

■ Comment nous contacter ?

Pour contacter l'équipe de la cellule d'accompagnement du mal-être et de prévention du risque suicidaire de la MSA, plusieurs possibilités s'offrent à vous, à votre convenance.

Par téléphone : 04 67 34 84 20

Une personne formée à l'écoute vous répondra en toute confiance.

Par mail

Un formulaire de contact est à votre disposition sur notre site internet **www.msalanguedoc.fr**
Rubrique «Contact / Vos questions / Nous écrire par mail».

Le travailleur social de votre secteur :

Pour connaître ses coordonnées, appelez le service Action sanitaire et sociale de la MSA du Languedoc au
04 67 34 80 17 (Hérault)
04 66 63 67 82 (Gard)
04 66 49 79 33 (Lozère)
La liste des permanences sociales est également disponible sur notre site **www.msalanguedoc.fr**
Rubrique «Nous rencontrer».

N'hésitez pas à contacter
la MSA du Languedoc au :

04 67 34 84 20

8h30 - 16h30

du lundi au vendredi

Un service d'écoute en ligne est à votre
disposition 24h/24 et 7j/7

Agri'écoute
au 09 69 39 29 19

Des personnes formées vous écouteront
en toute confiance et
confidentialité.



vous accompagner

Accompagnement
du mal être et prévention
du risque suicidaire

■ MSA du Languedoc





■ Pour qui ?

Vous pouvez faire appel à la cellule pour vous-même ou pour quelqu'un de votre entourage familial ou professionnel, relevant de la MSA en Languedoc.

La situation du mal-être ou de détresse peut en effet être liée à des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé, des difficultés économiques de l'exploitation, une difficulté d'adaptation face au changement...

■ Quelle équipe ?

La cellule d'accompagnement du mal être et de prévention du suicide est composée

- ▶ d'un chargé de prévention en santé
- ▶ d'un médecin du travail
- ▶ d'un psychologue et/ou psychiatre
- ▶ d'un responsable du secteur social

Cette équipe agit en pluridisciplinarité et, si nécessaire, avec d'autres services de la MSA ou avec des organismes extérieurs.

■ Quelle aide ?

- ▶ Apporter une écoute à des situations de détresse (un psychologue peut vous rencontrer avec prise en charge MSA).
- ▶ Repérer le plus tôt possible, les signes de mal être qui peuvent conduire à un acte suicidaire,
- ▶ Orienter si nécessaire vers un accompagnement médical, psychologique, social ou professionnel.

Toutes ces interventions se font dans le respect de la confidentialité, tant sur le plan médical, personnel que professionnel.

■ Crise suicidaire : réagir avant que ce ne soit trop tard ?

Dans un contexte perturbé (séparation, deuil, difficultés professionnelles...), des signes sont à prendre au sérieux.

- ▶ Idées noires inhabituelles, repliement sur soi, désir exprimé directement ou indirectement d'en finir,
- ▶ Changement d'humeur et de comportement, avec tristesse, coupure de l'entourage, aspect négligé,
- ▶ Consommation excessive d'alcool, de drogues, de médicaments,
- ▶ Perte de goût pour les centres d'intérêt habituels (scolaire, professionnel, familial, de loisirs),
- ▶ Fatigue importante, insomnie...

Vous vous reconnaissez dans ces signes ou reconnaissez un de vos proches ?

N'hésitez pas à contacter la cellule ou à rencontrer votre travailleur social : des professionnels pourront vous écouter, vous renseigner, vous guider... en toute discrétion.

Une aide psychologique appropriée peut permettre de soulager la souffrance à l'origine des idées suicidaires.