

EDITO

Bonjour à tous,

Nous vous proposons une édition dédiée en grande partie aux Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM), qui rassemble beaucoup d'initiatives sur notre territoire. En souhaitant à tous une bonne lecture.

SEMAINES D'INFORMATION EN SANTE MENTALE 2024 SUR LE THEME DU SPORT

P 2

Vous y trouverez :

- Une présentation « Les SISM qu'est-ce que c'est? »

- Les initiatives portées par :

Le Contrat Local de Santé (CLS) du Pays Dolois

Le CHS Saint-Yllie Jura

Le Contrat Local de Santé (CLS) Cœur de Jura

La Mission Locale Sud Jura

Le Contrat Local de Santé (CLS) du Pays Lédonien



A noter que l'ARS BFC soutient financièrement les actions SISM.

FOCUS PROJETS : Dépôts sur les appels à projets 2024

P 15

FOCUS SUR LES ACTIONS D'UN PARTENAIRE : LA MSA ET LA SANTE MENTALE DANS LE JURA

P 16

-> Prévention et accompagnement face au mal-être agricole dans le Jura.



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3

SISM Semaines d'information sur la santé mentale

PENDANT -2- SEMAINES EN OCTOBRE

1 Promouvoir la santé mentale

2 Déstigmatiser les troubles psychiques

3 Fédérer en faveur de la santé mentale

Semaines d'information sur la santé mentale



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE
JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3

L'édition **2024** des SISM a pour thème « en mouvement pour notre santé mentale » :

Semaines d'information sur la santé mentale
sism

35^e ÉDITION

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —
7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

www.semaines-sante-mentale.fr

QR code

Facebook, LinkedIn, Creative Commons License (CC BY-NC-ND)

MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL



Centre national de ressources et d'experts en santé mentale en Santé Mentale



2024

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



Voici les actions développées en collaboration avec le CSL du Pays Dolois pour les SISM 2024 :

GEM de Dole : 10 octobre 2024 Après-midi « Portes ouvertes » de 13h à 17h

Les bénévoles de l'association « Une autre rive » vous accueilleront dans leurs locaux pour un après-midi d'échanges et de convivialité. Ce sera l'occasion pour les bénévoles de vous présenter les nombreuses réalisations et activités organisées tout au long de l'année.

Une initiation au yoga sur chaise sera également proposée avec un pot d'accueil.

L'UDAF est également partenaire de cet après-midi « portes ouvertes » pour accompagner et faire découvrir les activités et les espaces de convivialité.

Public : Tous publics. Lieu : 30 Avenue du Maréchal Juin – Dole. Cf affiche ci-dessous.

Association l'Arche en Pays Comtois » : Café PSYCHO

Les mercredis 9 et 16 octobre, jeudis 10 et 17 octobre et les vendredis 11 et 18 octobre de 13h30 à 17h30.

Vivre avec et sans handicap mental, la communauté « Arche en Pays Comtois » propose de vous accueillir dans ses locaux autour d'un café psycho, espace d'écoute, d'échange et de convivialité ouvert à tous.

Public : Tous publics. Lieu : 27 rue Pasteur – Dole. Cf affiche ci-dessous.

Mercredi 23 octobre 2024 : Conférence sur le thème : Santé mentale et bienfaits de l'activité physique : on en parle ! »

Le CLSM du Pays Dolois accueillera le Dr Romane SIMONNET médecin-psychiatre à l'hôpital Lyon Sud et membre de la Commission Médicale Nationale de la Fédération Sportive et Culturelle de France qui viendra nous parler de sa thèse portant sur les bienfaits de l'activité physique et notamment du programme innovant « Sport and Co » permettant d'améliorer significativement l'hygiène de vie et la santé mentale des personnes ayant connu des épisodes psychotiques.

Elle sera accompagnée de Dominique BAGNARD représentante de l'UNAFAM et professeure APA et de M. Jean-Michel GRAS délégué régional de Santé Mentale France.

