

## Venir à travers

Par Sean F.

Au début de la vingtaine, les pressions de la vie m'ont conduit à la dépression et à des pensées suicidaires.

Mais ça a commencé quand j'ai terminé mes études secondaires, je ne le savais tout simplement pas. Je mettais un masque chaque journée. En gros, j'irais travailler la nuit et dormir toute la journée. Je voulais juste m'asseoir à la maison et ne fais rien. Quand les choses ne s'amélioraient pas, c'est là que les pensées suicidaires ont commencé. En fait, je tenté une fois. Je ne pouvais tout simplement pas secouer ces pensées et c'est là que j'ai décidé que j'avais besoin de de l'aide. Et c'est la meilleure chose que j'ai faite, parce que j'étais dans un mauvais endroit en direction d'une route sombre, mais je l'ai traversé, et maintenant j'aide à sauver d'autres vies et je me sens bien d'aider gens. Il y a de l'espoir pour quiconque pense au suicide, ***il y a de l'espoir.***

Merci de m'avoir permis de partager mon histoire.