

✦ 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.

- ▶ Blain : 02 40 51 51 51 (CHS Blain)
- ▶ Châteaubriant : 02 40 28 33 50
- ▶ Clisson : 02 40 54 75 75
- ▶ Guérande : 02 40 24 81 06
- ▶ Héric : 02 40 34 07 29
- ▶ Machecoul : 02 40 31 45 48
- ▶ Nantes Est : 02 40 73 18 00
- ▶ Nantes Ouest : 02 51 84 38 75
- ▶ Nort sur Erdre : 02 40 29 59 80
- ▶ Le Pellerin : 02 40 05 61 36
- ▶ Pontchâteau : 02 40 88 13 99
- ▶ Rezé : 02 40 04 01 07 et 02 40 84 06 11
- ▶ Saint Géréon : 02 40 96 16 41
- ▶ Saint Michel Chef Chef : 02 51 74 55 55
- ▶ Saint Nazaire (Brière) : 02 40 66 83 87
- ▶ Saint Nazaire (Heinlex) : 02 40 66 83 87
- ▶ Saint Philbert de Grand Lieu : 02 40 78 07 04
- ▶ Savenay : 02 40 56 84 90
- ▶ Vertou : 02 51 71 04 35

✦ Les Missions locales,

Points écoute jeunes 16-25 ans

- ▶ Guérande : 02 40 42 96 76
- ▶ Nantes Métropole : 02 51 80 38 80
- ▶ Pays d'Ancenis : 02 40 96 44 30
- ▶ Pays de Redon et de Vilaine : 02 99 72 19 50
- ▶ Pays de Retz : 02 40 02 38 45
- ▶ Saint Gildas des Bois : 02 40 01 55 84
- ▶ Saint Nazaire : 02 40 22 50 30
- ▶ Vignoble Nantais : 02 40 36 09 13

✦ L'Espace Soins Prévention Adultes jeunes en Crise

- ▶ Hôpital St Jacques : 02 40 84 62 98

✦ Le Centre d'accueil intersectoriel

- ▶ CAPSI à Rezé : 02 40 08 98 80

je vais ~~me~~
m'en tirer ~~une~~
~~balle!~~
~~Adieu~~
Bises

Il n'est jamais trop tard
pour réécrire l'histoire.

AGRI'ÉCOUTE

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

09 69 39 29 19

(Prix d'un appel local)

MSA Loire-Atlantique - Vendée

33 boulevard Réaumur
85933 LA ROCHE SUR YON Cedex 9

2 impasse de l'Espéranto - Saint-Herblain
44957 NANTES Cedex 9

tél. 02 51 36 88 88
www.msa44-85.fr



L'essentiel & plus encore



Accompagnement social

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

■ Contacts en Loire-Atlantique



© Stéphane Jaccopino, CCMSA service images, © Provox / SSTD23_44_11_18 / Conception et impression MSA 44-85

www.msa44-85.fr



Loire-Atlantique - Vendée



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 déçois 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^{er} 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 : 15

- ▶ l'hôpital : secteur Nantes : 02 40 08 38 71 et 02 40 08 38 70
secteur Saint Nazaire : 02 72 27 80 75

✚ 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)

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

- ▶ Groupe Prévention Suicide (Vallet) : 02 40 46 27 52

✚ 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 Recherche et Rencontres : 02 40 08 08 10

- ▶ Association Jonathan Pierres Vivantes : 02 40 43 63 11

- ▶ CH Daumézou : 02 51 82 93 80

✚ 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 40 41 39 68
De 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
(avec possibilité de laisser un message)

