

# HORIZONS

Bulletin d'information de la MMJ

Mutualistes justice



Rencontre avec Pascal Cernik

“AU CŒUR DE  
L’ACTION.”

**LA MUTUELLE  
D'UN MONDE  
PLUS JUSTE**

Ambassadeur de la  
MMJ : une autre façon  
d'être utile.

p. 4

**CONSEILS MÉDECINE  
& PRÉVENTION**

Daltonisme : voir la vie  
sans toutes ses couleurs.

p. 8

**MILLE ET UNE IDÉES  
POUR UN MONDE  
PLUS JUSTE**

p. 16



La Mutuelle  
des Métiers de la Justice  
et de la sécurité



MEMBRE DE  
AG2R LA MONDIALE

ÉDITO P. 3

AMBASSADEUR  
DE LA MMJ :  
UNE AUTRE FAÇON D'ÊTRE UTILE

P. 4

VIE &  
BIEN-ÊTRE P. 10



MÉDECINE  
& PRÉVENTION P. 8



MILLE ET UNE IDÉES  
POUR UN MONDE PLUS JUSTE P. 16



DES MÉTIERS  
POUR UN MONDE PLUS JUSTE

Directeur délégué à l'administration  
régionale judiciaire

P. 13

DESTINATIONS  
LES JOURNÉES EUROPÉENNES  
DU PATRIMOINE P. 19

# REPARTIR DE L'AVANT



Élisabeth Chabot  
Présidente de la MMJ

Depuis plus de 18 mois, le contexte dans lequel la MMJ évolue est particulièrement complexe, du fait de la persistance de la crise sanitaire et surtout du processus engagé par le gouvernement pour la réforme de la protection sociale complémentaire des agents de la fonction publique. À ce stade des négociations, cette réforme pose toujours nombre de questions et, même si l'obligation nouvelle de versement d'une participation de l'employeur à la cotisation santé des agents constitue une avancée, les propositions évoquées risquent de ne pas véritablement répondre aux intérêts de ces derniers tant en matière de couverture santé qu'en matière de gain de pouvoir d'achat.

Au sein du Collectif Rivoli, qui réunit cinq mutuelles ministérielles partageant nos préoccupations et notre vision de la complémentaire santé, nous essayons de faire entendre nos arguments au sein des fédérations mutualistes (FNMJ – MFP) et de porter la voix des mutualistes agents de l'État auprès des instances gouvernementales. Ces dernières

semblent peu réceptives aux arguments des entreprises de l'économie sociale mais plus sensibles au lobbying d'entreprises d'assurances rémunérant des actionnaires. Quant au marché de la prévoyance, il est également perturbé. Le déséquilibre financier subi s'explique par la hausse continue de la sinistralité en matière d'incapacité temporaire totale de travail, par les répercussions de la pandémie et par les tensions affectant les marchés obligataires, sur lesquels nos provisions sont placées, avec des rendements qui n'ont cessé de baisser. Cette dégradation, qui affecte tous les assureurs et acteurs mutualistes, pèse lourdement sur l'équilibre des résultats techniques des contrats de prévoyance. C'est pourquoi, sachant que nous avons l'obligation légale de procéder à d'importantes provisions pour être en mesure de régler les sinistres affectant nos adhérents, nous devons procéder à un examen approfondi des perspectives d'évolution des offres afin de maintenir l'équilibre des contrats.

Afin de récompenser la fidélité de nos adhérents actifs, l'Assemblée Générale a décidé d'amplifier la réduction mutualiste liée à l'ancienneté. Elle a aussi validé la création d'une nouvelle garantie santé, plus protectrice qui sera, dès janvier 2022, proposée au titre du contrat MMJ-Référence dédié aux agents du ministère de la Justice.

Enfin, un réseau d'ambassadeurs est actuellement mis en place afin de recréer une dynamique des réseaux de proximité. La MMJ doit se projeter vers demain, continuer à assurer un haut niveau de garantie à ses adhérents en toutes circonstances sans renier ni ses racines ni ses valeurs.

## Votre idée d'un monde plus juste

Compte tenu du vieillissement démographique et des évolutions de marché, le risque prévoyance que nous couvrons va augmenter de manière significative sur la durée. Dans ce contexte, il s'agit de trouver des solutions qui permettront au régime de conserver ses grands équilibres et qui, dans le même temps, continueront d'offrir aux adhérents et à leurs ayants droit un bon niveau d'indemnisation.

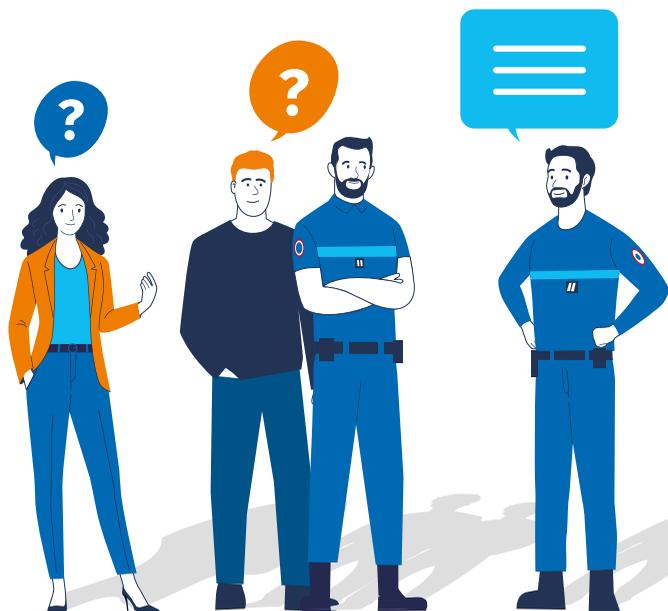
À l'heure où d'aucuns pensent que la prévoyance doit être reconstruite sur de nouvelles bases, la MMJ, qui a toujours fait de la solidarité le socle de sa démarche, entend défendre l'idée d'un maintien d'une mutualisation des risques.

