

FICHE OUTIL PREVENTION DES RISQUES SUICIDAIRES



Les agriculteurs et agricultrices ont un risque plus élevé de décès par suicide que la population générale. Cela est dû à différents facteurs, tels que le manque de reconnaissance et les faibles revenus.

En tant qu'amapiennes et amapiens, nous entretenons un lien privilégié avec nos paysan·nes en AMAP. Cette proximité nous permet d'être à l'écoute, de créer une relation de confiance et parfois, de repérer des signes de mal-être.

Les difficultés rencontrées par les paysan·nes restent peu visibles car elles sont rarement exprimées, ce qui les rend d'autant plus lourdes à porter.

Le fait d'être en AMAP facilite le dialogue : nous pouvons échanger plus facilement avec les paysan·nes, poser des questions sur leur état d'esprit et faire savoir que nous sommes disponible, si besoin.



Quelques signes de mal-être possible à repérer (liste non exhaustive) :

- Discours négatif sur soi-même ou sur le métier.
- Changements de comportement : Repli sur soi, isolement inhabituel.
- Fatigue intense, signes d'épuisement physique ou moral.
- Moins de communication avec les amapien·nes et désengagement progressif.
- Présence irrégulière ou difficulté à être présent au moment des livraisons.



Que faire face à une personne qui pense au suicide ?

- Prendre le temps de demander « Comment vas-tu ».
- Oser poser des questions sur le suicide : les études ont montré que parler du suicide n'augmente pas le risque de passage à l'acte.
- Être dans une démarche d'écoute active, sans jugement et avec bienveillance.
- Encourager la personne à consulter un professionnel de santé : médecin, psychiatre, psychologue...
- Ne pas rester seul·e avec ce secret : en parler avec la famille, à des proches, à des membres de l'AMAP... : ce n'est pas trahir, c'est aider à protéger la personne.

Il est important de prendre soin de cette relation privilégiée. Être attentif, c'est aussi faire vivre l'esprit des AMAP : celui d'une solidarité concrète, humaine et durable.

**En cas d'urgence, appelez le 15, le 18 ou le 112.
Les numéros utiles : 31 14 (n° national prévention suicide)
Agriecoute.fr (MSA) : 09 69 39 29 19**

UNE QUESTION ?

contact@lesamapdeprovence.org

<http://www.lesamapdeprovence.org>



UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole
pour le Développement Rural
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

