

## Contacts utiles

### Pour un accompagnement social

#### ► MSA Provence Azur

Le service action sanitaire et sociale de la MSA Provence-Azur

04 91 16 58 39

secretariat\_ass.grprec@provence-azur.msa.fr

### Pour un accompagnement économique

#### ► Cellules Agriculteurs en difficultés

Alpes-Maritimes :

Eléonore Rakotonirina - 04 93 72 74 50

eleonore.rakotonirina@alpes-maritimes.gouv.fr

Bouches-du-Rhône :

Catherine Lepiece-Gielen - 04 91 28 41 73

catherine.lepiece-gielen@bouches-du-rhone.gouv.fr

Var :

Stéphanie Maillard - 04 94 46 82 99

stephanie.maillard@var.gouv.fr

### Pour un accompagnement professionnel

#### ► Chambre d'Agriculture

Alpes-Maritimes :

Philippe Perrot - 04 93 18 45 00

pperrot@alpes-maritimes.chambagri.fr

Bouches-du-Rhône :

Etienne Colliot - 06 69 37 99 87

e.colliot@bouches-du-rhone.chambagri.fr

Var :

Marc Hofmann - 04 94 12 32 87

marc.hofmann@var.chambagri.fr

### Pour un accompagnement socio-économique et professionnel

#### ► Solidarité Paysans

Equipe du Var et des Alpes Maritimes

04 94 73 78 01 / 09 50 46 42 78 / 06 32 59 87 04

Equipe des Bouches-du-Rhône

04 90 73 17 61

# Face à votre mal-être : réagissez

■ Pour tous les agriculteurs, exploitants ou salariés

© CCM/MSA service images, © 12BRF / Juillet 2023 / Conception MSA 44-86 et MSA Provence Azur



Ce document est réalisé en s'appuyant sur les travaux des comités techniques des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône et du Var.

## Mal-être, quels sont les signaux d'alerte ?

Vous exprimez parfois du désespoir : « Je n'y arrive plus, je travaille pour rien, je n'ai plus d'espoir, je ne compte pour personne, je déçois ma famille, je n'ai plus ma place, je ne sers à rien, je suis incompetent... ».

Pour exprimer le mal-être, l'épuisement, c'est parfois le corps qui parle : « Je n'ai plus faim, je suis toujours fatigué, j'ai mal partout, je dors mal, je fais des erreurs dans mon travail, je n'arrive plus à me concentrer... ».

Les signes d'alerte peuvent également être :

- des comportements inhabituels : un repli sur vous alors que vous êtes habituellement dans l'échange, de l'agressivité alors même que vous êtes une personne calme (ce sont la durée, l'intensité et l'accumulation des signes qui doivent inquiéter) ;
- des phrases faisant référence à des idées de suicide : « J'ai des idées noires, je vais faire une bêtise, d'ici quelque temps, tout ça n'aura plus d'importance, ils se débrouilleront mieux sans moi... ».

## Quelles sont les situations à risque ?

- ▶ Les problématiques liées à la santé physique / santé mentale (pathologies chroniques, épuisement professionnel, addictions, dépression,...)
- ▶ Les difficultés économiques (dettes, retard de paiement, pression des créanciers) ;
- ▶ Les difficultés professionnelles (tensions au sein de son environnement de travail, aléas climatiques, prédation, agribashing...);
- ▶ Des problèmes personnels (décès dans l'entourage, séparation, logement indécent, conflits familiaux,...).

## Que faire ?

Si vous vous identifiez en mal-être :

- ▶ ne restez pas seul ;
- ▶ osez en parler.



## Vers qui se tourner ?

### Pour la souffrance morale

#### ✦ En cas de danger immédiat :

- ▶ le centre 15 (ou le 112 à partir d'un téléphone portable) (24h/24)

#### ✦ Dans les autres situations :

- ▶ contactez votre médecin traitant ;
- ▶ contactez la ligne d'écoute téléphonique anonyme qui vous est destinée :
  - Agri'écoute : **09 69 39 29 19** (prix d'un appel local) ou par tchat sur **agriecoute.fr** (24 h/24) 7j/7
  - Le **3114**, accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.
- ▶ vous pouvez également contacter le service action sanitaire et sociale de la MSA au **04 91 16 58 39** / **secretariat\_ass.gprec@provence-azur.msa.fr** ;

## Ce que la MSA et ses partenaires peuvent faire pour vous

Il existe un nombre important d'aides et dispositifs qui peuvent vous aider (aides financières sous conditions, prise en charge partielle des cotisations, soutien psychologique, aides au répit, bilan de santé, groupes de paroles, aides au maintien dans l'emploi, etc.).

Contactez-nous pour en savoir plus !