

Le Malêtromètre

Comment je me sens ? À qui en parler ? **Pour les jeunes de - de 25 ans**

Document à l'initiative des membres du Comité de Pilotage en Prévention du Suicide de l'Indre.

Je trouve des solutions quand j'ai un problème

J'arrive à en parler

Je sais sur qui compter

Je souris moins

J'ai du mal à me concentrer

J'ai moins envie de sortir

Je n'arrête pas de penser

Je me sens mal

J'ai du mal à gérer mes émotions

Je dors mal / je suis fatigué(e)

Je me sens à part

Je me sens sous pression

Je me sens tout le temps en colère

Je m'isole / Je suis seul(e) avec ma peine et mes peurs

J'augmente mes consommations de produits à risques
(Alcool, Drogues, Ecran, Nourriture)

Je me sens nul(le)

Je subis une profonde injustice

Je me fais du mal volontairement

Je souffre

Je considère que je ne vaux rien

Je suis de trop

Je suis inutile

Je pense que le monde irait mieux sans moi

Je ne vois plus de solution

Je pense au suicide