# Ambassadeur de la MMJ : une au

Afin de renforcer sa dynamique de développement, la MMJ vient de créer un réseau d'ambassadeurs qui, sur le terrain, est chargé de la valoriser et de promouvoir ses valeurs et actions. Décryptage d'une nouveauté prometteuse qui entre, dès maintenant, dans sa phase d'expérimentation.

## Quelles sont les missions d'un ambassadeur ?

L'ambassadeur MMJ agit avant tout dans un esprit de service. Il a vocation à faire connaître la MMJ et à promouvoir l'étendue de la protection sociale dont ses collègues agents peuvent concrètement bénéficier en y adhérant. S'il porte au quotidien l'image et les valeurs de la MMJ, l'ambassadeur n'exerce en aucun cas de missions de nature commerciale. Ce n'est ni son rôle ni son objectif. Il est le «pair» qui est à l'écoute de ses collègues.



## Que fait un ambassadeur au quotidien ?

Un ambassadeur interagit par nature avec la hiérarchie de son établissement et plus spécialement avec la direction des ressources humaines en organisant des rencontres. Quatre grandes missions lui sont proposées. Il peut d'abord contribuer à l'organisation d'actions d'éducation santé promues par la MMJ sur le lieu de travail et participer aux animations associées. Il a aussi la possibilité d'animer des événements visant à promouvoir la MMJ et à défendre ses valeurs. Il est par ailleurs à l'écoute permanente des besoins de ses collègues, ce qui lui permet de signaler à la MMJ les opportunités d'adhésion potentielle qui en découlent ou les évolutions de garanties et de services qui seraient utiles. Enfin, il participe, s'il le souhaite, aux différentes actions de valorisation des offres de la MMJ.

## De quels moyens dispose-t-il ?

Tous les ambassadeurs sont accompagnés par la MMJ pour mener à bien leur mission. Ils seront ainsi en contact étroit avec la cellule opérationnelle spécifiquement mise en place. Les ambassadeurs bénéficient d'un dispositif de formation continue, accessible via un intranet dédié. Ils auront aussi à leur disposition différents outils qu'ils pourront utiliser lors d'événements, comme par exemple des supports de communication. La MMJ a aussi prévu de faire vivre le réseau des ambassadeurs via des réunions de partage et des rencontres entre eux et avec les délégués élus par les adhérents. Enfin, un accès illimité au dispositif de parrainage leur sera proposé.



# tre façon d'être utile



## Quel statut pour les ambassadeurs de la MMJ ?

Être ambassadeur, c'est d'abord accepter de consacrer bénévolement une partie de son temps libre à parler de la MMJ. Dans ce cadre, un ambassadeur est accrédité officiellement par la MMJ auprès de sa hiérarchie professionnelle. Le mandat de l'ambassadeur est valable un an et peut être renouvelé. La démarche est pilotée dans son ensemble, au niveau national, par Jean-Yves Anfray, secrétaire général de la MMJ.

## VOUS ÊTES INTÉRESSÉ ?

Vous êtes en activité et prêt à consacrer une partie de votre temps libre à parler de la MMJ, de son modèle, de ses valeurs et de ses actions ? Vous êtes animé par l'engagement et souhaitez donner du sens au collectif ? La mission d'ambassadeur est peut-être faite pour vous. Dans ce cadre, faites-vous connaître à la MMJ qui vous exposera plus en détail ce que la fonction recouvre et ce qu'elle implique pour vous.

## TROIS QUESTIONS À JEAN-YVES ANFRAY, SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA MMJ

### 1 Pourquoi la MMJ a-t-elle décidé de créer un réseau d'ambassadeurs ?

Nous avons souhaité, dans un contexte où les mutuelles sont désormais toutes en concurrence les unes avec les autres, redynamiser notre réseau de militants qui s'est, ces dernières années, sensiblement essouffé sous l'effet de la suppression des heures de délégation liée aux contraintes réglementaires. Nous avons en effet besoin, sur le terrain, d'une présence régulière qui puisse valoriser la MMJ, promouvoir nos valeurs mutualistes et mettre en avant nos éléments de singularité, au premier chef notre connaissance fine des métiers de la justice et de la sécurité, socle de la relation affinitaire durable tissée avec nos adhérents.

### 2 Comment cette démarche se traduit-elle concrètement ?

Nous avons pour cela, dans le cadre d'une expérimentation qui s'achèvera au cours du premier trimestre 2022, constitué un réseau composé d'une trentaine d'ambassadeurs. En tant que bénévoles, ils vont s'impliquer fortement au sein même de leurs établissements afin de souligner les apports de la MMJ qui, plus que jamais, reste un acteur-clé au service de la communauté des métiers de la justice et de la sécurité. Au terme de cette période, nous ferons un bilan avant d'amplifier notre recrutement d'ambassadeurs pour le porter à une centaine d'acteurs.



### 3 Vous êtes le coordonnateur au niveau national de ce réseau d'ambassadeurs. Quelles retombées en attendez-vous ?

J'attends de ce réseau qu'il concoure à renforcer la confiance dans la MMJ en tant qu'acteur proche de ses adhérents. Il n'a pas vocation à vendre les offres de la MMJ, au sens commercial du terme. Il doit aider à fidéliser nos adhérents afin d'éviter toute volatilité, ce que la résiliation infra-annuelle des contrats de complémentaire santé permet désormais à tout moment. Je souhaite aussi qu'il donne envie à nos adhérents de rester à la MMJ et à celles et ceux qui ne le sont pas encore de nous rejoindre.

