

✚ A qui s'adresser ? Les numéros d'urgence

**Ne restez pas seul face aux difficultés,
parlez-en !**

Si vous rencontrez des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé. Vous êtes inquiets pour un proche, un client, un voisin :

- osez en parler,
- demandez de l'aide

■ Prévention du mal-être et du suicide

3114

écoute professionnelle et confidentielle

(24h/24 et 7j/7, appel gratuit)

■ AGRI'ÉCOUTE

09 69 39 29 19

**Service d'écoute 24h/24 et 7j/7
dédié au monde agricole et rural**

(prix d'un appel local)

Agri'écoute vous permet d'échanger avec un professionnel anonymement et à tout moment dès que vous en ressentez le besoin.

■ Votre médecin traitant

Soutien aux agriculteurs au plus près de vous

Département de la Charente-Maritime

- Chambre d'Agriculture accompagnement des entreprises : 06 85 30 14 10
- Solidarité Paysan : 06 86 93 65 97
ou 17@solidaritepaysans.org
- Cellule d'accompagnement aux agriculteurs portée par la DDTM : 05 16 49 62 27
ou ddtm-soutien@charente-maritime.gouv.fr

Département de la Charente

- Cellule Réagir portée par la Chambre d'Agriculture : 05 45 24 49 59 ou reagir@charente.chambagri.fr
- Solidarité Paysan : 06 87 04 07 54
ou solidarite-paysan16@wanadoo.fr

MSA des Charentes

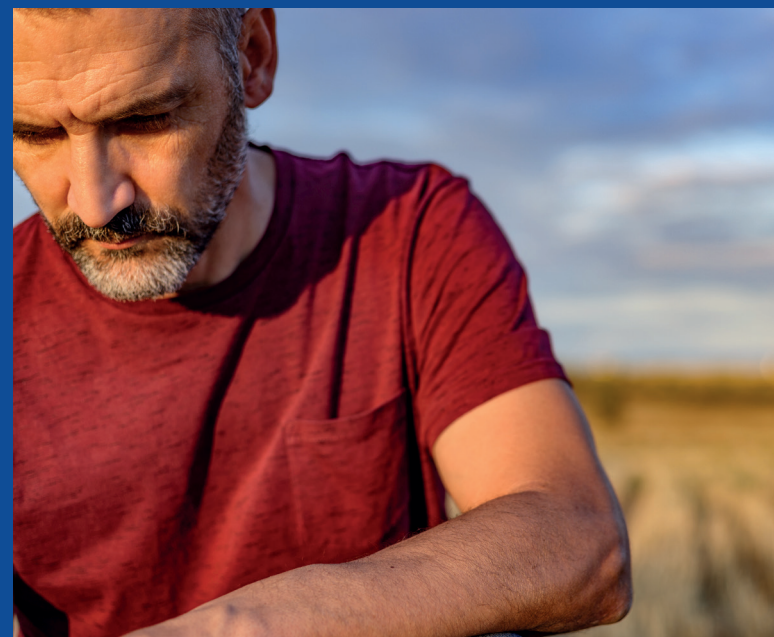
Cellule de prévention du risque suicidaire pour les ressortissants du régime agricole.

Pour tout signalement, contacter :

- par courriel : prevsuicide@charentes.msa.fr
- par téléphone : 05 46 97 50 50 - *du Lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30, et le vendredi de 8h30 à 12h30.*



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



charentes.msa.fr



charentes.msa.fr



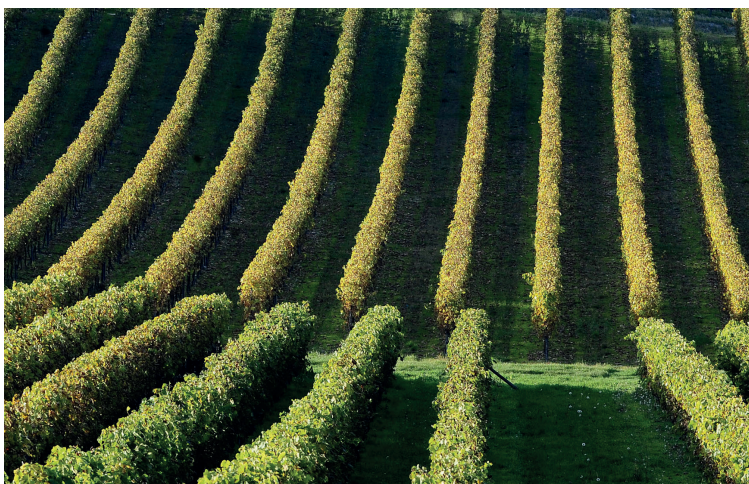


Des signes

- ✦ Baisse de motivation
- ✦ Troubles du sommeil
- ✦ Troubles de l'alimentation
- ✦ Maux récurrents
 - maux de tête,
 - maux de ventre,
 - maux de dos ...
- ✦ Troubles de l'humeur
 - irritabilité
 - colère
 - tristesse
 - pleurs...
- ✦ Consommation excessive d'alcool et/ou consommation de drogue(s), de substances toxiques

Des comportements

- ✦ Négligence et laisser-aller soudains ou progressifs
- ✦ Changement prononcé du comportement
- ✦ Absentéisme et isolement
- ✦ Arrêt de traitement ou refus de soins
- ✦ Préparatifs de départ
 - règlement des affaires,
 - rangement des affaires,
 - don d'objets personnels investis.
- ✦ Acquisition d'une arme, d'une corde
- ✦ Stockage de médicaments
- ✦ Intérêt soudain pour des choses liées à la mort



Des mots

- « C'est trop difficile pour moi »
- « Je ne peux plus continuer comme ça »
- « Il faut que cela s'arrête »
- « À quoi bon, je suis rien, j'ai tout raté »
- « Je règle mes affaires et après je vais en finir »
- « Je ne vais pas vous embarrasser longtemps »
- « Bientôt vous n'entendrez plus parler de moi »
- « Je sais ce que je vais faire et personne ne pourra m'en empêcher »
- « Ne vous inquiétez pas, je connais la solution à mes problèmes »
- « La seule solution pour moi, c'est mourir »