

Pour contacter

la cellule :

06 35 18 59 01

06 26 31 01 92

Vous pouvez faire appel à la cellule **pour vous-même ou pour quelqu'un de votre entourage** familial ou professionnel, **avec son accord**.

OU

la MSA Midi-Pyrénées Sud : 05 61 10 40 40

Agri'écoute : 09 69 39 29 19 (numéro national)

Une écoute immédiate, 24 h sur 24, en toute confidentialité.

En cas d'urgence médicale :

le 15

le 112 depuis un portable

Comment repérer une situation de mal être ?

L'accumulation de signaux d'alerte doit éveiller l'attention

Fatigue, troubles du sommeil
Troubles de l'alimentation (perte d'appétit, boulimie)
Douleurs physiques (mal au dos,...)
Irritabilité, agressivité, colère
Anxiété, tristesse, pleurs
Sautes d'humeur
Perte du goût des choses
Sentiment d'échec et d'inutilité
Mauvaise image de soi
Sentiment d'impuissance à trouver des solutions
Idées noires
Conduites à risques (alcool,...)
Perte d'intérêt pour le travail/la vie sociale
Tendance au repli sur soi, à l'isolement
Changements d'habitudes, comportements inhabituels
Situations de rupture
Ruminations mentales, idées fixes

Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCM/SA

La cellule de prévention du mal être

Etre fort, c'est aussi demander de l'aide



La cellule de prévention du mal être

La MSA Midi-Pyrénées Sud a mis en place une cellule de prévention du mal être dans le cadre du Plan National d'actions contre le suicide en Agriculture adopté en 2011.

Cette cellule a pour objectifs :

- ▶ de détecter les situations pouvant engendrer un mal être chez les ressortissants agricoles,
- ▶ d'accompagner les personnes fragilisées,
- ▶ d'aider à faire face aux difficultés afin de retrouver un équilibre de vie.

La MSA MPS à vos cotés



Pour qui ?

Cette cellule s'adresse aux **ressortissants agricoles en activité** ayant le sentiment d'être submergés par de trop nombreuses difficultés.

Pour les salariés, les dispositifs internes à leur entreprise seront privilégiés.

Ces personnes doivent résider sur le territoire de la MSA Midi Pyrénées Sud (Ariège, Haute-Garonne, Gers, Hautes-Pyrénées).

Quelle équipe ?

La cellule se compose de professionnels issus des différents services de la MSA (assistantes sociales, conseillers en prévention, médecins, psychologue, personnels administratifs,...).

Ces regards complémentaires permettent de mettre en place un accompagnement personnalisé et confidentiel de chaque situation.

Quelle aide ?

- ▶ Apporter une écoute à des personnes en détresse.
- ▶ Orienter si nécessaire vers un accompagnement médical, psychologique, juridique, social ou professionnel.

La cellule ne dispose pas de budget pour attribuer une aide financière directe. Elle peut prendre en charge, sous condition, les premières séances d'un accompagnement psychologique.

Exemples : accompagnement psychologique, aménagement de poste, étude de la situation économique, visites médicales,...