# Renforcez vos garanties santé avec les surcomplémentaires santé Optima !

Avec les Garanties santé de la MMJ, MMJ-Référence et MMJ-Sécurité, vous bénéficiez de remboursements performants.

## Surcomplémentaires Optima, une protection renforcée

Vous avez la possibilité de renforcer vos garanties en souscrivant à une surcomplémentaire Optima. Découvrez dans le détail les garanties proposées par les surcomplémentaires Optima.

👉 **Pour les soins courants**, vous avez le choix entre deux surcomplémentaires :

**OPTIMA SUP** et **OPTIMA MAX**

Les remboursements de votre surcomplémentaire Optima complètent ceux de votre garantie santé selon les montants indiqués qui s'expriment soit en forfait par année civile, soit en pourcentage pour les consultations de médecins.

👉 **Pour vous protéger davantage en cas d'hospitalisation**, vous pouvez choisir

**OPTIMA HOSPIT**



### CHEZ LE MÉDECIN

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
Généralistes et Spécialistes OPTAM	50 % BR	80 % BR
Généralistes et Spécialistes non OPTAM	30 % BR	60 % BR
Actes techniques médicaux, d'échographie et de radiologie OPTAM	40 % BR	60 % BR
Actes techniques médicaux, d'échographie et de radiologie non OPTAM	20 % BR	40 % BR

### Mieux comprendre le remboursement de vos consultations chez le médecin

L'Assurance maladie fonctionne selon différentes règles de remboursement concernant les consultations : la spécialité, le secteur d'activité et les honoraires des médecins font varier la base de remboursement (BR) de l'Assurance Maladie.

#### MÉDECINS CONVENTIONNÉS DE SECTEUR 1

Si vous consultez un médecin conventionné de secteur 1, le prix de la consultation est celui réglementé par l'Assurance Maladie. Il ne pourra pas vous facturer des dépassements d'honoraires sauf rares exceptions de dépassements.

honoraires sont libres, mais néanmoins contrôlés. Ces dépassements ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. Le médecin conventionné de secteur 2 peut adhérer à l'OPTAM (Option de Pratique Tarifaire Maîtrisée,) et avoir des dépassements d'honoraires modérés.

#### MÉDECINS CONVENTIONNÉS DE SECTEUR 2

Si vous consultez un médecin conventionné de secteur 2, le prix de la consultation pourra varier car ses

D'autre part, vous serez mieux remboursés par l'Assurance Maladie si votre médecin est adhérent à l'OPTAM car vous bénéficierez de la même base de remboursement que pour le secteur 1.



### À LA PHARMACIE

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
Limitée aux médicaments et vaccins prescrits non remboursés par l'AM Automédication : médicaments inscrits à l'ANSM - Homéopathie	30 €/an	50 €/an



### CHEZ L'OPTICIEN

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
Verres et/ou lentilles - Forfait annuel	50 €/an	150 €/an



### CHEZ LE DENTISTE

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
Orthodontie remboursée ou non par l'AM - Forfait annuel	Prothèses fixes - Couronnes fixes, bridges et implants - Forfait annuel	80 % BR
Parodontologie remboursée ou non par l'AM - Forfait annuel	30 % BR	60 % BR
Inlay-onlay - Forfait annuel	40 % BR	60 % BR
Prothèses fixes - Couronnes fixes, bridges et implants - Forfait annuel	20 % BR	40 % BR



### BIEN-ÊTRE

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
Médecine douce : acupuncteur, chiropracteur, diététiciens, ergothérapeute, étiope, homéopathe, ostéopathe Pédicure-Podologue - Forfait annuel	60 €/an max 30 €/acte	120 €/an max 30 €/acte
Psychologues, psychothérapeute, psychomotriciens - forfait annuel	60 €/an max 60 €/acte	120 €/an max 60 €/acte



### AUTRES PRESTATIONS

	OPTIMA SUP	OPTIMA MAX
<b>MATÉRIEL MÉDICAL / CURE THERMALE</b>		
Orthopédie - Orthèses - Forfait annuel	100 € / an	100 € / an
Aide auditive - Forfait annuel dans la limite de 1700 € / oreille	-	200 €
Cure thermale remboursée par l'AM : frais complémentaires, soins de confort, complément tarifaire - Forfait annuel	100 € / an	200 € / an



### EN CAS D'HOSPITALISATION

	OPTIMA HOSPIT
<b>HONORAIRES MÉDICAUX</b>	
Chirurgiens, anesthésistes, obstétriciens OPTAM-CO ou non	600 €
<b>CHAMBRE PARTICULIÈRE</b>	
Chambre particulière dans la limite de 90 jours par an	60 € / jour
<b>AUTRES FRAIS</b>	
Frais d'accompagnant	38,50 €
Autres frais Fournitures médicales, Coiffeur, Pédicure, Manucure, Télévision - Forfait annuel	80 €

### À RETENIR

- Deux niveaux de surcomplémentaire pour vos prestations de santé : **Optima Sup et Optima Max.**  
Ce sont des contrats responsables que vous devez coupler avec une complémentaire santé responsable.
- Une surcomplémentaire pour vous protéger en cas d'hospitalisation : **Optima Hospit.** (délai de carence de 9 mois sauf en cas d'hospitalisation consécutive à un accident corporel).
- Il n'est pas nécessaire d'avoir une complémentaire santé MMJ pour souscrire à Optima : votre conjoint qui bénéficie d'une complémentaire santé par son employeur peut en bénéficier.
- Tous les membres de la famille ne sont pas obligés de souscrire à Optima ou à la même surcomplémentaire Optima.
- Cotisation mensuelle à partir de 6,25 € pour Optima Sup et de 1,45 € pour Optima Hospit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur votre espace adhérent.



