

# Pensez-vous que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ?

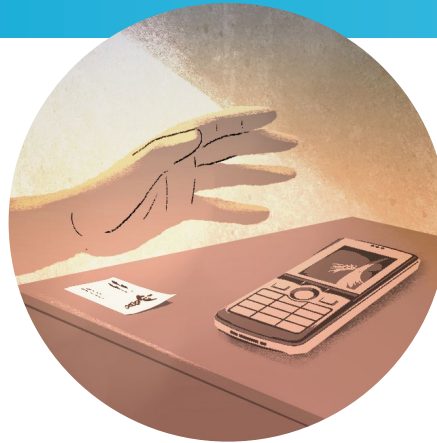
Si vous pensez parfois que la vie est si dure qu'elle ne vaut plus la peine d'être vécue, lisez ce qui suit ...

## Ce que vous pouvez penser ou ressentir

- Vous êtes désespéré, vous pensez que la vie n'a aucun sens.
- Vous êtes rongé par des pensées négatives et dérangeantes.
- Vous ne voyez pas d'autre solution à vos problèmes que le suicide.
- Vous envisagez la mort comme un soulagement.
- Vous pensez que votre entourage irait mieux sans vous.
- Vous vous sentez inutile.
- Vous vous sentez très seul même lorsque vous êtes en compagnie de vos amis ou de votre famille.
- Vous ne comprenez pas pourquoi vous ressentez ou vous pensez ça.

## N'oubliez pas que :

- Vous n'êtes pas seul. Beaucoup d'autres gens ont vécu la même expérience que vous et sont encore en vie aujourd'hui.
- Il n'y a aucun problème à parler du suicide. Ça peut vous aider à aller mieux.



**N'OUBLIEZ PAS :**  
**Si vous pensez que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, demandez de l'aide. Vous n'êtes pas seul. Vous pouvez vous faire aider.**

- S'automutiler, avoir des pensées suicidaires ou des projets de suicide est un signe de grave détresse affective (parfois dû à la perte d'un être cher, à une perte d'emploi, à une rupture sentimentale ou à des actes de violence ou de la maltraitance que vous avez subis). Ce n'est pas votre faute, ça peut arriver à n'importe qui.
- Vous pouvez aller mieux.
- Certaines personnes peuvent vous aider.

## Ce que vous pouvez faire

- Faites part de vos sentiments à un membre de votre famille, à un ami ou à un collègue en qui vous avez confiance.
- Si vous pensez que vous risquez immédiatement de vous faire du mal, contactez les services d'urgence, appelez un numéro d'écoute ou rendez-vous directement aux urgences.
- Parlez à un professionnel, par exemple un médecin, un professionnel de la santé mentale ou un travailleur social.
- Si vous pratiquez une religion, parlez à un membre de votre communauté religieuse en qui vous avez confiance.
- Rejoignez un groupe d'entraide ou de soutien destiné aux personnes qui ont porté atteinte à leur intégrité physique. Cette aide mutuelle vous permettra de vous sentir mieux.