

Si le comportement d'un de vos amis ou d'un membre de votre famille vous inquiète, il est correct de lui poser des questions. Le simple fait de parler de l'automutilation ne poussera pas une personne à commencer à s'infliger des blessures. Avant de poser des questions, apprenez-en davantage sur l'automutilation. Il est bouleversant de découvrir qu'une personne qui vous est chère se blesse volontairement et il peut être difficile d'écouter ce qu'elle a à dire.

Offrez-lui votre appui sans la juger ni la critiquer. Essayez de ne pas la blâmer et de ne pas réagir comme si son comportement était impossible à comprendre.

Le chemin qui mène à une bonne santé mentale peut être long. Avoir des attentes réalistes peut vous aider, vous et l'être cher, à gérer ce qui peut s'avérer être un lent changement.

## LES TRAITEMENTS CONTRE L'AUTOMUTILATION

Les traitements fournis par des professionnels de la santé mentale sont recommandés. Un spécialiste peut aider les adolescents à trouver des mesures de rechange et les guider vers des actes moins dangereux pour exprimer leurs sentiments. Une thérapie comportementale peut aider à mettre un terme aux habitudes et à maintenir ce changement.

Les experts soulignent que le traitement précoce est important. Certains adolescents cessent de s'infliger des blessures lorsque leur comportement est connu. Pour d'autres, le fait d'être entourés par un réseau prévenant de membres de la famille, d'amis, d'enseignants, de conseillers et de médecins leur permet de diminuer leur besoin de se couper ou de se blesser de quelque manière que ce soit. L'évaluation permettant de diagnostiquer un état dépressif ou des troubles anxieux peut également permettre de révéler d'autres problèmes sous-jacents pouvant être traités.

## POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Pour en savoir davantage, communiquez avec une organisation communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Une telle organisation pourra vous informer des groupes de soutien et des ressources disponibles dans votre collectivité.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole national qui a pour mission de promouvoir la santé mentale de tous, la résilience et la guérison des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM remplit ce mandat par le truchement de l'éducation, de la recherche, de la promotion des droits et du service direct.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

# LES JEUNES ET L'AUTOMUTILATION



## PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION



Les jeunes apprennent à vivre leurs émotions de manières différentes. Les larmes, la colère, la dépression et le repli sur soi sont certaines des façons qu'ils utilisent pour composer avec les émotions accablantes et trouver une certaine forme de soulagement. Certains adolescents sont fréquemment troublés par des sentiments intenses et douloureux. Même si certains d'entre eux sont capables de gérer ces sentiments, d'autres réagissent différemment à leurs problèmes parce qu'on ne leur a jamais appris à composer efficacement avec leurs émotions. Ils sont incapables de trouver les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent et l'accumulation de sentiments rend de plus en plus difficile pour eux de penser clairement. Certains adolescents relâchent leurs émotions en se coupant, en se brûlant ou en se blessant d'une autre manière. L'automutilation leur fournit un soulagement immédiat mais il ne s'agit que d'une solution à court terme ayant de graves conséquences.

L'automutilation n'est pas un phénomène nouveau mais elle est de plus en plus fréquente. Une enquête révèle qu'environ 13% des adolescents ont indiqué avoir des comportements d'automutilation. Comme il s'agit d'une activité très secrète, il est difficile de déterminer exactement le nombre de jeunes gens qui s'automutilent.

Le nombre de cas d'automutilation ne cesse de croître. Chercher à en savoir davantage sur l'automutilation est une première étape essentielle pour vous venir en aide ou pour aider une autre personne. Des traitements existent mais, comme pour tout autre état mental et physique, le diagnostic précoce est un facteur déterminant.

## QU'EST-CE QUE L'AUTOMUTILATION ?

L'automutilation, également appelée blessures volontaires ou sévices auto-infligés, fait référence aux actes délibérés qui entraînent des blessures au corps et à l'esprit d'une personne. L'automutilation peut prendre plusieurs formes : se couper la peau avec une lame de rasoir ou un morceau de verre,

se brûler, se donner des coups, s'égratigner, s'arracher les croûtes sur la peau, empêcher ses blessures de guérir, se tirer les cheveux et s'insérer des objets dans le corps. Les coupures représentent la forme la plus commune d'automutilation chez les jeunes d'aujourd'hui.

Dans un sens plus large, des comportements comme la consommation de tabac et d'alcool, la toxicomanie, les frénésies alimentaires et le fait de demeurer dans une relation où il y a de l'abus peuvent également être considérés comme des formes de blessures volontaires.

Les personnes qui s'infligent elles-mêmes des blessures peuvent ne pas vouloir s'enlever la vie. Habituellement, elles n'essayent pas de mettre fin à toutes leurs émotions mais plutôt de se sentir mieux.

## POURQUOI CERTAINES PERSONNES S'AUTOMUTILENT-ELLES ?

Les experts décrivent l'automutilation délibérée comme une méthode de résolution de problèmes inefficace. Les personnes qui s'automutilent recherchent souvent un soulagement à leurs douleurs psychologiques, aux tensions insoutenables qu'elles vivent, à la solitude, à la dépression, à la colère, à une absence de sentiment ou à l'engourdissement. Certaines personnes se blessent elles-mêmes pour vivre des émotions plus intensément. D'autres le font pour se punir d'être « de mauvaises personnes ». Elles sont soit incapables d'exprimer leurs sentiments plus efficacement ou n'ont pas appris à le faire.

Les comportements d'automutilation apparaissent généralement au moment de la puberté ou à l'adolescence. Ils peuvent être présents pendant une période pouvant atteindre jusqu'à dix ans mais, s'ils ne sont pas traités, ils peuvent persister. Les épisodes d'automutilation sont habituellement des réponses à un « déclencheur » comme un sentiment de rejet perçu ou toute autre douleur émotionnelle. Le fait de s'infliger des coupures peut prendre de l'ampleur. On constate de plus en plus que les adolescents discutent des coupures qu'ils s'infligent sur Internet et qu'ils forment des clubs de coupures à l'école.

Il n'existe pas un seul type ni un seul profil pour décrire les personnes qui s'automutilent. Selon les recherches effectuées, la plupart d'entre elles sont issues de la classe moyenne ou supérieure, ont une intelligence moyenne ou supérieure et une faible estime d'elles-mêmes. 40% d'entre elles ont déjà connu des troubles alimentaires. Près de la moitié ont signalé avoir été victimes d'agressions physiques ou sexuelles durant leur enfance. La plupart disent qu'elles ont de la difficulté à exprimer leurs émotions, particulièrement la colère et la tristesse.

En s'infligeant des blessures physiques, les personnes qui s'automutilent disent se sentir soulagés des sentiments qui les accablent. Elles ressentent la douleur à l'extérieur et non à l'intérieur.

## SIGNES D'AVERTISSEMENT

Les personnes qui s'automutilent font de grands efforts pour cacher leur comportement mais il existe des signes d'avertissement :

- présenter des blessures fréquentes et inexplicables comme des coupures et des brûlures;
- porter des pantalons longs et des chandails à manches longues lorsqu'il fait chaud;
- avoir une faible estime de soi;
- avoir de la difficulté à gérer ses émotions;
- avoir des problèmes relationnels.

## QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous vous infligez des blessures, il est important de commencer par en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance comme par exemple un ami, un membre de la famille, un enseignant, l'infirmière de l'école ou un conseiller en orientation. Votre médecin pourra sans doute vous recommander un thérapeute ou un psychologue qui pourra vous aider. Il est même possible qu'un groupe de soutien existe dans votre région.