

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 souffrance morale et psychique.

529

Selon les derniers chiffres publiés par la MSA (Mutualité Sociale Agricole), 529 agriculteur·ices affilié·es se sont donné la mort en 2016. Ce nombre est par ailleurs sous-estimé car il ne prend en compte que les affiliés à la sécurité sociale agricole. Il s'agit donc d'un vrai sujet de santé publique. Face à l'ampleur de ce phénomène, il est important de pouvoir prévenir et identifier le risque suicidaire chez les agriculteur·ices afin de les accompagner au mieux.

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

La crise suicidaire est un processus qui se déroule en plusieurs temps :

- L'idée du suicide : la personne y pense mais a peur ;
- L'intention : la personne décide de passer à l'acte ;
- La programmation : la personne planifie son suicide ;
- Le passage à l'acte.

Les situations potentiellement à risques :

- un décès dans l'entourage ;
- des difficultés financières ;
- une menace sur son activité professionnelle ;
- une rupture amoureuse, une crise dans le couple ;
- une période de solitude ou d'isolement ;
- des violences (maltraitance, harcèlement moral...).

C'est souvent une combinaison de plusieurs situations qui donne des idées suicidaires.

UNE QUESTION ?

contact@lesamapdeprovence.org

<http://www.lesamapdeprovence.org>



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 souffrance morale et psychique.



Quels sont les signaux d'alerte à repérer ? (liste non exhaustive)

- Indices verbaux : « je n'ai plus le goût de vivre », « je vais me tuer » « vous seriez mieux sans moi » ;
- Changement radical de comportement ;
- Ruminations ;
- Repli sur soi, isolement ;
- Sentiment d'être abandonné ;
- Emotivité, agressivité ;
- Apparence négligée ;
- Absence de motivation.



Chacun·e peut agir dès les premiers signes et à chaque étape pour prévenir le suicide.

Que faire face à une personne qui pense au suicide ?

- Être disponible pour discuter.
- Être direct et poser des questions sur le suicide : les études ont montré que parler du suicide n'augmentait pas le risque de passage à l'acte.
- Être dans une démarche d'écoute active.
- Orienter vers des professionnels de santé : psychiatres, psychologues, hôpitaux...
- En parler avec la famille, les ami·es, des membres de l'AMAP... : pas de secrets !

Comment savoir si la personne est en danger ?

Une personne qui pense au suicide n'est pas nécessairement en danger immédiat. Il y a risque de passage à l'acte dans un délai court si :

- La personne met de l'ordre dans ses affaires (dons, assurance-vie...);
- A déterminé où / quand / comment ;
- Semble apaisée car sa décision est prise.

**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>