# Daltonisme : voir la vie sans toutes ses couleurs

Le daltonisme peut affecter la perception du bleu, du rouge ou du vert notamment. Il ne s'agit pas à proprement parler d'une pathologie mais bien d'une particularité qu'il convient tout de même de dépister.

Imaginez-vous face à un magnifique paysage où s'étalent sous vos yeux des champs de fleurs aux couleurs chatoyantes. Si vous êtes daltonien, vous pouvez bien sûr profiter de ce spectacle, mais vous percevrez peut-être l'herbe d'un vert plus terne, ou bien les pétales roses vous sembleront plus proches du beige. Cette différence est due à une anomalie de la vision qui affecte les couleurs.

## Une histoire d'ondes et de génétique

« Ce sont les cônes, présents au niveau de la rétine de nos yeux, qui nous permettent de distinguer les couleurs, explique le docteur Sabine Defoort-Dhellemmes, ophtalmologue et secrétaire générale adjointe de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Chacun d'entre eux contient un type de pigment visuel, appelé opsine, qui capte les longueurs d'ondes du rouge, du vert ou du bleu. » C'est quand ces pigments sont absents ou altérés que l'on est daltonien. « Le plus souvent, c'est la vision du vert qui est touchée », constate l'ophtalmologue.

Le daltonisme reste un trouble assez courant. « Il concerne environ 8 % des hommes et 0,5 % des femmes », précise le docteur Defoort-Dhellemmes. Cette différence d'incidence entre les deux sexes s'explique par une origine génétique. « Le gène du daltonisme est porté par le chromosome sexuel X, indique la spécialiste. Un homme possède un chromosome Y, issu de son père, et un chromosome X, hérité de sa mère. Il suffit que cette dernière transmette le gène anormal pour qu'il soit daltonien. En revanche, une femme qui a deux chromosomes X n'est daltonienne que si ces deux chromosomes, hérités de ses deux parents, portent le gène défectueux, ce qui est dans les faits plutôt rare. »



“Le dépistage précoce permet de poser le diagnostic et d'informer les enfants et leurs parents.”

## COMMENT VOIENT LES DALTONIENS ?

Il existe trois types de daltonisme :

### LES PROTANOPES

Ne perçoivent pas la lumière rouge. Il y a confusion entre les rouges et les bleus et le vert.

### LES DEUTÉRANOPES

Ne perçoivent pas la lumière verte. Il y a confusion entre le vert et le rouge et certaines tonalités de gris, de violet et de bleu.

### LES TRITANOPES

Ne perçoivent pas la lumière bleue. Il y a confusion entre le bleu et le gris, entre le violet foncé et le noir, entre le vert et le bleu et entre l'orange et le rouge.

Sur le Net, plusieurs sites proposent de mieux comprendre ces différences en montrant des photos vues à travers les yeux d'un daltonien.

## Dépister précocement pour mieux vivre avec

Si l'on ne peut pas prévenir le daltonisme, il est en revanche assez simple à dépister. « Généralement, on se rend compte qu'un enfant est daltonien lors de la première visite médicale qui se déroule à l'école, explique Sabine Defoort-Dhellemmes. On utilise le test d'Ishihara [du nom de son concepteur, NDLR], qui est fiable à partir de l'âge de 6 ou 7 ans. Il s'agit de planches avec une multitude de petites pastilles colorées qui représentent des chiffres. Elles permettent de vérifier facilement si toutes les couleurs sont bien perçues. » Des examens plus approfondis peuvent être ensuite réalisés en cabinet d'ophtalmologie. Malheureusement, il n'existe pas de traitement. Des lunettes et des lentilles qui promettent d'offrir une vision normale peuvent parfois être proposées. Mais « ce ne sont que des filtres qui modifient la vision de certaines couleurs et qui améliorent en partie les contrastes », considère l'ophtalmologue, qui ajoute : « Elles ne soignent pas le daltonisme et ne réparent pas l'absence ou l'altération des pigments. »

Malgré tout, le dépistage précoce reste incontournable. « Il permet de poser le diagnostic et d'informer les enfants et leurs parents, estime le docteur Defoort-Dhellemmes. Il faut dédramatiser la situation : les daltoniens vivent très bien au quotidien. La seule limite est que certains métiers des transports ou de la sécurité publique, par exemple, leur sont interdits. Il est donc important de le savoir pour ne pas s'engager dans une voie professionnelle sans issue. » ●

Benoît Saint-Sever

Contrairement à un préjugé tenace, on peut tout à fait pratiquer un sport lorsque l'on est asthmatique. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions. En voici quelques-unes afin de profiter des bienfaits de l'activité physique sans risque.

# Asthmatique et sportif ?

## C'est possible !

L'asthme est une maladie répandue. En France, il touche environ 4 millions de personnes, dont 6 % seraient concernées par une forme sévère. Cette pathologie chronique des bronches n'est pas à prendre à la légère : selon les chiffres de l'Assurance maladie, elle serait à l'origine de près de 60 000 hospitalisations (38 000 chez les asthmatiques de plus de 15 ans) et d'environ 1 000 décès par an. Pour autant, ce n'est pas parce que l'on est asthmatique que l'on doit s'interdire tout effort physique de peur de manquer de souffle. Les pneumologues recommandent, au contraire, une activité physique régulière. Tant que l'asthme est sous contrôle, autrement dit que le traitement de fond permet de mener toutes ses activités quotidiennes sans ressentir de gêne respiratoire, rien n'empêche de pratiquer un sport. Celui-ci aide à développer la capacité respiratoire et à renforcer les muscles, y compris ceux qui interviennent dans la respiration. De plus, il est prouvé qu'un entraînement régulier permet de réduire la fréquence et l'intensité des crises d'asthme.