Public : Ouvert à tous (professionnels du soin, du social et du médico-social, adhérents et bénévoles associatifs, élus, citoyens). Horaires : 10h-12h. Lieu : Salle Edgar Faure – Mairie de Dole.

CHS Saint-Ylie Dole : du 10 au 16 octobre 2024

Différents événements sont proposés au CHS lors de ces semaines d'information en santé mentale, notamment sur le secteur de Dole. Le programme est détaillé plus bas dans trois pages spéciales de cette newsletter. Le CLS du pays Dolois et l'ARS soutiennent ce programme.



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3




GEM

Nous avons le plaisir,
de vous inviter à nos portes ouvertes
au Groupe d'Entraide Mutuelle
"Une Autre Rive"
(affiche ci-jointe) le :

**Jeudi 10 octobre 2024
de 13h00 à 17h00**

Au plaisir de vous accueillir,
Les adhérents et l'animatrice,

PORTES OUVERTES

Dans le cadre des semaines d'information de santé mentale en partenariat
avec l'UDAF du Jura, avec le soutien du Pays Dolois

Jeudi 10 octobre 2024



GEM
Une Autre Rive

Gratuit, ouvert à tous
30 av Maréchal Juin,
Renseignements :
07 79 46 40 77, gem.dole@hotmail.com



Au programme



- Boissons, fruits frais
- Présentation, jeux
- Initiation yoga sur chaise



13H-17H





PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



Manifestation proposée par l'association « L'arche en pays Comtois » dans le cadre des SISM 2024 :



Mer 09 Jeud 10 et Vend 11 Octobre
Mer 16 Jeud 17 et Vend 18 Octobre

de 13h30 à 17h30

CAFE PSYCHO

LES JEUDI 10 ET 17 Octobre à 17h30
conférence discussion film 5 à 15mn

Ouvert au public et aux professionnels

27 rue Pasteur à Dole Renseignez-vous ! 03 84 69 08 50

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ



Les manifestations organisées par le CHS dans le cadre des SISM 2024 sont les suivantes :

APPEL A PROJET « PARCOURS SANTE ET ATTRACTIVITE », en cours.

3 projets seront réalisés au CHS par les patients et les professionnels visant à améliorer le parcours santé (pôle infanto juvénile, pôle Transversale, pôle Admissions). Un vote pour définir le projet d'aménagement le plus attractif sera organisé le 16 octobre.

JEUDI 10 OCTOBRE : JOURNEE DES OLYMPIADES

Compétition par équipe : course, vélo, sarbacane, handball avec remise de lots et de prix. Les équipes sont constituées de professionnels.

MARDI 15 OCTOBRE : PROJECTION CINEMA « LES SEIGNEURS » à 14H au CHS

Cf affiche ci-dessous. Tous publics.

VENDREDI 11 OCTOBRE : JOURNEE PORTE OUVERTE CMP Adultes Arbois

A l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 07 au 20 octobre 2024, les professionnels du Centre Médico Psychologique (CMP) et de l'Hôpital de Jour adultes (HJA) d'Arbois se mobilisent pour faire découvrir le service et l'offre de soins à ses partenaires. La Journée Portes Ouvertes de la structure se déroulera le vendredi 11 octobre à partir de 9h30 jusqu'à 16h.

Ce temps d'échanges entre acteurs de terrains a pour objectifs de favoriser une meilleure connaissance des missions, des pratiques, des rôles de l'équipe pluridisciplinaire du CMP/HJ mais également de favoriser une véritable collaboration afin d'améliorer l'accompagnement des usagers.

Cette journée conviviale sera composée de plusieurs temps forts :

Accueil autour d'un petit déjeuner, visite du service, participation à des ateliers animés par l'équipe du CMP/HJ (relaxation, photo-langage, marche dans Arbois), déjeuner sous forme de buffet confectionné par et avec les patients. Une volonté d'associer les usagers à cette action vise à les rendre acteurs.

