

✚ 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 53 28 53
- ▶ **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 32 00 81
- ▶ **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, idées suicidaires...

Parlez-en au

09 69 39 29 19

(prix d'un appel local)

Anonyme et accessible à tout moment,
Agri'écoute est un service d'écoute et d'aide psychologique
proposé par la MSA à ses adhérents

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
www.msa44-85.fr



L'essentiel & plus encore



vous accompagner

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

■ **Contacts en Vendée**

© Stéphane_Lisacqphoto, CCM/SA service images, © Photo / SSI023_85_02/2017 / Conception et impression MSA 44-85



Agri'écoute : 09 69 39 29 19

(prix d'un appel local) Anonyme et accessible à tout moment

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,
- ▶ ne pas rester seul.

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 : 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 :

La Cellule pluridisciplinaire de prévention du suicide (CPPS) a pour rôle de vous aider et vous orienter vers les structures de soins adaptées ou d'assurer un accompagnement social et professionnel.

Pilotée par un **médecin de santé au travail**, elle agit en pluridisciplinarité avec d'autres services de la MSA. Toutes ces interventions se font dans le respect de la confidentialité.

- ▶ Service Santé Sécurité au travail (SST) : 02 51 36 89 39
sst44convocation.blf@msa44-85.msa.fr
sst85convocation.blf@msa44-85.msa.fr

