

Raisons de vivre

(Inspiré Linehan, M. M., Goldstein, J. L., Nielsen, S. L. et Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 276-286.)

1. J'ai une responsabilité et un engagement envers ma famille. _____
2. Je crois au je peux apprendre à m'ajuster et à me débrouiller avec mes problèmes. _____
3. Je crois que j'ai le contrôle sur ma vie et ma destinée. _____
4. J'ai le désir de vivre. _____
5. Je crois que Dieu seul a le droit de mettre fin à une vie. _____
6. J'ai peur de la mort. _____
7. Ma famille pourrait croire que je ne les aimait pas. _____
8. Je ne crois pas que les choses deviennent assez misérables ou désespérantes pour que je préfère mourir. _____
9. Ma famille dépend de moi et elle a besoin de moi. _____
10. Je ne veux pas mourir. _____
11. Je veux voir mes enfants grandir. _____
12. La vie est tout ce que nous avons et c'est mieux que rien. _____
13. J'ai des plans d'avenir que j'ai hâte d'accomplir. _____
14. Peu importe jusqu'à quel point je me sens mal, je sais que cela ne durera pas. _____
15. J'ai peur de l'inconnu. _____
16. J'aime trop ma famille et elle me procure trop de plaisir; je ne pourrais pas la quitter. _____
17. Je veux essayer tout ce que la vie a à offrir et il y a trop d'expériences que je n'ai pas eu et que je veux avoir. _____
18. J'ai peur que ma méthode de suicide échoue et que je demeure handicapé ou souffrant. _____
19. Je m'aime assez pour vivre. _____
20. La vie est trop belle et trop précieuse pour y mettre fin. _____
21. Cela ne serait pas juste de laisser quelqu'un d'autre s'occuper des enfants. _____
22. Je crois que je peux trouver d'autres solutions à mes problèmes. _____
23. J'ai peur d'aller en enfer. _____
24. J'aime la vie. _____
25. Je suis trop équilibré pour me tuer. _____
26. Mes croyances religieuses le défendent. _____
27. Cela pourrait avoir un effet néfaste sur mes enfants. _____

28. Je ne veux pas servir de modèle négatif et suggérer aux autres qu'il faut se suicider. _____
29. Je suis curieux en ce qui concerne ce qui arrivera dans l'avenir. _____
30. Cela blesserait trop ma famille et je ne veux pas qu'ils souffrent. _____
31. Je suis préoccupé par ce que les autres penseraient de moi. _____
32. Je crois que pour tout problème, il y a une façon de le régler pour le mieux. _____
33. Je considère cela comme immoral. _____
34. J'ai encore plusieurs choses qu'il me reste à faire. _____
35. J'ai le courage de faire face à la vie. _____
36. J'ai peur du geste lui-même du suicide (la douleur, le sang, la violence). _____
37. Je crois que le fait de me tuer n'accomplirait ou ne réglerait vraiment rien. _____
38. J'ai l'espoir que les choses s'améliorent et que le futur sera plus satisfaisant. _____
39. Les gens penseraient que je suis faible et égoïste. _____
40. J'ai une force intérieure qui me pousse à survivre. _____
41. Je ne voudrais pas que les gens pensent que je n'ai pas le contrôle sur ma vie. _____
42. Je crois que je peux trouver un but dans la vie, une raison de vivre. _____
43. Je ne vois pas de raison de se presser vers la mort. _____
44. Je ne voudrais pas que ma famille se sente coupable après coup. _____
45. Je ne voudrais pas que ma famille pense que j'étais égoïste ou peureux. _____
46. J'ai d'autres moyens pour exprimer ma souffrance, ma colère, mon besoin
d'amour, ma révolte, mon sentiment d'impuissance. _____
47. Je reconnais qu'il y a de bonnes choses en moi et que je mérite de vivre. _____
48. Le suicide est une solution définitive à des problèmes qui risquent d'être temporaire.
Je veux être là pour voir la suite. _____