### Ce qu'il faut éviter

« Tous les sports sont possibles, à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles, explique l'association Asthme et allergies. Celle-ci comporte en effet plusieurs risques. Tout d'abord, il est évidemment impossible de soigner une crise d'asthme lorsque l'on est sous l'eau. Ensuite, l'air contenu dans les bouteilles est froid et sec, ce qui peut déclencher une crise. Pour finir, les bouteilles peuvent renfermer des allergènes. L'association ajoute que la plongée " peut cependant être pra-

tiquée sous réserve et après l'accord d'un pneumologue, lorsque l'asthme est totalement contrôlé. " L'équitation est contre-indiquée également, car elle cumule le risque d'allergie aux poils des chevaux, à la paille et aux foin des écuries. Il y a des sports plus adaptés que d'autres, comme ceux « qui demandent un effort discontinu ou d'intensité moyenne », précise Asthme et allergies. À éviter, donc, les marathons, les longues randonnées en montagne ou, de manière générale, les efforts intensifs au long cours qui empêchent de reprendre son souffle.

### Quelle activité choisir ?

Marche à pied, marche nordique, vélo, tai-chi, tennis, football, golf, natation... ne sont en revanche pas contre-indiqués. Si les sports de plein air sont particulièrement agréables, il faut toutefois prendre en compte certains facteurs susceptibles de provoquer une crise d'asthme. En ville, par exemple, effectuez votre activité sportive de préférence le matin, car, en raison du trafic routier, la qualité de l'air a tendance à se dégrader au fil de la journée. Il faut aussi tenir compte des pollens au printemps. Ils sont particulièrement présents lors des journées chaudes et ventées. Mais un air froid et sec n'est pas non plus idéal : il faut alors essayer d'inspirer par le nez et bien vous réchauffer en fin de séance. Par ailleurs, les sports en salle ne sont pas dénués de risque. Poussières des tapis de gymnastique ou des tatamis, pour les sports martiaux, peuvent aussi provoquer une crise d'asthme. Avant de commencer un nouveau sport, par précaution, demandez l'avis de votre médecin. Selon la situation, il pourra vous prescrire un médicament à prendre avant l'effort. Puis, à chaque séance, prévoyez un temps d'échauffement et un temps de retour au calme progressif d'une dizaine de minutes. Dernier conseil : gardez toujours un broncho-dilatateur à portée de main. ●

*Catherine Chausseray*

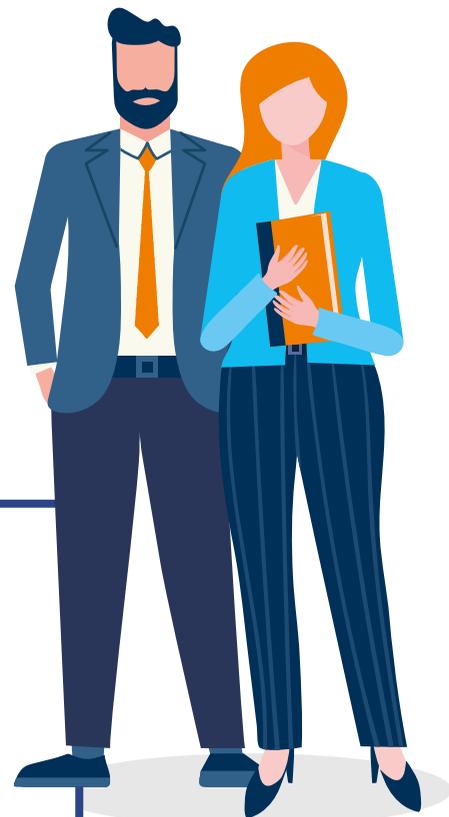
“ **Tant que l'asthme est sous contrôle, rien n'empêche de pratiquer un sport.** ”



**Il est conseillé de toujours garder un bronchodilatateur à portée de main.**

# Les indicateurs clés des services judiciaires

Les résultats du baromètre de la MMJ sur la perception de la qualité de vie au travail des agents du ministère de la Justice ont permis de recueillir des données spécifiques selon les métiers de nos adhérents. Focus sur les grandes tendances concernant le personnel des services judiciaires.



## DES ÉQUILIBRES DE VIE SATISFAISANTS

**73%** des personnels des services judiciaires déclarent parvenir à concilier vie professionnelle et vie personnelle. Sur ce sujet, le taux est supérieur à celui des répondants tous métiers confondus (**66%**).

**55%** des adhérents exerçant ces métiers estiment, à ce titre, que leurs horaires de travail et les exigences de leurs fonctions sont conciliables avec leur vie personnelle.



## ...MAIS UNE PERCEPTION FORTE DES FATIGUES LIÉES AU TRAVAIL

**79%** des adhérents issus des métiers des services judiciaires jugent leur travail fatigant physiquement, ce qui est légèrement inférieur au taux des adhérents tous métiers confondus (**88%**). En revanche, le taux des personnels estimant avoir un travail mentalement fatigant (**44%**) est plus élevé que celui de l'ensemble des adhérents (**39%**).

## LA MUTUELLE IDENTIFIÉE COMME UN ACTEUR DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION

**37%** des personnels des services judiciaires penseraient à contacter leur mutuelle en cas de problème de santé soit plus d'un adhérent sur trois.

**31%** des répondants tous métiers confondus estiment que la mutuelle est légitime pour agir et communiquer sur le sujet particulier de la gestion du stress.