MERCREDI 16 OCTOBRE : JOURNEE DE LA SISM A LA SALLE DES FETES

Programme et affiche ci-dessous. Tout public.



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE
JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ



OLYMPIADES SISM

SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ

CROIX MARINE

JEUDI 10 OCTOBRE 2024
De 9h30 à 16H30

Vélo

Course à pied

Handball

Sarbacane

Tir à la carabine

5 lots offerts par tirage au sort

Goûter offert

Remise des médailles aux 3 premières équipes

A L'AFFICHE

SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ

Organisé par
le Comité d'Animation

LES SEIGNEURS
BANDE ORIGINALE DU FILM COMPOSÉE PAR GUILLAUME ROUSSEL



MARDI 15 OCTOBRE 2024
14h15 Salle des Fêtes CHS Saint-Ylie Jura



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



SAINT-YLIE JURA
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ



Journée SISM

« Sport et Santé,
Ça va bouger ! »

Mercredi 16 octobre 2024

9h00 - 17h00

Salle des fêtes

CHS Saint-Ylie Jura

Brunch offert

Avec la participation gracieuse de :

- Espace Santé
- Triathlon de Dole
- Professionnels du CHS



Mercredi 16 octobre 2024

PROGRAMME

MATIN :

- 9h00 : Ouverture par la Direction
- 9h30 : Espace Santé « L'Education thérapeutique du patient »
« Bien dans ma tête, bien dans mon corps, j'agis »
- 10h15 : Présentation Projet n°1 Parcours Santé
- 10h30 : Brunelles « Programme PAPAPAS »
- 11h00 : Présentation Projet n°2 Parcours Santé
- 11h15 : Triathlon Dole « From Iron Man to your Iron Life »
- 12h00 : Présentation Projet n°3 Parcours Santé
- 12h15 : Découverte des stands des intervenants avec vote individuel du Projet Parcours Santé le plus attrayant suivi du BRUNCH offert

APRES-MIDI :

- 14h00 : Résultat du vote « Parcours de Santé » et présentation des Olympiades du CHS
- 14h30 : L'APA : « Une Offre de Sport ouverte à Tous »
- 15h30 : Diététiciennes « Bouge ton Alimentation »
- 16h30 : Clôture de la journée





PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



ARBOIS • POLIGNY • SALINS
Coeur du Jura



La Santé mentale... et si on s'informait...



Du 07 au 20 octobre

Rendez-vous dans les médiathèques d'Arbois, Poligny, Salins-les-Bains, Mignovillard et Champagne. Un ensemble de ressources sur la santé mentale et l'enfance ou la jeunesse sont mis à disposition. Retrouvez les livrets du PSYCOM sur les thèmes suivants : santé mentale (SM) grossesse parentalité, SM et enfance, SM et jeunes, SM et numérique, troubles du langage et des apprentissages, troubles du comportement...

Before work « Comment ça va les collègues »



Vendredi 11 octobre de 9h à 13h, balade-débat santé mentale

Réalisation d'une balade/débat autour de la santé mentale avec les agents des collectivités APS et CNJ. Cette balade sera animée conjointement par une naturopathe et une coach sportive. La balade correspond au thème « en mouvement pour notre santé mentale, au cours de la déambulation, 3 haltes permettront d'aborder ensemble et selon un format « débat mouvant » les principaux éléments de compréhension sur la santé mentale ; généralités et idées reçues sur la santé mentale ; identifier les signaux d'alerte / apprendre à se comprendre et à s'écouter et repérer les ressources à disposition (les professionnels de santé, les structures d'accueil, les associations d'entraide...). La balade se terminera autour d'un pique-nique.

