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'Ile 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

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)

© SBanna5_istockphoto, COMSA service images, © Phovoir / SST023_85_12.2018 / Conception et impression MSA 44-85

Accompagnement social

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

Contacts en Vendée

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

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

www.msa44-85.fr

msa santé famille retraite services
Loire-Atlantique - Vendée

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...

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.

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 1er 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)
- **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 Recherche et Rencontres :** 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)