Retrouvez tous les chiffres clés du baromètre dans le livre blanc de la qualité de vie au travail des agents du ministère de la Justice, consultable depuis notre site internet : [mmj.fr](http://mmj.fr)

Réalisée en partenariat avec le cabinet indépendant MOAI, cette étude a été menée du 29 novembre au 11 décembre 2019 auprès d'un panel de 22506 adhérents de la MMJ actifs et agents du ministère de la Justice. 1953 adhérents ont répondu à l'enquête.

## Directeur délégué à l'administration régionale judiciaire

Tombé dans le droit par hasard, Pascal Cernik est Directeur délégué à l'administration régionale judiciaire à la Cour d'appel de Reims depuis 7 ans. Cette mission, qui prolonge son parcours de greffier puis de directeur des greffes, lui donne l'opportunité de servir la justice tout en fédérant son équipe au quotidien. Rencontre avec un inconditionnel du collectif.

**“Au cœur  
de l'action.”**

## Que vous inspire le mot « juste » ?

Être juste c'est, en premier lieu, me montrer équitable à l'égard de tous les agents que j'encadre, sans faire de différence d'aucune sorte. Ensuite, c'est être approprié dans les décisions que je prends. J'entends par là savoir les adapter à la personne et à la situation. Enfin, il faut rester authentique. Le naturel revient toujours : autant l'assumer !



## Pourquoi avoir choisi cette voie ? Quelles sont les valeurs qui vous guident ?

Après un baccalauréat littéraire, je me destinais à être professeur de lettres ou de philosophie. Un jour, après avoir vu par hasard une affiche « Devenir greffier », j'ai eu envie de bifurquer. Après un cursus de capacité en droit, j'ai passé le concours et intégré l'École nationale des greffes en 1989. C'est là qu'a commencé mon parcours judiciaire ! Greffier de 1990 à 2002, j'ai ensuite évolué comme directeur de greffe afin d'encadrer une équipe. C'était l'occasion de mettre en pratique les valeurs auxquelles je crois : le sens du collectif, l'écoute et le goût du dialogue. Pour moi, le management est collaboratif par essence ! J'accorde beaucoup d'importance à la qualité des rapports humains, à la considération de chacun, au respect mutuel. Lorsqu'un collaborateur rejoint le SAR, je cherche d'abord à le connaître par moi-même pour me forger ma propre opinion. Je ne prends connaissance des évaluations que dans un second temps.



## Comment décririez-vous l'utilité des métiers que vous avez exercés ?

Bien que méconnus des justiciables, ces métiers sont essentiels. Sans le greffier, qui est là pour faire respecter la régularité du droit, mettre en forme, authentifier et valider les dossiers, la justice ne pourrait pas fonctionner. Le directeur de greffe, lui, encadre les agents tout en assurant le bon fonctionnement de sa juridiction en lien constant avec les chefs de juridiction ou de cour. Des missions cruciales lui incombent, qu'il s'agisse du pilotage administratif, de la gestion budgétaire, des ressources humaines (direction du greffe) ou du fonctionnement au quotidien. C'est un rouage indispensable au sein d'un tribunal. En tant que directeur du service administratif régional (SAR), mon rôle n'est plus local mais régional : j'assiste les chefs de cour dans la coordination des besoins au profit des juridictions du ressort de la Cour d'appel.

## Un souvenir marquant de votre parcours ?

C'est l'affaire dite « des paillotes » sur laquelle j'ai travaillé auprès des juges d'instruction chargés du dossier au Tribunal de grande instance d'Ajaccio. J'ai eu la chance de la suivre du début à la fin et dans tous ses aspects – procédure, perquisition, enquête. . . C'est une expérience professionnelle inoubliable et passionnante !

## Inversement, un moment éprouvant ?

J'ai perdu deux collègues au cours de ma carrière. La première s'est donné la mort, ce qui m'a profondément ébranlé. Pour le deuxième, le décès est intervenu subitement en 2018. La difficulté était qu'outre de gérer ma propre peine, il fallait annoncer, en relation avec mon homologue directeur de greffe, cette terrible nouvelle aux collègues et aider à mettre en place l'accompagnement psychologique nécessaire pour les soutenir face à cette épreuve.

*“J'aime que mon bureau me ressemble, traduise mes goûts et reflète ma personnalité. Il est agréable pour moi et accueillant pour mon équipe.”*

## En tant que directeur du SAR, que retenir-vous de la crise sanitaire ?

Cela a bien sûr été compliqué car, au début, nous manquions de tout, notamment de masques. Toutefois, outre la mise en place des Plans de continuité de l'activité (PCA) sur l'ensemble du ressort, nous menions depuis trois ans une politique d'acquisition d'ordinateurs portables, permettant de travailler à distance. Au SAR, pendant le premier confinement, j'étais seul en présentiel, en lien avec les chefs de cour et les agents de mon service. Ce que je retiens avant tout est l'engagement inaltérable de chacun pour remplir sa mission en dépit des grandes difficultés, le dialogue social permanent sur le ressort et le sens de la solidarité dont magistrats et agents ont fait preuve. C'est grâce à eux que la justice a continué de tourner !

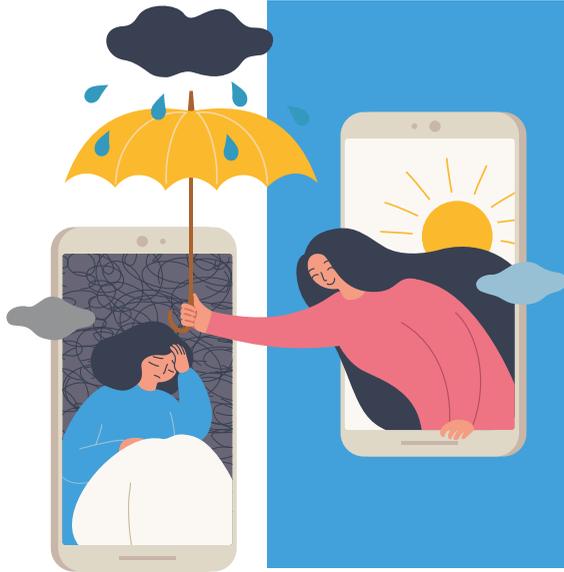
## Quelles sont les qualités clés pour exercer votre métier ?