Visite et présentation du CMP d'Arbois aux acteurs et partenaires locaux



Vendredi 11 octobre de 9h à 15h30, Matinée/partenaires au CMP d'Arbois 43 avenue du Général Leclerc

Présentation du service et de l'offre de soins. Mise en place et animation par les équipes du CMP/HJ d'ateliers de relaxation, de photolangage et de marche dans Arbois. La matinée se terminera autour d'un déjeuner/buffet.

Comment tu te sens en ce moment ? si tu veux on regarde des livres



**Samedi 12 octobre - Médiathèques de Mignovillard et de Salins-les-Bains,
Table thématique sur la Santé mentale et l'enfance.**



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



ARBOIS • POLIGNY • SALINS
Cœur du Jura



WeCare : Une solution innovante de Promotion Santé BFC pour la santé mentale des jeunes adultes

Mardi 15 octobre de 10h à 12h - Mission Locale de Champagnole

Présentation par Virginie Ligier de Promotion Santé 39 de l'application WE CARE aux jeunes de la Mission Locale de Champagnole.

AFTER WORK - Les bienfaits de l'activité physique au travail

Jeudi 17 octobre 19h30 - salle du conseil, bâtiment le Jouef Champagnole.

Apéro/débat sur la santé mentale des entrepreneurs des collectivités APS et CNJ. Au programme échanges et débats entre les chefs d'entreprises, artisans, commerçants et Charles JACQUES, formateur Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), Cabinet de psychothérapie Besançon, témoignages/retour d'expériences d'entreprises qui ont mis en place des séances d'activité physique au sein de leurs entreprises et pour conclure temps d'échanges conviviales et buffet dinatoire...

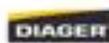


À VOS AGENDAS !

AFTERWORK | JEUDI 17 OCTOBRE à 19 h
Salle du Conseil - Trave W. de la Rivière - Champagnole



INSCRIPTION | avant le 14/10/2024 par mail à : agendas@ptsm-39.fr ou par téléphone au 03 83 83 83 83



Café/rencontre - Santé mentale et parentalité, où en est-on ?

Vendredi 18 octobre de 14h à 16h, Maison de Santé Pluriprofessionnelles de Nozeroy
Café/débat en direction des familles, animé par Mesdames Sarah MERCIER Psychologue et Valérie Louvrier IDE Asalée, à la MSP de Nozeroy. Il s'agira d'initier les réflexions à l'aide d'outils sur les valeurs et les représentations de l'éducation des enfants, sur les places et les rôles de chacun autour de l'enfant, de partager des questionnements sur l'éducation et l'accompagnement des enfants. L'objectif est de laisser une trace à la fin de l'échange par un mot, un dessin, une carte valeur, une carte projective...





Lettre d'information du PTSM 39 n°3



ARBOIS • POLIGNY • SALINS
Coeur du Jura



Café/papote – Santé mentale, loisirs, activité physique..on vous en parle

Librairie le Hamac à Arbois – samedi 12 octobre 10h –



Café/papote animé par Mme Thérèse Lecomte Psychologue à la MSP d'Arbois. Présentation de la santé mentale en générale...identification des personnes ressources en local et hors APS (liste des personnes ressources, distribuée aux participant.e.s lors du café/papote). Animation avec Mme LECOMTE pour établir la liste de nos envies qui nous mettent en mouvement et qui nous font plaisir..., boissons chaudes offertes sur place.

Réalisation d'une table thématique santé mentale et activité physique et autres sujets...

Septembre, octobre et plus...

Construction d'un arbre de vie avec les personnes accueillies dans les CADAS d'Arbois Poligny et Salins-les-Bains

Les professionnels des CADA d'Arbois Poligny et Salins-les-Bains se sont saisis des SISM en collaboration avec le CLS APS CNJ et Promotion Santé 39. Ensemble un projet d'action avec et pour les personnes accueillies a été envisagé. Le projet s'articule autour de la construction d'un arbre de vie permettant aux hébergés d'exprimer leurs émotions, de retracer leurs parcours et d'identifier leurs faiblesses et leurs forces. Une fois réalisé, cet arbre de vie, sera exposé dans les 3 bourgs pour sensibiliser le grand public sur le parcours de vie des demandeurs d'asile en transit sur le territoire.

