrairement au milieu urbain. Ce sont des personnes souvent isolées dans leur exploitation, beau-



▲ Catherine Massoubre.

coup d'hommes, moins enclins à parler de leur santé mentale que les femmes, donc il faut aller vers eux », explique Catherine Massoubre, qui souligne l'efficacité du réseau des Sentinelles mis en place par la MSA ADL. « Ces cellules de soutien, qui peuvent être des organisations agricoles, des techniciens, toute personne qui rentre dans l'exploitation, permettent d'aller vers eux et de repérer les souffrances psychiques voire les maladies mentales. »

Souvent, il suffit d'une main tendue, abonde Gilles Robic : « On sait que dans l'année qui suit une tentative de suicide, généralement il y en a d'autres et que s'il y a des attentions simples, comme un coup de fil ou une carte postale, ça les fait baisser fortement », indique-t-il. « Il faut informer, s'informer, se former à travers des formations citoyennes ou avec la MSA, qui a mis en place tout un programme de prévention du suicide formidable ». Lors du Hackathon, il a aidé les groupes de travail à formaliser les questions retenues, « pour éviter de proposer des dispositifs de solutions trop généraux, être très précis, pointus, localisés, afin que les personnes puissent s'emparer de ces dispositifs ». ■

A.L.