



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# Baromètre du mal-être agricole



# BAROMETRE DU MAL-ETRE AGRICOLE

Cet outil d'aide à l'évaluation permet d'identifier de manière simple et rapide le niveau de risque face à une situation de mal-être et/ou de risque suicidaire en fonction de 30 questions à se poser.

Il ne s'agit pas d'une check-list qui doit être interprétée en fonction d'un nombre de critères, mais plutôt de points de vigilance à identifier lorsque la personne dépasse le stade des ressentis négatifs.

## 3 NUMÉROS D'URGENCE À VOTRE DISPOSITION

**AGRI'ÉCOUTE**  
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7  
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

**09 69 39 29 19\***  
**agriecoute.fr**

\*prix d'un appel local

Souffrance  
Prévention  
du suicide

C'EST LE MOMENT  
D'APPELER

# 3114

NUMÉRO NATIONAL DE  
PRÉVENTION DU SUICIDE  
Écoute professionnelle  
et confidentielle  
24h/24 - 7j/7  
Appel gratuit

www.3114.fr  
0700 01 01 01

SERVICE PUBLIC GRATUIT 24H/24, 7J/7

114

URGENCE

SAMU

POLICE  
GENDARMERIE

SAPEURS  
POMPIERS

Appel d'urgence  
pour sourds et malentendants

VISIO

TCHAT

SMS

FAX

## RESSSENTIS NÉGATIFS

La personne...

- Se sent stressée, anxieuse
- Perd confiance en soi
- A peur face aux difficultés
- Se sent en situation d'échec
- Est irritable
- A l'impression d'être incomprise
- A des troubles du sommeil
- A des maux de têtes
- A des troubles de l'alimentation

## DÉPRESSION

La personne...

- Se sent triste
- Se sent nulle
- Se sent fatiguée
- A des difficultés à exprimer ses sentiments
- Débuté ou augmente sa consommation de tabac, alcool, drogue, médicament...
- Se laisse aller physiquement (hygiène, vestimentaire...)
- A des difficultés à se concentrer
- A des difficultés à prendre des décisions
- Se sent en colère, est agressif.ve ou apathique (manque de réaction)

## CRISE SUICIDAIRE

La personne...

- A des idées suicidaires
- Est pessimiste, se sent désespérée
- A un sentiment de honte, d'humiliation
- Se sent épuisé.e, a des troubles du sommeil
- Est confus.e, tient des propos incohérents
- S'isole socialement, se déconnecte de son environnement
- A des troubles de la mémoire ou de la concentration
- A des émotions très perturbées (excessives ou inexistantes)
- A des idées noires (ruminations)
- Pense au suicide avec un scénario précis (comment, où, quand)
- Commence à distribuer ses biens, du matériel, place ses animaux
- Acquiert un moyen pour se suicider

### FACTEURS AGGRAVANTS

Antécédent de tentative de suicide - Maladie psychique - Impulsivité  
Consommations abusives alcools, drogues, médicaments -  
Évènement traumatisant

