

Mal-être, solitude, détresse...

Ne restez pas seul face aux difficultés



© SbarraS_istockphoto, CCMSA service images, © Phovoir / SST022_01241 / Conception et Impression MSA 44-85



Public et partenaires

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



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)

*prix d'un appel local

Date de mise à jour : 01/02/2024

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



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

loire-atlantique-vendee.msa.fr



Comment et à qui ?

► **Votre médecin traitant :** ____/____/____/____/____

ou un **autre spécialiste :** ____/____/____/____/____

► **Lignes d'écoute nationales :**

- Agri'écoute : **09 69 39 29 19**

- Numéro national de prévention du suicide : **31 14**

Deux dispositifs d'écoute téléphonique accessibles 24h/24, 7j/7 (prix d'un appel local).

Vous êtes accueilli par un professionnel du soin, de manière anonyme, que vous pouvez rappeler pour un suivi à distance.

► **L'accueil social de la MSA**

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.

Le travailleur social pourra vous écouter, vous informer sur les ressources médicales locales, vous accompagner et vous orienter si besoin.

02 51 36 89 07

de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
(avec possibilité de laisser un message).

► **En cas d'urgence médicale,** contactez le **15**
(ou 112 à partir d'un téléphone portable).

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 déçois tout le monde* »

L'accumulation de signaux d'alerte doit éveiller l'attention.

Que faire ?

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

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

