

Les stratégies d’autothérapie qui améliorent votre bien-être peuvent également vous aider à éliminer l’automutilation. En voici des exemples : entrer en contact avec des membres de la famille, des connaissances ou un groupe de soutien, bien manger, faire de l’exercice, dormir suffisamment et consacrer du temps à des activités que vous aimez. Le counseling vous enseignera plusieurs de ces stratégies, mais vous pouvez les mettre en pratique par vos propres moyens également.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Si une connaissance ou un membre de la famille vous inquiète, vous pouvez très bien lui poser des questions sur l’automutilation. Parler de ce sujet ne veut pas dire qu’une personne commencera à s’automutiler. Avant d’amorcer la conversation, il est conseillé de vous renseigner sur l’automutilation. Il peut être difficile d’entendre ce que votre proche a à dire. L’automutilation pourrait n’avoir aucun sens pour vous et vous pourriez vous demander pourquoi quelqu’un s’automutilerait, mais les sentiments de votre proche sont bien réels. En vous renseignant davantage, vous contribuerez à soutenir votre proche en respectant ses expériences.

De nombreux jeunes ne savent pas très bien comment aider un ami ou une amie. Il est conseillé de parler à quelqu’un de confiance, par exemple un enseignant, une enseignante, un conseiller ou une conseillère scolaire. Il existe également des lignes d’aide et des sites Web pour soutenir les jeunes comme Jeunesse, J’écoute.

Voici quelques conseils supplémentaires pour aider un proche :

- Au lieu de vous concentrer sur les comportements d’automutilation de votre proche, il peut être plus utile de vous préoccuper essentiellement de son bien-être.
- N’exigez pas que votre proche cesse immédiatement de s’automutiler. Il faut du temps pour acquérir de nouveaux comportements sains. Donnez plutôt la priorité à l’adoption de nouveaux comportements et à la célébration des petites étapes franchies par votre proche.
- Évitez la culpabilité, la honte ou le jugement : ils peuvent nuire aux relations ouvertes et de confiance.
- Demandez de l’aide ou du soutien pour vous-même, si vous en avez besoin.

BESOIN D’AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d’aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l’échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

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



Association canadienne pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



LES JEUNES ET L’AUTOMUTILATION



Association canadienne pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Les gens font face à des pensées, à des sentiments ou à des situations difficiles de différentes façons. Certains composent avec la situation en se blessant volontairement et cela pourrait être, pour eux, l’unique façon de se sentir mieux. L’automutilation peut sembler effrayante, mais il est important de ne pas s’arrêter aux blessures et de trouver ce qui se passe réellement.

## QU’EST-CE QUE L’AUTOMUTILATION?

L’automutilation signifie que quelqu’un se blesse volontairement, mais sans avoir l’intention de mettre fin à ses jours. Voici des actes d’automutilation courants: s’entailler la peau, se brûler la peau, se frapper au point de se blesser et empêcher ses blessures de guérir. L’automutilation en soi n’est pas une maladie mentale, mais peut indiquer que quelqu’un a besoin de soins et de soutien. Dans certains cas, l’automutilation peut être un signe de problème de santé mentale.

Les gens s’automutilent pour de nombreuses raisons différentes, notamment :

- pour composer avec l’anxiété ou la dépression;
- pour faire face à une perte, à un traumatisme, à la violence ou à d’autres situations difficiles;
- pour se punir;
- pour transformer leur douleur émotionnelle en douleur physique;
- pour se sentir en vie et contrer les sentiments de vide ou de torpeur;
- pour ressentir de l’euphorie;
- pour reprendre le contrôle sur leur corps;
- pour se sentir mieux, simplement.

Les gens qui s’automutilent n’essaient pas de mettre fin à leurs jours, mais ils peuvent y penser. En s’automutilant, ils essaient de composer avec des pensées ou des sentiments difficiles ou accablants.

## LES SIGNES PRÉCURSEURS

Les gens qui s’automutilent cachent souvent leur comportement. Ils peuvent ressentir de l’embarras ou de la honte et éviter d’en parler. Voici des exemples de signes précurseurs :

- des blessures fréquentes et inexpliquées (coupures, brûlures);
- des cicatrices inexpliquées;
- le port d’un pantalon long et d’un chandail à manches longues en tout temps, même quand il fait chaud;
- une faible estime de soi;
- des problèmes à gérer ses émotions;
- des problèmes relationnels.



## QUI EST VISÉ?

L’automutilation peut toucher tout le monde, mais elle est plus courante pendant l’adolescence et chez les femmes. Elle est également plus susceptible de toucher les personnes qui ont vécu des événements stressants ou traumatisants dans leur vie, qui ont du mal à faire face à leurs sentiments et qui ont une faible estime de soi.

## QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Si vous vous automutiliez, il est important de commencer à parler à une personne de confiance. Il pourrait s’agir d’une connaissance, d’un membre de la famille, d’un enseignant ou d’une enseignante, d’un conseiller ou d’une conseillère scolaire ou d’une personne avec laquelle vous êtes à l’aise de parler. Cette personne peut vous aider à franchir les prochaines étapes comme parler à un médecin ou à un professionnel ou une professionnelle de la santé.

Si vous vous automutiliez, il serait également important de soigner vos blessures. Si une blessure vous inquiète, parlez à votre médecin, rendez-vous à la salle d’urgence de votre localité ou composez le 911. On devrait vous traiter avec respect, peu importe l’origine de votre blessure.

L’automutilation n’est pas une maladie mentale mais, dans certains cas, elle peut indiquer un problème de santé mentale. Il est important de parler à votre médecin des problèmes d’automutilation et des autres problèmes que vous éprouvez. Si l’automutilation est liée à une maladie mentale, un traitement peut vous aider à réduire les comportements d’automutilation.

## Le counseling et le soutien

Si l’automutilation n’est pas liée à une maladie mentale, il vaut quand même la peine de consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé, ou encore un conseiller ou à une conseillère scolaire. Votre médecin peut recommander à une personne qui peut vous aider à surmonter les pensées, les sentiments ou les situations sous-jacents à l’automutilation, vous enseigner des compétences pour composer avec les pensées et les sentiments difficiles et vous aider à trouver des solutions à l’automutilation. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la thérapie comportementale-dialectique sont deux types de counseling qui peuvent aider. 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 compétences comme la résolution de problèmes et la gestion du stress. La thérapie comportementale-dialectique (ou TCD) vous enseigne des modes de pensée ouverts et souples et des compétences comme l’acceptation, la résolution de problèmes et la façon de composer avec des pensées, des sentiments et des situations difficiles ou inconfortables.

Il peut être très utile d’entrer en contact avec des groupes de soutien. Ils constituent un endroit où vous pouvez partager vos expériences et apprendre des autres, tout en établissant des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.