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



Manifestations proposées par le Contrat Local de Santé du Pays Lédonien, et/ou la mission locale Sud Jura, dans le cadre des SISM 2024 :

- Dans certains médiathèques du territoire : proposition de mise en avant d'ouvrages sur la thématique de la santé mentale, de l'activité physique et les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Octobre et/ou Novembre. Tous publics.
- La participation à un cours de danse accompagné par des danseurs de Lédodanse est prévue en novembre, à destination d'un public SAVS et/ou GEM.
- Journée inter-connaissance GEM Lédoliens/ADLCA Bletterans : jeudi 17 octobre 2024, avec animation de sessions d'activité physique adaptée et de yoga dans les locaux de l'ADLCA, à destination des usagers du GEM de l'ADLCA.
- L'application We Care à destination des 18/25 ans sera présentée au sein de la Mission Locale par Promotion Santé BFC lors d'un atelier de 2 heures le lundi 21 octobre 2024 à Lons Le Saunier et le 15 Octobre à Champagnole : tous publics. (Informations auprès de katia.roch@milobfc.fr)
- Atelier "Santé mentale d'accord pas d'accord" : cet atelier utilise des cartes sur lesquelles sont inscrites des affirmations concernant la santé mentale. Il permet de questionner ses connaissances, ses représentations, développer son esprit critique par rapport aux fausses croyances sur la santé mentale. Il sera proposé le 7 octobre de 14h00 à 16h00 sur le site de la mission locale de Lons-Le-Saunier : tous publics
- Marches sur les voies vertes : la Mission locale Sud Jura sera présente sur les voies vertes (que nous avons choisies pour leur accessibilité au plus grand nombre) à partir de 9 h00 le 9 octobre.
Points de départ : parking de Montciel pour Lons-Le-Saunier, devant la Mission locale pour Champagnole, à confirmer pour Saint Claude.
Sont invités à participer : les jeunes, l'ensemble des salariés de la Mission locale et toute personne intéressée afin de mettre en évidence que la santé mentale est l'affaire de toutes et tous.



Lettre d'information du PTSM 39 n°2



FOCUS PROJETS : UN POINT SUR LES PROJETS DEPOSES EN 2024

Le CHS Saint-Yllie JURA et le PTSM allient leurs forces pour déposer des projets, afin d'améliorer les prises en charge et les parcours des patients :

- Un projet sur les troubles neuro-développementaux a été déposé dans le cadre de l'appel à manifestation d'intérêt sur les inégalités en santé 2024 de l'ARS. Il vise à associer les compétences de professionnels spécialisés dans ces troubles comme neuropsychologue, orthophoniste, psychomotricien... afin d'aider à la prise en charge des patients hospitalisés en psychiatrie et présentant des comorbidités de type troubles neurocognitifs, mettant à mal la prise en charge classique.
- Un projet de renforcement des équipes de la Maison des Adolescents sur les sites de Dole et de Lons Le Saunier a été déposé auprès de l'ARS, pour faire face à l'augmentation de la file active.
- Un projet visant à développer les prises en charges spécifiques par une réorganisation des CMP adultes, avec pour première application le psychotrauma, a été déposé dans le cadre de l'appel d'offre national FIOP (Fonds d'Innovation Organisationnelle en Psychiatrie) 2024.
- Un projet visant à développer des médiations thérapeutiques projetées dans les structures médicosociales du Haut Jura, à destination des enfants relevant de l'ASE, a été déposé dans le cadre de l'appel d'offres MNEA (Mesures Nouvelles de psychiatrie de l'Enfant et Adolescent) 2024.
- Un projet visant à développer le soutien à la parentalité au sein de la Maison des Adolescents a été déposé dans le cadre de l'appel à projets FIPD (Fonds Interministériel de Prévention de la Délinquance et de la radicalisation) a été déposé auprès de la préfecture du Jura.
- Un projet ayant pour objet la « Créativité par le corps et l'expression de soi pour soigner les maux à la MDA » a été déposé lors de l'appel à manifestation d'intérêt 2024 de la Fondation de France.
- Enfin, de nombreuses demandes de financement et/ou subventions ont été déposées dans l'espoir de financer les travaux, l'équipement et le personnel du projet Habitats Passerelles.

