

4. SUIVI

Assurer un suivi discret : Ne pas harceler, mais prendre des nouvelles de temps en temps, si la personne y est ouverte.

Encourager les petits pas : Célébrer chaque petite avancée.

Rester disponible : La phase d'accompagnement peut être longue, la présence de l'entourage, d'une personne de confiance reste importante.



LES BONS CONTACTS

DANGER IMMÉDIAT

→ SAMU : **15**

LE PREMIER CONTACT

→ Médecin Traitant

ÉCOUTE & SOUTIEN

→ **Numéro national de prévention du suicide**
: **3114** (accessible 24h/24, 7j/7)

→ **Agri'Écoute** - Psychologues accessible
24h/24, 7j/7 et appel anonyme :
09 69 39 29 19

CONTACTS LOCAUX

→ Adresse mail de signalement de la MSA :
mieuxetre.blf@franchecomte.msa.fr

→ Adresse Cellule Réagir - Accompagnement
technique, administratif et social :
03 39 59 55 23
ddt-solidagri@doubs.gouv.fr

→ Solidarité Paysan 25 - Accompagnement par
des bénévoles pour vos démarches :
03 81 56 41 07
doubs@solidaritepaysans.org

RAPPEL IMPORTANT

Vous n'êtes pas un professionnel de la santé mentale. Votre rôle est d'alerter, d'écouter, de soutenir et d'orienter. En cas de doute sur l'urgence de la situation, ne prenez aucun risque et sollicitez immédiatement les services d'urgence.



RÉAGIR FACE A UNE SITUATION DE MAL-ÊTRE ET/OU RISQUE SUICIDAIRE

Cette fiche technique vise à fournir des repères clairs et des conseils pratiques pour s'adresser à une personne en situation de détresse psychologique et potentiellement en risque suicidaire.

L'objectif est de l'encourager à accepter de l'aide et à se tourner vers des professionnels.

Contact Agri'écoute
09 69 39 29 19



LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

ÊTRE BIENVEILLANT ET NON-JUGEANT

Votre attitude doit exprimer l'empathie et le respect, sans critique ni minimisation de la souffrance.



AGIR AVEC CALME ET DISCRÉTION

Si possible choisissez un moment et un lieu propice, à l'écart de l'agitation, où la personne se sentira en sécurité et écoutée. N'imposez pas la discussion, mais montrez votre disponibilité. La personne décidera du moment où elle est prête à parler.



PRIORISER LA SÉCURITÉ

En cas de **danger imminent**, ne pas laisser la personne seule et **alerter les secours** immédiatement (15).

ÉTAPES CLÉS POUR ENGAGER LE DIALOGUE ET PROPOSER DE L'AIDE

1. EXPRIMER SON INQUIÉTUDE (BASÉ SUR DES OBSERVATIONS)

✓ Partir de faits observables

Ne supposez pas, décrivez ce que vous voyez :

J'ai remarqué que vous semblez plus fatigué en ce moment

Je suis un peu inquiet(e) car je vois que [situation concrète] : l'exploitation est moins entretenue / vous avez des retards de paiement...

✓ Utiliser le "JE"

Exprimez votre ressenti plutôt que d'accuser :

Je me fais du souci pour vous

J'ai l'impression que vous traversez une période difficile

✗ À ÉVITER

Les jugements ou comparaisons comme : "Il faut vous reprendre" ou "Ce n'est rien par rapport à d'autres".

2. ÉCOUTER ACTIVEMENT ET VALIDER LA SOUFFRANCE

💡 Écoutez attentivement sans interrompre :

Laissez la personne s'exprimer pleinement. Votre présence est le premier soutien.

👉 **Validez ses émotions** : "Je comprends que cela doit être difficile pour vous." ou "Ce que vous décrivez semble très douloureux."

🚫 **Ne minimisez pas la détresse** : Évitez des phrases comme "Ça va aller", "Ce n'est pas si grave". La souffrance de la personne est réelle et intense pour elle.

3. PROPOSER DE L'AIDE CONCRÈTE ET ROMPRE L'ISOLEMENT

Normaliser la situation :

"Sachez que beaucoup de personnes traversent des moments similaires, et il est important de ne pas rester seul face à ses difficultés."



👤 Orienter vers les pros

"Il existe des personnes formées pour vous aider"

**Avez-vous évoqué vos problématiques avec votre médecin traitant ou un autre professionnel de santé ?
Pensez-vous le faire ?**

Si vous le souhaitez je peux vous mettre en lien avec un organisme de soutien local

(Voir au verso)

Je peux vous accompagner pour le premier contact si vous voulez...