L'anticipation d'abord pour identifier les besoins et proposer des solutions, humaines, budgétaires ou organisationnelles. L'adaptation ensuite : le directeur du SAR doit savoir s'ajuster aux méthodes des chefs de cour successifs qu'il assiste. Troisième qualité et non des moindres : la disponibilité. Être dans une tour d'ivoire n'est pas une option pour moi. Ma porte est et restera ouverte. Prendre le temps d'écouter chacun n'empêche nullement de décider !

## Un conseil pour de jeunes professionnels ?

Savoir rester soi-même. C'est l'authenticité que j'évoquais au début de notre échange. Le corollaire est l'humilité. Je l'ai souvent constaté : l'expérience de terrain est indispensable. Quand on est un jeune diplômé, il ne faut surtout pas se priver d'apprendre auprès de personnes d'expérience !





## Nightline : soutien la santé mentale des étudiant.e.s

Créée récemment en 2017, Nightline est une ligne d'écoute nocturne gratuite tenue par des étudiants pour les étudiants. Leur mission principale est d'améliorer et préserver leur santé mentale à l'échelle individuelle et collective. Formée à l'écoute attentive, Nightline aborde avec vous les sujets les plus difficiles en respectant des principes de bienveillance et d'intégrité : l'anonymat, la confidentialité, la non-directivité et l'absence de jugement. Nightline Paris est à disposition des étudiants, tous les jours de 21h à 2h30 du matin.

Pour en savoir plus ou devenir bénévole, rendez-vous sur : [www.nightline.fr](http://www.nightline.fr)

Pour en savoir plus rendez-vous sur :  
[flagasso.com/application-flag.html](http://flagasso.com/application-flag.html)

# Mille et une idées pour un monde plus juste

## PROGRAMME MALIN

### Le programme Malin, pour une bonne alimentation des bébés.

Le programme Malin vient en soutien des familles à faible budget pour leur permettre de fournir une alimentation saine et équilibrée à leur bébé. Le dispositif, expérimenté dans 14 départements depuis 2012, est désormais étendu sur toute la France.

Grâce au programme Malin vous pourrez bénéficier de 280 € de bons de réduction ou d'achat, sur des produits alimentaires pour les jeunes enfants (lait, compotes, céréales...), des conseils de nutrition pendant la grossesse et pour les bébés, mais encore des conseils sur le sommeil, les activités physiques et d'éveil.

Si vous êtes enceinte ou vous avez un enfant de moins de 3 ans,  
**inscrivez-vous au programme sur : [www.gouvernement.fr](http://www.gouvernement.fr)**



## PERTE D'AUTONOMIE ET RETRAITE

### Une alternative à la maison de retraite testée par la Mutualité française

La Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF) expérimente des dispositifs de soutien renforcé pour les personnes âgées en perte d'autonomie qui souhaitent continuer à vivre à leur domicile. L'objectif est de préserver leur autonomie grâce à l'accompagnement de professionnels (infirmier, aide à domicile, ergonome...).

« Dans la continuité de nos travaux sur la prise en charge de la perte d'autonomie, nous construisons une alternative à l'Ehpad [établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, NDLR] classique et nous répondons à une attente forte des personnes âgées qui souhaitent rester vivre chez elles, explique Thierry Beaudet, président de la Mutualité française. Nous sommes convaincus que l'avenir des Ehpad, c'est le domicile. L'idée n'est pas de les supprimer, mais de les transformer, de les ouvrir sur leurs territoires respectifs, et d'en faire de véritables plateformes d'expertise gériatrique coordonnant l'intervention des professionnels de soins et d'accompagnement auprès des personnes âgées à domicile. »



## AIDANTS AIDÉS

### Et qui aide les aidants ?

Aller au cinéma, sortir entre amis, se reposer, prendre rendez-vous chez le médecin, ou tout simplement faire une vraie nuit réparatrice, de nombreux aidants ne s'accordent plus ces moments de plaisir et de repos. Leurs témoignages révèlent des vies en pointillé, car consacrées à leurs proches.

Le Collectif Je t'aide porte la voix des 11 millions d'aidants. Composé de 30 structures, il se mobilise chaque jour pour que les aidants soient reconnus et épaulés, qu'ils aient des droits concrets et que leur apport à la société soit reconnu.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [associationjetaide.org/](http://associationjetaide.org/)



# Le collectif avant tout !

Policier à la Compagnie motocycliste de Chanoinesses, Johan Delannay, 37 ans, pratique le volley-ball depuis l'âge de 14 ans. Des plages de sa région natale de Basse-Terre en Guadeloupe aux terrains de métropole, le ballon sphérique l'aide à donner le meilleur de lui-même au quotidien. Rencontre.



