

NOM : .....

PRENOM : .....

Date de passation : .....

## ECHELLE DES RAISONS DE VIVRE

(MM LINEHAN © 1985 - « THE REASONS FOR LIVING INVENTORY (RFL-72) »  
Traduction française par KEIZER I - GUENOT FI - MC QUILLAN A - 1999)

### Instructions :

Beaucoup de gens ont pensé au suicide au moins une fois. Certains ne l'ont jamais envisagé. Que vous l'ayez déjà envisagé ou non, nous nous intéressons aux raisons que vous pourriez avoir de **ne pas** vous suicider, au cas où cette pensée vous venait à l'esprit ou si quelqu'un vous le suggérerait.

Dans les pages suivantes, vous trouverez les raisons que les gens donnent parfois pour **ne pas** commettre un suicide. Nous aimerions savoir quelle importance ont pour vous chacune de ces éventuelles raisons, en ce moment de votre vie, comme raison pour ne pas vous tuer. Évaluez s'il - vous - plaît ceci dans l'espace prévu à gauche de chaque question.

Chaque raison peut être cotée de 1 (pas du tout important) à 6 (extrêmement important). Si une raison ne s'applique pas à vous ou si vous ne pensez pas que l'affirmation soit vraie, alors ce n'est probablement pas si important et vous devriez mettre un 1. Utilisez s'il - vous - plaît toute l'étendue des choix offerts, de façon à ne pas coter seulement au milieu (2,3,4,5) ou seulement dans les extrêmes (1,6).

Mettez dans chaque espace un numéro, afin d'indiquer pour chaque raison l'importance selon vous de **ne pas** vous tuer.

1. Pas du tout important (comme une raison pour **ne pas** me tuer, **ou**, ne s'applique pas à moi, je ne crois pas du tout à ceci).
2. Plutôt pas important.
3. Un peu pas important
4. Un peu important
5. Plutôt important
6. Extrêmement important (comme une raison pour ne pas me tuer, je crois beaucoup à cela et c'est très important).

Même si vous ne l'avez jamais envisagé, ou croyez fermement que vous n'envisageriez jamais sérieusement à vous tuer, il est tout de même important que vous évaluiez chacune des raisons. Dans ce cas, faites votre évaluation sur la base de **pourquoi vous tuer n'est pas ou ne serait jamais une alternative pour vous.**

---

Dans chaque espace mettez un numéro afin d'indiquer pour vous l'importance de chaque item pour **ne pas** vous tuer.

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Pas du tout important         | 4. Un peu <b>important</b> . |
| 2. Plutôt pas important.         | 5. Plutôt important.         |
| 3. Un peu <b>pas important</b> . | 6. Extrêmement important.    |
- 

- \_\_\_\_\_ 1. J'ai une responsabilité et un engagement envers ma famille.
- \_\_\_\_\_ 2. Je crois que je peux apprendre à ajuster ou à faire avec mes problèmes.
- \_\_\_\_\_ 3. Je crois que j'ai un contrôle sur ma vie et mon destin.
- \_\_\_\_\_ 4. J'ai un désir de vivre.
- \_\_\_\_\_ 5. Je crois que seul Dieu 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 aime pas.
- \_\_\_\_\_ 8. Je ne crois pas que les choses deviennent aussi misérables et désespérées que je veuille plutôt être mort(e).
- \_\_\_\_\_ 9. Ma famille dépend de moi et a besoin de moi.
- \_\_\_\_\_ 10. Je ne veux pas mourir.
- \_\_\_\_\_ 11. Je veux voir mes enfants grandir.
- \_\_\_\_\_ 12. La vie c'est tout ce que nous avons et c'est mieux que rien.
- \_\_\_\_\_ 13. J'ai des projets pour le futur que je me réjouis d'exécuter.
- \_\_\_\_\_ 14. Aussi mal que je me sente, je sais que cela ne va pas durer.
- \_\_\_\_\_ 15. J'ai peur de l'inconnu.
- \_\_\_\_\_ 16. J'aime et je trouve trop de plaisir à être avec ma famille et je ne pourrais pas les quitter.
- \_\_\_\_\_ 17. Je veux faire l'expérience de tout ce que la vie a à offrir et il y a beaucoup d'expériences que je n'ai pas encore eues et que j'aimerais avoir.
- \_\_\_\_\_ 18. J'ai peur que la méthode utilisée pour me tuer puisse échouer.
- \_\_\_\_\_ 19. Je prends assez soin de moi pour vivre.
- \_\_\_\_\_ 20. La vie est trop belle et précieuse pour la finir.
- \_\_\_\_\_ 21. Cela ne serait pas juste de laisser les enfants aux soins d'autres personnes.
- \_\_\_\_\_ 22. Je crois que je peux trouver d'autres solutions à mes problèmes.
- \_\_\_\_\_ 23. J'ai peur d'aller en enfer.
- \_\_\_\_\_ 24. J'ai un amour pour la vie.
- \_\_\_\_\_ 25. Je suis trop stable pour me tuer.

