

## ✦ Les Centres médico-psychologiques (CMP)

Ils assurent un accueil infirmier, un suivi psychologique et proposent si besoin un avis et suivi psychiatrique par un médecin.

- ▶ **La Barre de Monts** : 02 28 10 42 80
- ▶ **Challans** : 02 51 49 62 90
- ▶ **La Châtaigneraie** : 02 51 52 61 28
- ▶ **Fontenay le Comte** : 02 51 50 16 76
- ▶ **Les Herbiers** : 02 51 66 81 06
- ▶ **L'Île d'Yeu** : 02 51 26 08 00
- ▶ **Luçon** : 02 51 29 00 17
- ▶ **Montaigu** : 02 51 94 16 60
- ▶ **La Roche sur Yon** :
  - Camille Claudel : 02 51 05 04 37
  - Paul Verlaine : 02 51 46 02 54
  - Toulouse Lautrec : 02 51 47 30 96
  - Le Val Fleuri : 02 51 37 14 21
- ▶ **Les Sables d'Olonne** : 02 51 21 07 27
- ▶ **Saint Gilles Croix de Vie** : 02 51 55 89 84
- ▶ **Sainte Hermine** : 02 51 27 31 06

## ✦ Les Missions locales, Points écoute jeunes 16-25 ans

- ▶ **Fontenay le Comte** : 02 51 51 17 57
- ▶ **Les Herbiers** : 02 51 66 81 15
- ▶ **Littoral Vendée** : 02 51 23 16 87
- ▶ **La Roche sur Yon** : 02 51 09 89 70

## ✦ Le Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP) intersectoriel

- ▶ **L'Arc en Ciel** : 02 51 62 18 95  
Du lundi au vendredi de 17 h à 22 h,  
samedi et dimanche de 14 h 30 à 22 h

## Mal-être, solitude, détresse... Ne restez pas seul face aux difficultés



© SDanneS, labphoto, COMSA service médias, © Proctor / SST023\_85\_0124 / Conception et impression MSA 44-85

### AGRI'ÉCOUTE

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

📞 09 69 39 29 19\*  
💬 [agriecoute.fr](https://www.agriecoute.fr)

MSA Loire-Atlantique - Vendée

33 boulevard Réaumur  
85933 LA ROCHE SUR YON Cedex 9  
2 impasse de l'Espérance - Saint-Herblain  
44957 NANTES Cedex 9  
tél. 02 51 36 88 88  
[loire-atlantique-vendee.msa.fr](https://loire-atlantique-vendee.msa.fr)



L'essentiel & plus encore



Accompagnement social

Mal-être  
et idées suicidaires,  
il y a toujours  
une aide possible

■ Contacts en Vendée



L'essentiel & plus encore

[loire-atlantique-vendee.msa.fr](https://loire-atlantique-vendee.msa.fr)



## Qu'est-ce que la crise suicidaire ?

C'est une période d'environ 6 à 8 semaines de souffrance psychique, temporaire au cours de laquelle le suicide est le risque majeur. Elle est réversible à tout moment grâce à la mise en place d'un accompagnement adapté.

## Mal-être, quels sont les signaux d'alerte ?

Un état émotionnel de mal-être peut se traduire par des évocations plus ou moins directes :

« J'ai des idées noires, j'ai envie de faire une bêtise »

« Je ne mange plus, je ne dors plus »

« Je n'ai pas ma place, je ne sers à rien »

« Je ne peux plus m'en sortir, je n'ai plus d'espoir »

« Je ne compte plus pour personne, je décrois tout le monde »

## Quelles sont les situations à risque ?

Certaines situations vécues par la personne peuvent entraîner un comportement de détresse. Il est donc important de les repérer et de ne pas les minimiser :

- ▶ un décès dans l'entourage,
- ▶ des difficultés économiques (perte de biens, perte de logement, sur-endettement...),
- ▶ des difficultés professionnelles (perte d'emploi, handicap, harcèlement moral...),
- ▶ une rupture amoureuse, une crise dans le couple,
- ▶ une période de solitude, d'isolement,
- ▶ des violences (maltraitance, harcèlement...),
- ▶ une maladie grave...

## Que faire ?

Si vous êtes concerné vous-même ou une personne de votre entourage, il faut :

- ▶ oser en parler,
- ▶ demander de l'aide.

## Comment et à qui ?

▶ Le 1<sup>er</sup> interlocuteur est votre médecin traitant :

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

▶ Votre psychiatre traitant : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

❖ En cas d'urgence, contacter :

▶ le centre 15 (ou le 112 à partir d'un téléphone portable) (24h/24)

▶ le médecin de garde : 02 51 44 55 66 (entre 20 h et 8 h le week-end)

▶ l'hôpital CHS Georges Mazurelle : 02 51 09 72 72

❖ Hors urgence, selon votre secteur :

▶ Le Centre médico-psychologique :

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

▶ La Mission locale pour les jeunes de 16 à 25 ans :

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

❖ Les lignes d'écoute téléphonique 7j/7

▶ Agri'écoute : 09 69 39 29 19 (24h/24)

▶ Numéro national de prévention du suicide (2NPS) : 31 14 (24h/24)

▶ Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00 (24h/24)

❖ Le soutien à l'entourage

En cas de décès par suicide d'un de vos proches :

▶ Unité de Prévention du Suicide : 02 51 82 93 80

▶ Association SOLIPSY : 02 40 08 08 10

▶ FAVEC de Vendée (association des conjoints survivants) : 02 51 37 03 14

❖ La MSA Loire-Atlantique - Vendée

Vous pouvez faire appel aux travailleurs sociaux de la MSA pour vous-même ou pour quelqu'un de votre entourage familial ou professionnel, avec son accord.

▶ Service Action sanitaire et sociale : 02 51 36 89 07  
De 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30  
(avec possibilité de laisser un message)