● **Quelles sont les grandes étapes de votre parcours sportif ? Comment le conjuguez-vous avec votre métier ?**

Je suis né sportif ! Au collège, en sport-étude, j'ai pratiqué presque tous les sports, surtout l'athlétisme, le basket-ball et le volley-ball, avant d'opter pour le volley. Ma motivation initiale pour rejoindre la police était d'ailleurs d'être moniteur de sport. D'abord adjoint de sécurité en 2006, j'ai intégré la Compagnie de circulation du périphérique en 2008 quand j'ai réussi le concours de gardien de la paix. Comme j'ai eu un coup de foudre pour le métier de motard de police, j'ai obtenu la spécialisation en 2013, en passant mon permis moto. J'exerce ce métier depuis 8 ans et j'ai vraiment trouvé ma place à la brigade. Avec un peu d'organisation, je peux concilier mon métier et ma passion du volley. Grâce à un détachement, je m'entraîne au sein de l'équipe de Paris de la Fédération sportive de la Police nationale (FSPN) pendant mes heures de service. Je joue aussi en club à Maisons-Alfort, à deux pas du logement mis à ma disposition. En plus, je peux pratiquer la musculation à la brigade dans la salle dont nous disposons. Un avantage pour soigner ma forme !

● **Pourquoi le volley est-il votre sport de prédilection ?**

Il me permet de me dépenser à fond et de faire le vide. À l'entraînement ou en match, j'oublie les soucis du quotidien. En plus, le volley peut se pratiquer sur toutes les surfaces y compris le sable. Un vrai plus pour le natif des Antilles que je suis !  
Surtout, ce sport est aussi tactique que physique. Depuis mes

débuts, je joue au poste de central. Stratège de l'équipe, je dois être prêt à intervenir à tout moment mais aussi savoir jouer un rôle de leurre pour aider mes coéquipiers à attaquer. Je suis au service de l'équipe, comme dans mon métier en fait !

● **Justement, quels sont les points communs entre le volley et votre métier ?**

Le sens du collectif d'abord ! Chaque entraînement, chaque match renforcent la cohésion d'équipe. On apprend à communiquer sans se parler. Avec le volley, je développe aussi ma technicité et ma réactivité sans oublier mes qualités d'observation et de concentration. Des atouts multiples pour devenir chaque jour meilleur dans mon métier.



## Johan Delannay en 4 dates

- 1998 Johan commence à pratiquer le volley.
- 2008 Il réussit le concours de gardien de la paix.
- 2013 Il se spécialise comme motard et rejoint la compagnie motocycliste de Chanoinesses.
- 2019 Nouvelle corde à l'arc de Johan qui obtient une deuxième spécialisation : Officier de police judiciaire (OPJ).

# Le Patrimoine pour tous en Île-de-France



Après une année de crise marquant la fermeture des établissements culturels, les Journées européennes du patrimoine seront l'occasion de renouer avec la richesse du patrimoine français autour d'une thématique :

« Le patrimoine pour tous ». Voici quelques exemples de lieux emblématiques que vous pourrez visiter lors de cette 38<sup>e</sup> édition qui se déroulera les **18 et 19 septembre 2021**.

## ● COUR D'APPEL DE VERSAILLES

Découvrez l'organisation judiciaire des métiers de magistrats, directeurs de greffe, dans un lieu chargé d'histoire. La Cour d'appel de Versailles a abrité les anciennes écuries de la reine puis une caserne militaire. Ce n'est que depuis le milieu des années 70 que ce lieu est devenu le siège de la Cour d'appel de Versailles.

**Horaires : 10h45 à 18h00**

**Accès : Gratuit**

## ● PALAIS DE L'ÉLYSÉE

Entre 1718 et 1720, l'architecte Armand-Claude Mollet édifie pour le Comte d'Évreux un hôtel qui constitue le corps principal du Palais de l'Élysée, de style classique, suivant les canons français de l'époque. Propriété successive de la Marquise de Pompadour, de Louis XV, puis de Louis XVI, elle devient la propriété de Napoléon Ier en 1809, qui y signera son abdication le 22 juin 1815.

Le 12 décembre 1848, l'Assemblée Nationale assigne « l'Élysée national » comme résidence du Président de la République.

**Horaires : Samedi et Dimanche**

**8h00 à 18h00**

**Accès : Sous réservation**

## ● CHÂTEAU DE VINCENNES

Le château de Vincennes constitue aujourd'hui le plus vaste fort royal français. À l'emplacement actuel du château de Vincennes se dressait autrefois un pavillon de chasse du roi de France, au XII<sup>e</sup> siècle. Saint-Louis en fit l'un de ses lieux de villégiature favoris et c'est alors que Vincennes devint la résidence royale principale.

**Horaires : Samedi 10h45 à 18h00**

**Dimanche 11h00 à 18h00**

**Accès : Gratuit**

## ● HÔTEL MATIGNON

Un des lieux les plus visités durant les journées du Patrimoine. L'hôtel Matignon est la résidence officielle et le lieu de travail du chef du gouvernement. Il s'agit d'un hôtel particulier du XVIII<sup>e</sup> siècle ayant appartenu à différentes familles aristocratiques, dont les Montmorency, et célébrités avant d'être confisqué puis racheté par l'État français en 1922.

**Horaires : Samedi et Dimanche 10h00 à 18h00**

**Accès : Gratuit**



[journeesdupatrimoine.culture.gouv.fr](http://journeesdupatrimoine.culture.gouv.fr)



La Mutuelle  
des Métiers de la Justice  
et de la sécurité

## VOUS PRENEZ LE DÉPART DU MARATHON ?

La MMJ vous rembourse  
la moitié de votre dossard  
et vous offre votre t-shirt  
de running !

### COMMENT PARTICIPER ?

- 1 Envoyez-nous le justificatif de votre inscription et recevez votre t-shirt MMJ
- 2 Courez le Marathon avec le t-shirt MMJ
- 3 Recevez votre remboursement

**ENVOYER VOTRE DEMANDE :**  
[marathon@mmj.fr](mailto:marathon@mmj.fr)

# 17.10.2021 MARATHON DE PARIS

Dispositif de parrainage  
valable jusqu'au 3 octobre  
2021, pour les 50 premiers  
adhérents MMJ. Règlement  
sur [mmj.fr](http://mmj.fr)