



Oser pour aller mieux

Trois parcours de vie singuliers mais l'expression commune d'un mal-être. Des leviers différents pour sortir la tête hors de l'eau et reprendre confiance. La première projection du film *Oser pour aller mieux* à Lavelanet, en Ariège, suivie d'échanges, met en lumière des témoignages émouvants d'exploitants du territoire.

« **E**

n 2014, j'ai pris les premières vacances de ma vie. Nous sommes allés

en Normandie. Avec le recul, je peux dire que la vie est quand même belle et qu'il faut en profiter. Aujourd'hui, je discute, je donne des conseils à des agriculteurs qui ont des coups de blues, parce que je suis passé par là. » Bernard, éleveur en Ariège, a eu un énorme passage à vide et revient de loin. « Depuis mon installation, j'ai essayé un paquet de problèmes. » Aléas climatiques et maladies frappant son troupeau, décès de sa mère suivi, le lendemain, du suicide de son père... Il a fait face longtemps, a puisé dans ses ressources pour tenir et aller de l'avant. Et un jour, « tout s'est bloqué ». Il est l'un des trois exploitants témoignant dans le film *Oser pour aller mieux* réalisé par un prestataire local⁽¹⁾ pour la MSA Midi-Pyrénées Sud et projeté pour la première fois, ce 7 décembre, au cinéma Le Casino de Lavelanet. Un film voulu par un groupe initialement composé de huit femmes du canton, réfléchissant sur le mal-être et ses répercussions, avec l'appui de Sandrine Morereau, travailleur social à la MSA. Bernard et d'autres exploitants les ont rejointes pour partager leur histoire et envisager de communiquer autour de cette question sensible, souvent tue par pudeur ou peur du regard des autres.

Trois témoignages

Tournage sur les exploitations, avec des plans larges dévoilant les magnifiques paysages ariégeois, des gros plans pour partager l'émotion et l'intensité de la parole, telle celle de Bernard : « En 2013, un matin, plus moyen d'avancer ni d'aller donner à manger

«

DES RÉPONSES ADAPTÉES À CHAQUE SITUATION.

aux bêtes. Je suis reparti au lit, avec l'envie de dormir et que tout s'arrête. Mais la nuit, avec tous ces problèmes, on ne dort pas, on cogite. Je voyais que je m'enfonçais, c'est dur. » Progressivement, il s'isole – « je n'allais plus vers les gens, moi qui aime discuter » – et en vient alors à envisager une solution radicale pour en finir. Soutenu par son épouse, il parvient à demander une aide extérieure pour combattre les idées noires qui lui pourrissent l'existence et ont des retentissements énormes sur sa santé et ses relations familiales. Il sera alors suivi à domicile par une psychologue, conventionnée par la cellule pluridisciplinaire de prévention du mal-être mise en place depuis 2012 à la MSA Midi-Pyrénées Sud⁽²⁾. Destinée aux personnes – exploitants et salariés de

la production agricole – submergées par de trop grosses difficultés, cette cellule cherche à trouver les réponses adaptées à chaque situation, grâce à un accompagnement personnalisé et confidentiel. Copilotée par Anne Bisquerra, elle associe différents professionnels : infirmiers, médecins, travailleurs sociaux, service contentieux et conseillers en prévention. « Face aux situations rencontrées, on ne peut rien faire seul, explique Joëlle Dupuy, la psychologue qui la coordonne. C'est un travail pluridisciplinaire ; nous utilisons les forces des uns et des autres. » Avec l'orientation vers des compétences extérieures si un accompagnement spécifique se révèle nécessaire. L'association Solidarité Paysans, partenaire, peut par exemple apporter son expertise. « Nous, nous intervenons sur le passif, les problèmes financiers », explique Claire Izembart, juriste de l'association, en soulignant qu'il ne faut pas attendre pour faire état de ses difficultés. Plus la situation est dégradée, moins elle pourra être démêlée sans casse. « Ce n'est pas facile d'en parler, ce sont des moments très délicats. Mais le plus gros risque qu'on prend, c'est quand on ne bouge pas. » L'isolement et le repli sur soi sont néfastes, la relation humaine et le dialogue essentiels. Rebecca, autre témoin, a quant à elle recouru à un médiateur familial pour sortir d'une situation conflictuelle avec son père. Elle est revenue sur l'exploitation il y a une dizaine d'années à la demande de celui-ci. « Il avait 60 ans et se sentait débordé : l'activité de ferme auberge trois jours par semaine, la conduite de l'élevage, l'entretien de la propriété... Il avait du mal à faire face. Je profite de son expérience et de sa connaissance de terrain mais les négociations sont difficiles pour envisager d'autres choix pour la direction de l'exploitation, la conduite de l'élevage. » Des personnalités bien trempées, des divergences de vue sur l'organisation et le fonctionnement de l'exploitation, des projets d'évolution non



Sandrine Morereau et Laure Bages, de la MSA Midi-Pyrénées Sud.