-> La plupart des réponses à appel à projet sont connues en fin d'année.



Lettre d'information du PTSM 39 n°3



santé
famille
retraite
services

MSA de Franche-Comté
13 Avenue Elisée Cusenier
25090 Besançon Cedex 9

L'essentiel & plus encore

franchecomte.msa.fr



MSA FRANCHECOMTÉ



@MSAFRANCHECOMTE

FOCUS SUR LES ACTIONS D'UN PARTENAIRE : LA MSA ET LA SANTE MENTALE DANS LE JURA

-> Partenaire majeur sur notre territoire à forte activité agricole, la MSA s'engage dans la prévention et l'accompagnement face au mal-être agricole dans le Jura. Nous vous présentons ici un petit florilège de leurs actions autour de la santé mentale.

Prévention et Accompagnement face au MAL-ÊTRE AGRICOLE
Soutiens gratuits, confidentiels et personnalisés dans le JURA

DIFFICULTÉS MULTIPLES
Cellule d'accompagnement des agriculteurs en difficulté
ddt-sea-signalement@jura.gouv.fr

PRÉFET DU JURA
Liberté Égalité Fraternité

MAL-ÊTRE
Solitude, dépression, difficultés personnelles ou professionnelles
AGRI'ÉCOUTE
SERVICES D'ÉCOUTE 24/24 ET 7/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL
09 69 39 29 19
agriecoute.fr

DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES (financières)
Pass'AGRI
PASSER UN CAP DIFFICILE AVEC LA MSA
https://franchecomte.msa.fr/le/passe-agri

PRÉVENTION DU SUICIDE
3114

DÉTRESSE AGRICOLE
Technico-économique, juridique, psycho-social
Tél 03 84 24 95 11
jura@solidaritepaysans.org

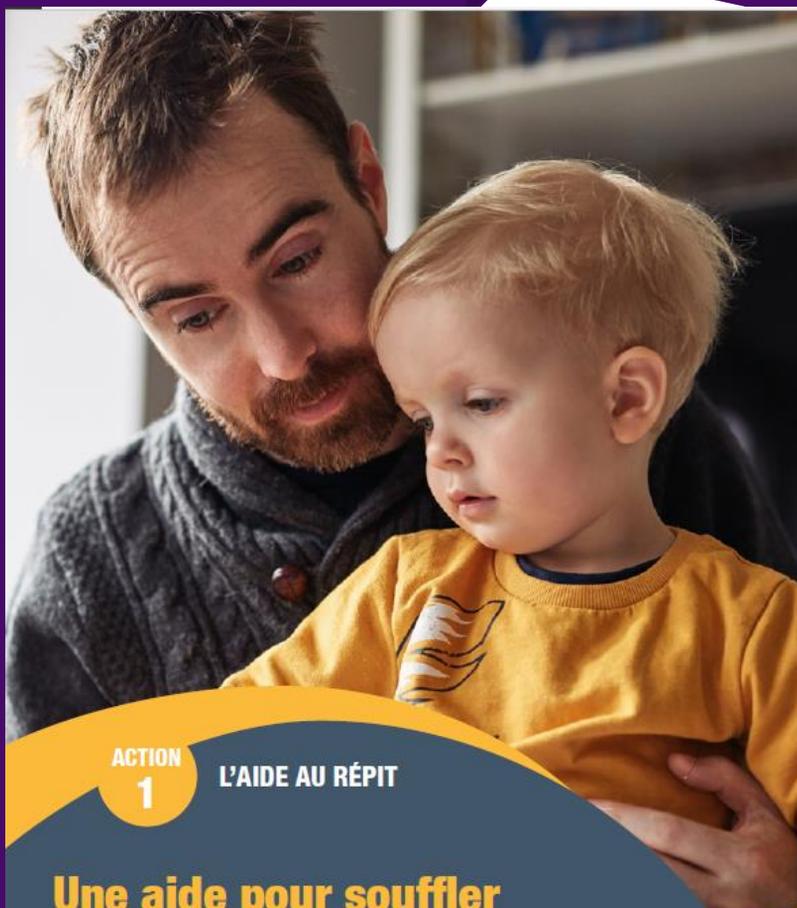
SAMU
Service d'aide médicale d'urgence
15
Urgence médicale
112
Numéro d'appel d'urgence européen



