

Secteur nord :
676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6
450 752-4544

Secteur sud :
50, rue Thouin, (pavillon
Lions) local 213
Repentigny, Québec J6A 4J4
450 704-3450

Sans frais : 1 800 465-4544
Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière



L'automutilation

Ce qu'il faut savoir



**Guide d'information pour
les membres de l'entourage**



Les différentes ressources

Avant de craquer.com	1-855 CRAQUER
Jeunesse j'écoute	1-800-668-6868
Info-santé/Info-sociale	811
Centre de référence du Grand Montréal	514-527-1375
Services de crise de Lanaudière	1-800-436-0966
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	450-759-6116
	1-866-277-3553

Groupes d'entraide en santé mentale

La Bonne étoile Joliette	450-759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord	450-657-1608
Le Croissant de lune	450-835-7222
L'Envol	450-836-4999
Le Vaisseau d'or (Des Moulins)	450-964-2418
Mi-Zé-Vie	450-833-6040
La Rescousse amicale	450-834-3151
La Rescousse Montcalm	450-839-7050

Sites internet

REVIVRE	www.revivre.org
Carrefour TPL	www.carrefourtpl.com
Société québécoise de la schizophrénie	www.schizophrénie.qc.ca
Association canadienne pour la santé mentale	www.cmha.ca/fr/



Votre proche a essayé ces solutions et veut toujours s'automutiler....

Quelques fois, même en faisant un réel effort et en essayant très fort, rien ne semble pouvoir enlever à la personne le besoin de s'automutiler. Ne vous découragez pas. Peut-être que ce n'est pas le bon moment pour elle d'essayer. La personne peut réessayer dans quelques mois. Rappelez-vous de respecter les règles de base des premiers soins et de sécurité.

Les rechutes sont fréquentes, les progrès sont souvent lents mais cependant bien réels. Se blesser moins souvent, moins gravement, avoir recours à des méthodes de substitution, sont un pas vers la guérison. N'oubliez pas d'être présent et à l'écoute de votre proche, il a grandement besoin de vous.



Mais il y a toujours une autre fois, c'est pas facile de quitter cette lame, celle qui empêche de faire couler les larmes ...

L'automutilation n'est pas un phénomène récent, plusieurs cas ayant été recensés dans l'Antiquité. De plus, il est un phénomène beaucoup plus répandu que l'on pourrait le croire. Ce sujet tabou, encore de nos jours, est difficile à comprendre par la société en général. On se demande pour quelle raison une personne veut se faire du mal. Le tabou lié à l'automutilation rend la personne qui la pratique vulnérable puisqu'elle n'ose pas parler de ses comportements aux gens qui l'entourent. Voilà la raison pour laquelle il est important de démystifier ce phénomène et de bien le comprendre.

Nous ne connaissons pas exactement l'ampleur que ce phénomène prend au Québec, mais des études démontrent qu'aux États-Unis un peu plus de trois millions de personnes s'automutilent chaque année (Wegscheider, 1999). On remarque une progression du nombre de cas de personnes qui s'automutilent.

L'automutilation peut se produire à tout moment de la vie, mais une grande proportion des personnes commencent à s'automutiler vers l'adolescence. On observe que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à poser ces gestes, car elles seraient plus enclines à retourner leur colère contre elles-mêmes.



Si la personne se sent triste, mélancolique, dépressive: elle doit faire quelque chose de calme et de non-violent. Faire quelque chose pour prendre soin d'elle.

- Prendre un bain chaud avec des bulles
- Se glisser sous une grosse couverture avec un livre
- Écouter de la musique douce
- Rendre visite à un ami
- Écrire un journal

Si la personne a besoin de ressentir quelque chose : elle doit faire en sorte de créer une douleur ou une sensation physique très forte.

- Serrer des glaçons dans les mains: mettre un glaçon sur un endroit où elle veut se faire une brûlure engendrera une sensation de douleur intense et laissera une trace rouge, un peu comme une brûlure mais sans les cicatrices
- Mâcher un piment fort
- Prendre un bain froid
- Mettre un élastique autour de son poignet et le lâcher contre la peau
- Frapper le pied contre le sol

Si la personne a envie de voir du sang :

- S'écrire sur la peau avec un feutre rouge
- Se peindre sur la peau avec de la gouache rouge
- Faire des glaçons avec du colorant rouge

Les différents types d'automutilation

Les personnes utilisent souvent le type d'automutilation qui s'associe à leurs besoins et selon les moyens qu'elles ont à leur disponibilité. Voici différents types d'automutilation:

- Coupures
- Coups
- Brûlures
- Éraflures
- Morsures
- Réouverture d'anciennes plaies cutanées
- Arrachage de cheveux
- Prise de médication (surdose mineure)
- Insertion d'objets dans les orifices
- Fracture des os

La méthode la plus couramment utilisée par les personnes qui s'automutilent est la coupure à l'aide d'un outil tranchant. Il y a tout de même, 78% des personnes qui s'automutilent qui utiliseraient plusieurs de ces méthodes (Martinson, 1996).