© CHLOË BÉHOU/Le Bimsa



© Gildas Bellet/Le Bisma

partagés... la situation peut vite s'envenimer et devenir explosive. « J'ai fait appel à la médiation familiale car je ne voyais pas comment j'allais pouvoir m'en sortir. Mon père n'a pas refusé ces rendez-vous. Cela nous a permis d'avancer un peu, assez difficilement, mais dans un contexte différent et avec une meilleure écoute. Car le problème, c'était l'écoute. » Le dialogue reste délicat mais l'intervention d'un médiateur a pu aider à réfléchir autrement et à déminer ce conflit intergénérationnel. Un dispositif que la MSA soutient en finançant des prestations de service, et vers lequel elle peut orienter en cas de besoin. Rebecca a par ailleurs rejoint le groupe Histoires de femmes, qui se retrouve pour « s'extraire de nos contextes particuliers avec le support d'activités, d'ateliers. Cela nous permet de nous épanouir autrement et crée énormément de lien social. »

Pour Éliane, c'est la disparition brutale de son conjoint qui a été la source de son mal-être. À la douleur de l'absence s'ajoutait celle du deuil d'un projet de vie construit à deux, pour deux, que le couple venait juste de finaliser. « On était dans une belle dynamique, tout était mis en œuvre – élevage de poneys, plantes médicinales, ruches, vergers. Du coup, tout a perdu de sa saveur. » Éliane pointe cette ambivalence : « J'ai réalisé un de mes rêves et, en même temps est-ce bien maintenant ce

quotidien que je veux. Qu'est-ce qui m'anime profondément ? » Après le décès, « je croulais sous les papiers, je ne comprenais rien à ce qu'on me demandait. J'ai appelé la MSA et ai eu un rendez-vous avec une assistante sociale, une personne assez fraîche, à mon écoute ». Elle lui a présenté le programme L'Avenir en soi. Organisé sur huit séances en groupe, celui-ci permet de mobiliser ses ressources pour réussir un changement, choisi ou imposé, et de reprendre confiance dans ses connaissances, ses savoir-faire, ses savoir être, afin de rebondir.

Ne pas rester seul

Trois trajectoires chahutées. Trois solutions différentes pour réagir. Entre accompagnement individuel par un travailleur social, suivi par un psychologue, intervention d'un médiateur, appel au numéro d'Agri'Écoute⁽³⁾ (voir p. 20), contact de la cellule pluridisciplinaire, échanges en groupe... la palette des possibles est large. Mais elle était méconnue des personnes venues découvrir le film, pour la plupart agriculteurs. Sensibles au mal-être, ils disposent désormais de pistes pour essayer d'engager le dialogue avec un voisin ou une connaissance concernée, ils identifient des professionnels pour échanger. « Je pense qu'il n'y a pas un agriculteur qui ne se retrouve dans ces situations. Cela fait écho à ce que l'on vit », a réagi à chaud un

spectateur. Le sujet reste délicat à aborder mais le public prend conscience que le repli sur soi est l'ennemi à combattre et qu'il est essentiel de faciliter la prise de parole. « On n'a pas de baguette magique pour accompagner les personnes en situation de mal-être, précise Anne Bisquerra en ouverture des échanges après la projection du film. Et la porte d'entrée importe peu. L'essentiel est de ne pas rester seul. » « Il ne faut pas hésiter non plus à contacter les élus de la MSA, présents dans chaque canton, complète Philippe Clarac, président du comité départemental de l'Ariège. Nous pouvons faire le relais. »

Le film *Oser pour aller mieux* sera le support d'un nouveau ciné débat organisé début 2019 sur un territoire du Gers pour répondre au besoin d'information exprimé par les agriculteurs locaux. Sur le canton de Lavelanet-Mirepoix, la MSA continue d'affirmer sa présence et son appui. Elle mettra prochainement en place un groupe de parole pour les agriculteurs traversant des difficultés financières, psychologiques, professionnelles, familiales... Ceux-ci pourront, en petit groupe, exprimer les soucis du quotidien. Parce que le dialogue et la solidarité peuvent être salvateurs. —

Gildas Bellet

(1) azinat.com

(2) <https://mps.msa.fr/lfy/soutien/prevention-mal-etre-mps>

(3) Agri'Écoute, tél. : 09 69 39 29 19.