L’automutilation chez les jeunes

Les gens font face aux pensées, sentiments ou situations difficiles de façons différentes. Certaines personnes y font face en se blessant volontairement, ce qui peut être pour elles le seul moyen de se sentir mieux. L'automutilation peut sembler effrayante, mais il est important de regarder au-delà des blessures et de voir ce qui se passe réellement.

Qu'est-ce que l'automutilation ? L'automutilation consiste à se faire du mal intentionnellement sans pour autant vouloir s’enlever la vie. Les actes d'automutilation courants comprennent les coupures, les brûlures, les coups violents et le fait d'empêcher les blessures de guérir.
L'automutilation en soi n'est pas une condition de santé mentale, mais elle peut être le signe qu'un problème de santé mentale est présent, et qu’une personne a besoin de soins et de soutien. Les personnes s'automutilent pour de nombreuses raisons différentes. Certaines personnes s'automutilent :

- Pour gérer de l'anxiété ou la dépression.
- Pour faire face à une perte, un traumatisme, une violence ou d'autres situations difficiles.
- Pour se punir.
- Pour transformer la douleur émotionnelle en douleur physique.
- Pour se sentir réel et contrer les sentiments de vide ou de paralysie émotionnelle.
- Pour ressentir de l'euphorie.
- Pour reprendre le contrôle de leur corps.
- Pour simplement se sentir mieux.

Les personnes qui s'automutilent n'essaient pas de mettre fin à leurs jours, mais elles peuvent quand même éprouver de ces pensées. Lorsqu'elles s'automutilent, elles tentent de gérer des pensées ou des sentiments difficiles ou écrasants.

Signes avant-coureurs

Les personnes qui s'automutilent cachent souvent ce comportement. Elles peuvent se sentir gênées ou honteuses et vont parfois éviter d'en parler. Les signes avant-coureurs sont les suivants :

- Blessures fréquentes inexpliquées, telles que des coupures et des

brûlures.
- Cicatrices inexpliquées.
- Porter de longs pantalons et des chemises à manches longues constamment, même lorsqu'il fait chaud.
- Faible estime de soi.
- Difficultés à gérer ses émotions.
- Problèmes avec les relations interpersonnelles.

Qui en vit les impacts ?

L'automutilation peut toucher à n'importe qui, mais elle est plus fréquente chez les adolescents et les femmes. Elle touche également davantage les personnes qui ont vécu des événements stressants ou traumatisants, celles qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions, et celles qui souffrent d'une faible estime de soi.

Qu'est-ce que je peux faire face à l'automutilation ?

Si vous vous automutilez, il est important de commencer à en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de votre famille, d'un enseignant, d'un conseiller scolaire ou de toute autre personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise. La personne qui vous soutient peut vous aider à cibler les prochaines étapes, comme consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé. Si vous vous automutilez, il est important de soigner vos blessures. Si une blessure vous inquiète, parlez-en à votre médecin, rendez-vous à l'urgence la plus proche ou composez le 9-1-1. Vous devez être traité avec respect, peu importe la cause de votre blessure. L'automutilation n'est pas une condition de santé mentale, mais dans certains cas, elle peut en être un signe d'alarme. Il est important de parler à votre médecin au sujet de l'automutilation et de tout autre problème que vous rencontrez. Si l'automutilation est liée à une condition de santé mentale, le traitement de cette maladie peut vous aider à réduire vos comportements d'automutilation.

Conseils et soutien

Même si l'automutilation n'est pas liée à un diagnostic de santé mentale, il est préférable d'en parler à un professionnel de santé mentale ou à un conseiller scolaire. Votre médecin peut vous recommander un conseiller qui pourra vous aider. Il pourra vous aider à comprendre les pensées, les sentiments ou les situations qui sous-tendent l'automutilation. Il pourra aussi vous enseigner des techniques pour surmonter les pensées et les sentiments difficiles et vous aider à trouver des alternatives à

l'automutilation. Deux types de counseling peuvent aider à lutter contre l'automutilation : la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie comportementale dialectique. La thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) vous aide à comprendre la relation entre vos pensées, vos sentiments et vos actions. Elle vous enseigne également des techniques telles que la résolution de problèmes et la gestion du stress. La thérapie comportementale dialectique (ou TCD) vous enseigne des modes de pensée ouverts et flexibles. Elle vous apprend également des compétences telles que l'acceptation, la résolution de problèmes et la gestion des pensées, des sentiments et des situations difficiles ou inconfortables.

Il peut être très utile de rejoindre des groupes de soutien. Ils vous permettent de partager vos expériences et d'apprendre de celles des autres, et vous aident à entrer en contact avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. S'il n'y a pas de groupe de soutien dans votre région, vous pouvez en trouver en ligne. Les stratégies d'auto-assistance qui améliorent votre bien-être peuvent également vous aider à surmonter l'automutilation.

S’aider soi-même peut consister à entrer en contact avec votre famille, vos amis ou un groupe de soutien, à bien manger, à faire de l'exercice, à dormir suffisamment et à consacrer du temps à des activités que vous aimez. Vous trouverez bon nombre de ces stratégies inclus dans les principes de psychothérapie, mais vous pouvez également les mettre en pratique par vous-même.

Comment puis-je aider un proche ?

Si vous vous inquiétez pour un ami ou un membre de votre famille, vous pouvez lui poser des questions sur l'automutilation. Parler d'automutilation ne poussera pas quelqu'un à commencer à se faire du mal. Il est judicieux de vous renseigner davantage sur l'automutilation avant d'entamer la conversation. Il peut être difficile d'entendre ce que votre proche a à dire. L'automutilation peut vous sembler incompréhensible et vous vous demandez peut-être pourquoi quelqu'un voudrait se faire du mal, mais les sentiments de votre proche sont bien réels. En savoir plus peut vous aider à apporter un soutien qui respecte les expériences de votre proche. Beaucoup de jeunes ne savent pas comment aider un ami. Il est bon d'en parler à une personne de confiance, comme un enseignant ou un conseiller scolaire. Il existe également des lignes d'assistance et des sites web pour aider les jeunes, comme Kids Help Phone. Voici quelques conseils supplémentaires pour aider un proche :

- Au lieu de vous concentrer sur les comportements autodestructeurs de votre proche, il peut être plus utile de vous concentrer sur votre préoccupation pour son bien-être.
- N'exigez pas de votre proche qu'il cesse immédiatement de s'automutiler. L'apprentissage de nouveaux comportements sains prend du temps. Concentrez-vous plutôt sur le soutien de nouveaux comportements et célébrez les petits progrès de votre proche.
- Évitez la culpabilité, la honte ou le jugement, car ceux-ci peuvent nuire à l'ouverture et à la confiance dans vos relations.
- Si vous en avez besoin, demandez de l'aide ou du soutien pour vous-même.

Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?

Contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en savoir plus sur les services de soutien et les ressources disponibles dans votre région. Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de bienfaisance national qui aide à maintenir et à améliorer la santé mentale de tous les Canadiens. En tant que chef de file et défenseur national de la santé mentale, l'ACSM aide les gens à accéder aux ressources communautaires dont ils ont besoin pour renforcer leur résilience et soutenir leur rétablissement après une maladie mentale.

Traduit de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être reproduites à des fins non commerciales sans autorisation.