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

JURA

Lettre d'information du PTSM 39 n°3



ACTION
1

L'AIDE AU RÉPIT

**Une aide pour souffler
en cas d'épuisement**

LA MSA AGIT POUR PRÉVENIR LE MAL-ÊTRE AGRICOLE



L'essentiel & plus encore



ACTION
2

AGRI'ECOUTE
09 69 39 29 19
agriecoute.fr

**Un service pour échanger
à tout moment avec
un psychologue**

LA MSA AGIT POUR PRÉVENIR LE MAL-ÊTRE AGRICOLE



L'essentiel & plus encore



Lettre d'information du PTSM 39 n°3

BAROMETRE DU MAL-ETRE AGRICOLE

Cet outil d'aide à l'évaluation permet d'identifier de manière simple et rapide le niveau de risque face à une situation de mal-être et/ou de risque suicidaire en fonction de 30 questions à se poser.

Il ne s'agit pas d'une check-list qui doit être interprétée en fonction d'un nombre de critères, mais plutôt de points de vigilance à identifier lorsque la personne dépasse le stade des ressentis négatifs.

3 NUMÉROS D'URGENCE À VOTRE DISPOSITION

AGRI'ÉCOUTE

SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19*
agrieécoute.fr

*prix d'un appel local

C'EST LE MOMENT D'APPELER

3114

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE
Espace grand public
du 10h au 19h
Appel gratuit

