



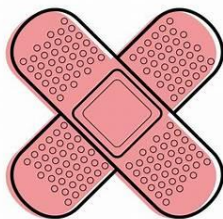
AUTOMUTILATION

Qu'est-ce que l'automutilation?

L'automutilation fait référence au fait de s'auto-infliger des blessures, sans intention suicidaire. Ces blessures peuvent être légères ou plus graves, mais elles mettent rarement la vie de la personne en danger.

Formes courantes d'automutilation :

- Se couper, s'égratigner, se mordre ou se brûler ;
- Se tirer ou s'arracher les cheveux ;
- Prendre des douches très chaudes ou très froides ;
- Se frapper la tête ou le corps soi-même ou sur des surfaces dures.



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – www.ontario.cmha.ca

Pourquoi une personne s'automutile?

En général, l'automutilation constitue un moyen de faire face à des situations difficiles ou à des pensées et des sentiments pénibles. N'importe qui peut s'automutiler, et pour certains, cela se produit une seule fois. Malheureusement pour d'autres, l'automutilation se poursuit dans le temps et devient une habitude qui est difficile à changer. En effet, lorsque des situations et des sentiments deviennent trop stressants ou trop intenses, certaines personnes se tournent vers l'automutilation pour gérer les mauvaises émotions.

Par exemple :

- En se blessant à « l'extérieur », la personne oublie les émotions pénibles à « l'intérieur ».
- Une fois les émotions intérieures engourdies, la personne pourrait vouloir sentir quelque chose, même de la douleur physique.
- Si une personne se sent dévalorisée ou coupable (avec ou sans raison), l'automutilation peut parfois être une forme d'autopunition.
- L'automutilation peut procurer une sensation de contrôle.
- Elle peut être un moyen de faire savoir aux autres que quelque chose ne va pas.
- Elle peut être un moyen de ressentir une montée d'adrénaline.
- Etc.

Quels que soient les motifs de l'automutilation, le soulagement procuré est de courte durée. Les inquiétudes et les problèmes continuent de s'accumuler, et la recherche d'un soulagement s'intensifie, ce qui crée un cercle vicieux et dangereux.





Facteurs de risques

Facteurs sociaux ou situationnels :

- relations difficiles avec les amis ou les membres de la famille
- problèmes à l'école ou au travail, y compris l'intimidation
- problèmes à la maison ou éclatement de la famille
- problèmes liés à l'homophobie ou au racisme.

Facteurs de risque émotionnels ou personnels :

- sentiment d'aliénation, de solitude et d'isolement
- l'anxiété, la colère ou la dépression
- antécédents de traumatismes ou de violences
- antécédents familiaux d'automutilation ou de santé mentale.

Les motifs de l'automutilation peuvent être complexes. L'automutilation est une expérience très personnelle et il n'est pas toujours facile de savoir pourquoi une personne le fait. De plus, les motivations d'une personne peuvent changer avec le temps.

Signes d'automutilation

Beaucoup de personnes qui s'automutilent travaillent fort pour que leurs activités restent cachées, ce qui fait qu'il peut être difficile de les détecter. Voici cependant quelques signes :

- Changements de comportement, repli sur soi et plus de signes de stress ou de dépression
- Trop s'habiller, porter des manches longues ou des pantalons longs quand il fait chaud
- Coupures, ecchymoses ou brûlures inexplicables et qui se produisent souvent
- Cicatrices, infections
- Découverte de rasoirs ou d'autres articles qui pourraient être utilisés pour s'automutiler
- Tâches de sang dans les draps

Si vous connaissez quelqu'un qui s'automutile, ou que ça vous concerne directement, de l'aide est disponible. N'hésitez pas à contacter une ressource pour avoir de l'aide.

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION



RESSOURCES

- **Info-Sociale** (8-1-1)
- **Centre Local de Services Communautaires (CLSC)**
- **Jeunesse J'écoute** – www.jeunessejecoute.ca
- **Les Amis de la santé mentale** - www.asmfmh.org
- **Relief** – <https://monrelief.ca/>
Auto soins pour les problèmes de santé mentale.
- **Tel-Jeunes** – www.teljeunes.com
Information et ressources pour les jeunes ayant différentes difficultés ou questionnements.
- **Esantementale** – www.esantementale.ca
Service, aide et support en santé mentale dans votre communauté.

LECTURES

10 questions sur l'automutilation chez les adolescents et les jeunes adultes

Vanessa Germain & Édith St-Jean-Trudel (2017)

L'Âme à vif

Corine de Vailly (2014)