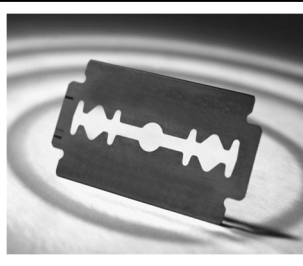
Certaines personnes prévoient leurs actes, d'autres agissent sans réfléchir. Quelques-unes vont le faire qu'une fois, mais d'autres à plusieurs reprises. L'endroit et l'intensité de la blessure varient d'une fois à l'autre.

En tant que membres de l'entourage, il ne faut pas:

- Juger la personne qui se blesse
- L'obliger à montrer ses blessures
- La punir en cas de rechute
- Enlever tous les objets qui peuvent être utilisés pour se blesser, sauf en cas de danger vital
- Blâmer la personne : cela risque de renforcer l'image négative que la personne a d'elle-même et de lui faire perdre confiance en vous
- Demander à la personne de cesser ses comportements d'automutilation
- Essayer d'être la thérapeute
- Lui faire promettre qu'elle ne recommencera pas ou lui dire que si elle n'arrête pas, vous ne voudrez plus la revoir
- Se rendre responsable de l'automutilation de la personne
- Essayer de rendre la personne coupable
- Être surprotecteur et ne pas accorder assez d'indépendance. Surveiller trop n'est pas sain

Prenez note que si le comportement de votre proche vous inquiète, il est correct de lui poser des questions. Ce n'est pas parce que vous allez lui parler de l'automutilation qu'il va nécessairement s'infliger des blessures.

Ma sœur se fait mal volontairement et mes parents ne sont même pas au courant. Comment je peux l'aider à arrêter?



Les causes

Les causes de l'automutilation peuvent être difficiles à déterminer et varient d'une personne à l'autre. Cela peut provenir de l'enfance ou encore suite à un choc émotionnel intense. Voici des exemples de causes:

- Abus sexuels
- Non-reconnaissance: être critiqué ouvertement, ne pas avoir été encouragé, avoir été souffre-douleur ou tout autre comportement pouvant nuire à l'estime de soi
- Non-acceptation de soi
- Problématiques en santé mentale
- Rejet
- Violence physique et psychologique
- Problèmes de relations avec le partenaire, les amis ou la famille

Il faut mentionner que les personnes qui s'automutilent ne souffrent pas nécessairement d'une problématique en santé mentale. Toutes personnes vivant de la détresse émotionnelle pourraient en arriver à s'infliger des blessures corporelles. À noter que, les personnes peuvent lutter longtemps contre les difficultés avant de s'automutiler.



Les cicatrices

La personne qui s'automutile ne cherche pas nécessairement à laisser des traces. Les cicatrices finissent le plus souvent par être acceptées comme une preuve de ce qui a été vécu et surmonté, comme un souvenir.

Pour les personnes qui veulent cacher leurs cicatrices, elles peuvent être dissimulées sous une montre, un bracelet, un bandana ou en dessous de vêtements longs. Certaines personnes utilisent même du maquillage pour camoufler les cicatrices.

Il est important de ne pas exposer les cicatrices au soleil au moins pendant une période d'un an. Les différentes crèmes cicatrisantes et de la vitamine E peuvent aider à diminuer l'apparence de la cicatrice.

Il peut être également nécessaire d'aller voir un dermatologue et même un chirurgien si les cicatrices ne disparaissent pas, ou ne s'atténuent pas par elles-mêmes après quelque temps.



De quelles façons les comportements d'automutilation sont-ils traités en psychothérapie?

- Définir les éléments déclencheurs : aider la personne à repérer les sources de stress menant potentiellement à l'automutilation
- Faciliter la résolution du problème : aider la personne à trouver de meilleures façons de gérer les situations stressantes
- Apprendre à maîtriser ses émotions : aider la personne à analyser ses sentiments et proposer des façons plus constructives pour trouver un apaisement
- Modifier les pensées malsaines : aider la personne à repérer les pensées malsaines et à les remplacer par des pensées positives
- Renforcer les compétences individuelles : aider la personne à mieux communiquer pour qu'elle arrive à gérer les conflits et à obtenir le soutien d'autrui, plutôt que de recourir à l'automutilation