

Prévention du mal être en agriculture : « Etre fort c'est aussi demander de l'aide »

La MSA Midi Pyrénées Sud a mis en place depuis 2012 un plan de Prévention du mal être pour venir en aide aux agriculteurs des départements du Gers, des Hautes-Pyrénées, de l'Ariège et de la Haute Garonne. Informer, sensibiliser, mettre en réseau, faciliter l'expression des difficultés, telles sont les missions de ce plan.

Pour accompagner au mieux les agriculteurs, la MSA Midi Pyrénées Sud a aussi créé une cellule de prévention du mal être qui peut apporter des réponses concrètes de proximité à des situations difficiles vécues par ses assurés ou leur famille.

Les agriculteurs connaissent aujourd'hui des difficultés multiples qui peuvent concourir à créer un profond sentiment de mal être. Nous avons déjà tous été confrontés à ces situations ces dernières années, mais comment être attentif aux signaux d'alerte pour soi ou pour les autres et surtout comment agir ?

• **Tout d'abord repérer les signes qui peuvent alerter :**

Physiques : Fatigue, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, douleurs physiques, conduites à risques,

Psychiques : Irritabilité, agressivité, colère, anxiété, tristesse, pleurs, sautes d'humeur, perte de goût des choses, sentiment d'échec et d'inutilité, mauvaise image de soi, sentiment d'impuissance à trouver des solutions, idées noires, ruminations mentales, idées fixes,

Sociaux : Perte d'intérêt pour le travail ou la vie sociale, tendance au repli sur soi, à l'isolement, changements d'habitudes, comportements inhabituels, situations de rupture.

S'il est normal pour chacun d'affronter ce type de difficultés à certains des moments de la vie, l'accumulation de plusieurs signaux d'alerte doit éveiller l'attention.

• **Que faire ?**

Ne restez pas seul face à ces difficultés ; autour de vous, que ce soit dans le milieu familial, professionnel ou social, des personnes se font du souci pour vous et sont sans doute prêtes à vous écouter. Allez les voir, téléphonez-leur, parlez de votre situation, ne vous isolez pas !

Faites appel aux dispositifs qui existent autour de vous :

Pour les agriculteurs du Gers, des Hautes Pyrénées, de l'Ariège et de la Haute Garonne, il existe plusieurs possibilités d'exprimer votre mal être et de pouvoir être accompagné par :

- votre médecin
- le travailleur social de la MSA
- un conseiller de la Chambre d'Agriculture
- des membres de votre CUMA
- des membres de votre syndicat

Vous pouvez faire aussi appel à :

• **La cellule de prévention de mal être** de la MSA Midi Pyrénées Sud au 06.35.18.59.01 ou 06.84.78.98.42.

• **Agri'écoute** au 09.69.39.29.19 (numéro national avec une écoute anonyme, 24h/ 24)

En cas d'urgence médicale, contactez : le 15, le 112 depuis un portable

Demander de l'aide peut ne pas être facile mais c'est souvent le premier pas vers un début de solution.

(Communiqué)