

## Comment nous contacter ?

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

### Par téléphone :

**04 78 92 63 30**

En cas d'absence, laissez un message avec vos coordonnées et vous serez rappelé(e) dès que possible.

### Par mail :

Un formulaire de contact est à votre disposition sur notre site internet **[www.msa01-69.fr](http://www.msa01-69.fr)**

Rubrique « [Nous contacter](#) / [Nous écrire par email](#) ».

### Par l'assistante sociale de votre secteur :

Pour connaître ses coordonnées, appelez le service Action sanitaire et sociale de la MSA Ain-Rhône au 04 78 92 63 96 ou au 04 74 45 99 66 ou au 04 74 45 99 67.

La liste des permanences sociales de la MSA Ain-Rhône est également disponible sur notre site **[www.msa01-69.fr](http://www.msa01-69.fr)**

Rubrique « [Nous contacter](#) / [Nous rencontrer](#) ».

Si vous souhaitez une écoute immédiate et anonyme, vous pouvez également appeler **SOS Amitié** au :

**04 78 29 88 88** ou **04 78 85 33 33**.

Des bénévoles formés par des professionnels vous écouteront en toute confidentialité, 24h/24.



**vous accompagner**

## Cellule d'accompagnement du mal être et de prévention du suicide

Mars 2011 - Conception et réalisation : MSA Ain-Rhône - Crédit photos : KEMAL BA-Istock, D. Eugène, S. Cambon - CCMSA communication service images

**N'hésitez pas à contacter votre MSA**



L'essentiel & plus encore

**MSA Ain-Rhône**  
**[www.msa01-69.fr](http://www.msa01-69.fr)**



L'essentiel & plus encore



## ■ 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 dans l'Ain ou dans le Rhône.

La situation de 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 des personnes suivantes :

- 1 chargée de prévention en santé,
- 1 médecin du travail,
- 1 psychologue,
- 1 assistante sociale référente.

**Cette équipe agit en pluridisciplinarité, si nécessaire, avec d'autres services de la MSA ou avec des organismes extérieurs, compétents dans le domaine agricole, comme par exemple, la Chambre d'Agriculture.**

## ■ 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 assistante sociale : 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.**