

✚ 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
- ▶ **Châteaubriant** : 02 40 28 33 50
- ▶ **Clisson** : 02 40 54 75 75
- ▶ **Guérande** : 02 40 24 81 06
- ▶ **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
- ▶ **Orvault** : 02 40 94 77 98
- ▶ **Le Pellerin** : 02 40 05 61 36
- ▶ **Pontchâteau** : 02 40 88 13 99
- ▶ **Rezé** : 02 40 04 01 07
- ▶ **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 90 64 60
- ▶ **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

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 Loire-Atlantique



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 : 15

▶ l'hôpital : secteur Nantes : 02 40 08 38 71
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 Daumézon : 02 51 82 93 80

✚ 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