SERVICE PUBLIC GRATUIT 24H/24, 7J/7

URGENCE 114

SAMU POLICE SAPEURS POMPIERS

Appel d'urgence pour sourds et malentendants

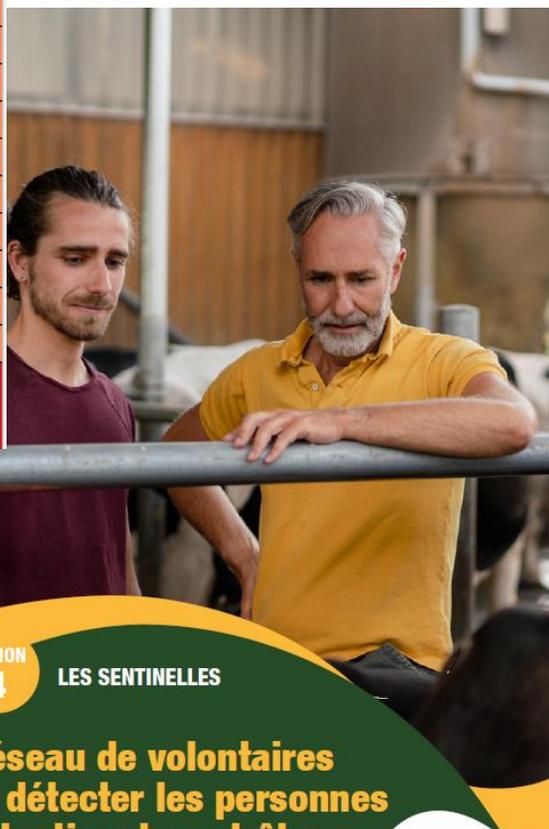
VISIO TCHAT SMS FAX



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

RESSENTIS NÉGATIFS La personne...	Se sent stressée, anxieuse
	Perd confiance en soi
	A peur face aux difficultés
	Se sent en situation d'échec
	Est irritable
	A l'impression d'être incomprise
DEPRESSION La personne...	A des troubles du sommeil
	A des maux de têtes
	A des troubles de l'alimentation
	Se sent triste
	Se sent nulle
	Se sent fatiguée
CRISE SUICIDAIRE La personne...	A des difficultés à exprimer ses sentiments
	Débuté ou augmente sa consommation de tabac, alcool, drogue, médicament...
	Se laisse aller physiquement (hygiène, vestimentaire...)
	A des difficultés à se concentrer
	A des difficultés à prendre des décisions
	Se sent en colère, est agressive ou apathique (manque de réaction)
	A des idées suicidaires
	Est pessimiste, se sent désespérée
	A un sentiment de honte, d'humiliation
	Se sent épuisé.e, a des troubles du sommeil
	Est confus.e, tient des propos incohérents
	S'isole socialement, se déconnecte de son environnement
A des troubles de la mémoire ou de la concentration	
A des émotions très perturbées (excessives ou inexistantes)	
A des idées noires (ruminations)	
Pense au suicide avec un scénario précis (comment, où, quand)	
Commence à distribuer ses biens, du matériel, place ses animaux	
Acquiert un moyen pour se suicider	
<p>FACTEURS AGGRAVANTS Antécédent de tentative de suicide - Maladie psychique - Impulsivité Consommations abusives alcools, drogues, médicaments - Evènement traumatisant</p>	



ACTION 4 LES SENTINELLES

Un réseau de volontaires
pour détecter les personnes
en situation de mal-être

LA MSA AGIT POUR PRÉVENIR LE MAL-ÊTRE AGRICOLE



L'essentiel & plus encore



Lettre d'information du PTSM 39 n°3

Agri'Sport

Exploitants Agricoles



Objectifs

- Mettre en place un programme d'activités physiques adaptées dans le cadre de séances collectives tout au long de l'année.
- Favoriser l'activité physique chez les exploitants et les salariés agricoles.
- Prévenir l'isolement social et les troubles musculo-squelettiques.

Déroulement :

Séances collectives hebdomadaires d'1h00 pour 7 à 15 participants
Gratuit, 30 séances par an

- Séances animées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA).
- Le programme d'activités est coconstruit selon les demandes des participants, des activités en intérieur ou en extérieur peuvent être proposées : marche nordique, jeux de balle, relaxation, etc.
- Possibilité de rejoindre un groupe déjà formé ou d'en créer un nouveau.



ASEPT Franche-Comté / Bourgogne
bouiller.christine@franchecomte.msa.fr

Interlocuteur pour la Franche Comté :
Yoann MARTIN, Chargé de mission Santé et Prévention
Direction Santé
06 30 28 30 96 - 03 81 65 60 21
martin.yoann@franchecomte.msa.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

MSA de Franche-Comté
13 Avenue Elisée Cusenier
25090 Besançon Cedex 9

franchecomte.msa.fr

in MSA FRANCHECOMTÉ

🐦 @MSAFRANCHECOMTE



Lettre d'information du PTSM 39 n°3

MERCI DE VOTRE ATTENTION !

Si vous souhaitez voir un thème traité en particulier dans nos newsletters, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions à l'adresse :

-> ptsm39@chsjura.fr

Par ailleurs nous vous rappelons l'URL de la page internet du PTSM 39 :

-> <https://www.chsjura.fr/ptsm/>

A cette adresse, vous trouverez également les actualités du PTSM (plan d'action, newsletters...).