- \_\_\_\_\_ 28. L'effet sur mes enfants pourrait être nuisible.
- \_\_\_\_\_ 29. Je suis curieux de ce qui arrivera dans le futur.
- \_\_\_\_\_ 30. Cela blesserait trop ma famille et je ne voudrais pas qu'ils souffrent.
- \_\_\_\_\_ 31. Je suis concerné par ce que les autres pourraient penser de moi.
- \_\_\_\_\_ 32. Je crois que toutes les choses finissent par s'arranger au mieux.
- \_\_\_\_\_ 33. Je ne pourrais pas décider où, quand et comment le faire.
- \_\_\_\_\_ 34. Je le considère comme pas juste moralement.
- \_\_\_\_\_ 35. Il me reste encore beaucoup de choses à faire.
- \_\_\_\_\_ 36. J'ai le courage de faire face à la vie.
- \_\_\_\_\_ 37. Je suis heureux et content avec ma vie.
- \_\_\_\_\_ 38. J'ai peur de " l'acte " concret de me tuer (la douleur, le sang, la violence).
- \_\_\_\_\_ 39. Je crois que me tuer n'accomplirait ou ne résoudrait pas vraiment quelque - chose.
- \_\_\_\_\_ 40. J'ai l'espoir que les choses s'amélioreront et que le futur sera plus heureux.
- \_\_\_\_\_ 41. Les autres penseraient que je suis faible et égoïste.
- \_\_\_\_\_ 42. J'ai une pulsion innée pour survivre.
- \_\_\_\_\_ 43. Je ne voudrais pas que les gens pensent que je n'avais pas le contrôle sur ma vie.
- \_\_\_\_\_ 44. Je crois que je peux trouver un but dans la vie, une raison de vivre.
- \_\_\_\_\_ 45. Je ne vois aucune raison de presser la mort.
- \_\_\_\_\_ 46. Je suis si incapable, " à côté de la plaque ", que ma méthode ne marcherait pas.
- \_\_\_\_\_ 47. Je ne voudrais pas que ma famille se sente coupable après-coup.
- \_\_\_\_\_ 48. Je ne voudrais pas que ma famille pense que je sois égoïste ou lâche.

Items additionnels :

- \_\_\_\_\_ 49. Je ne serais pas capable de voir l'effet de ma mort sur les autres.
- \_\_\_\_\_ 50. Des amis proches dépendent de moi et ont besoin de moi.
- \_\_\_\_\_ 51. Je peux trouver un sens à la souffrance.
- \_\_\_\_\_ 52. Il y a des amis avec qui j'ai du plaisir et que j'aime trop pour les quitter.
- \_\_\_\_\_ 53. J'ai trop de fierté en moi-même.
- \_\_\_\_\_ 54. Les gens raisonnables et rationnels ne se tuent pas.
- \_\_\_\_\_ 55. Si j'étais suffisamment déprimé pour vouloir mourir, je serais trop déprimé pour me tuer.
- \_\_\_\_\_ 56. Je contribue à la société.
- \_\_\_\_\_ 57. La société désapprouverait le fait de me tuer.
- \_\_\_\_\_ 58. J'ai des gens qui m'aiment et qui m'écouteraient et me comprendraient.
- \_\_\_\_\_ 59. Je ne vois aucune raison de mourir et laisser quelqu'un d'autre profiter des choses pour lesquelles j'ai oeuvré.
- \_\_\_\_\_ 60. C'est un signe de faiblesse et je ne veux pas être un lâcheur ou un raté.
- \_\_\_\_\_ 61. J'ai peur que ma mort importe peu à quiconque.
- \_\_\_\_\_ 62. Le caractère définitif de l'acte m'arrêterait.
- \_\_\_\_\_ 63. Cela serait trop embarrassant pour ma famille.
- \_\_\_\_\_ 64. Cela ferait trop de peine à mes amis proches.
- \_\_\_\_\_ 65. Je pense qu'il y a des obligations que je devrais continuer d'assumer.
- \_\_\_\_\_ 66. Je penserais à des gens plus mal partis que moi-même.
- \_\_\_\_\_ 67. J'ai un emploi dans lequel je suis impliqué et où on a besoin de moi.
- \_\_\_\_\_ 68. J'ai une responsabilité et un engagement envers mes amis.
- \_\_\_\_\_ 69. Je saurais que je ne suis probablement pas sérieux et que c'est juste une pensée fugitive.
- \_\_\_\_\_ 70. Faire l'expérience du malheur est une partie importante de la vie.
- \_\_\_\_\_ 71. J'arrêteraï de me sentir désolé pour moi-même.
- \_\_\_\_\_ 72. La pensée du suicide m'est totalement incompréhensible.