

L'automutilation

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

TEXTES ET RECHERCHES

Denise GONEAU, intervenante

COLLABORATEURS

Jasmine MARTEL, formatrice

Luc LACHAPELLE, coordonnateur

Sara GREFFORD, directrice

Produit, imprimé et distribué par



ISBN 978-2-925185-12-3

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2014

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2014

NOTE AU LECTEUR

Le masculin est utilisé dans ce document uniquement dans le but d'alléger le texte et il désigne tout aussi bien le féminin.

NDLR: Toute reproduction totale est interdite. La reproduction partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

L'automutilation

Ce qu'il faut savoir

Guide pour les membres de l'entourage



La lueur du phare
de Lanaudière

Table des matières

Introduction.....	4
Qu'est-ce que l'automutilation?.....	5
Les différents types d'automutilation.....	6
Pourquoi s'automutiler?.....	7
Les causes.....	8
Quels sont les traitements.....	9
Le guide des premiers soins.....	11
Les cicatrices.....	13
Les membres de l'entourage.....	14
Des méthodes de rechange utilisées pour éviter à la personne de se faire du mal.....	16
Conclusion.....	19
Les différentes ressources.....	21
Pour la personne qui s'automutile.....	22

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.



Qu'est-ce que l'automutilation?

L'automutilation est une pratique consistant à se faire du mal physiquement, c'est une attaque directe au corps et à la peau. L'automutilation peut être pratiquée sur tout le corps, que ce soit sur les bras, sur les jambes, sur le visage, même sur le sexe.

L'automutilation n'est ni une maladie ni une fatalité, c'est plutôt un mal-être intérieur, un symptôme de la souffrance vécue. La blessure infligée aide réellement la personne qui s'automutile, cela lui permet de se soulager de façon immédiate. Sans avoir de substitut pour se soulager ou exprimer son mal-être, être privé brutalement de la possibilité de se faire mal pourrait aggraver le mal-être, et même provoquer un comportement suicidaire chez la personne.

La personne qui s'automutile ne sait pas nécessairement pourquoi elle le fait, mais elle en a besoin. Souvent, elle a une perception négative d'elle-même. L'automutilation peut se comparer à une dépendance dont il est difficile de sortir comme pour la drogue ou l'alcool. Dans la plupart des cas, elle est faite sans intention de s'enlever la vie. Les personnes qui s'automutilent ne veulent pas se suicider mais atténuer leur souffrance et lancer un appel à l'aide.

Certaines personnes ne ressentent que peu, voire aucune douleur lorsqu'elles s'infligent des blessures. Dans la plupart des cas, les personnes qui s'automutilent font de grands efforts pour cacher leur comportement. Si la personne vous laisse voir ses coupures, c'est parce qu'elle veut en parler avec vous.

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.

Pourquoi s'automutiler?

Les raisons de l'automutilation sont nombreuses et s'expliquent selon l'histoire de chaque individu. Voici des exemples:

- Mettre fin à des sentiments qui sont trop intenses. Il peut s'agir de tristesse, d'angoisse, de colère ou de culpabilité
- Avoir un sentiment de contrôle de soi
- Aider à surmonter certaines situations ou vivre un quotidien considéré comme trop difficile à supporter
- Permettre un certain apaisement
- Enlever un sentiment de vide et de solitude
- Communiquer sa douleur ou sa détresse aux autres
- Se sentir en vie lorsqu'on a l'impression d'être mort à l'intérieur
- Avoir un sentiment d'euphorie
- Se punir
- Permettre d'exprimer sa colère
- Revenir à la réalité pour les personnes qui souffrent de personnalités multiples
- Manipuler l'entourage

Ces raisons ne sont pas à sous-estimer car elles témoignent d'une véritable souffrance vécue par les personnes s'automutilant. Il faut noter que, dans la plupart des cas, les personnes tolèrent mieux la douleur physique que la douleur psychologique.

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.



Quels sont les traitements

Bien que l'automutilation soit difficile à contrôler ou à arrêter, la plupart des personnes qui la pratiquent peuvent cesser à un moment donné. La pratique de l'automutilation ne s'arrête que lorsque la personne trouve d'autres moyens de s'en sortir et est tout à fait prête à le faire. Le traitement peut prendre un certain temps.

En finir de façon définitive avec l'automutilation demande beaucoup de volonté. Même s'il est difficile de contrôler ou de cesser la pratique de l'automutilation, la plupart des personnes y parviennent.

Les traitements fournis par un professionnel de la santé mentale sont recommandés, telles la psychothérapie et la thérapie. Il est donc important d'aller consulter un médecin afin d'être bien dirigé.

La médication peut être utilisée en tant qu'aide ponctuelle réduisant ainsi le mal-être, la fatigue et les tendances suicidaires. Mais elle n'est pas suffisante. C'est la raison pour laquelle elle doit être complémentaire à la psychothérapie.



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

Le guide des premiers soins

Pour les coupures

La plupart des coupures peuvent être soignées à la maison. Mais à l'occasion des points de suture peuvent être nécessaires car une plaie refermée guérit plus vite et mieux. Il y a deux situations où des soins médicaux sont nécessaires : si le saignement ne s'arrête pas ou s'il y a un risque d'état de choc.

Si le saignement ne semble pas vouloir s'arrêter, appuyer des couches de tissus propres sur la coupure ou des serviettes hygiéniques. Enrouler le tout bien serré dans une bande élastique. Il est important de garder la blessure au-dessus du niveau du cœur. Si après dix minutes de ce traitement, la plaie saigne encore, il faut aller à l'urgence.

Si durant les dix minutes, le sang traverse la bande, il faut simplement rajouter une couche. Si le saignement s'est arrêté après dix minutes, placer de la glace sur la plaie pendant dix minutes. Ensuite, nettoyer la plaie avec un antiseptique local, appliquer de l'onguent antibiotique et mettre un pansement. Il est important de changer le pansement deux fois par jour en changeant la direction dans laquelle s'enroule la bande pour éviter une irritation potentielle.

ATTENTION aux rougeurs ou à une chaleur suspecte provenant de la plaie, car ce sont des signes d'infection. D'autres signes d'infection sont une douleur anormale ou de la fièvre.

Il est important de boire beaucoup dans le but de remplacer tout le sang perdu. Si la personne se sent encore faible, a des éblouissements et éprouve des vertiges, il est préférable d'aller voir un médecin.

Pour les brûlures

Toutes brûlures doivent être traitées immédiatement en les mettant sous le robinet pendant au moins quinze minutes. Il ne faut pas mettre d'onguent ni de crème. Il faut couvrir la brûlure avec un pansement de gaze légère.

Il existe différents degrés de brûlures. Pour celles du premier degré, qui ne font que rougir la peau, elles peuvent souvent être traitées à la maison. Les brûlures du second degré font rougir la peau et former des cloques. Il ne faut surtout pas les percer. Si elles éclatent, mettre une crème antibiotique et un pansement de gaze. Si elles sont de moyennes à larges, elles ont besoin de soins médicaux. Les brûlures du troisième degré sont les plus graves. Elles font blanchir et peler la peau. Celles-ci doivent toujours être vues par un médecin, parce qu'elles peuvent s'infecter très rapidement. Il se peut même qu'à l'occasion une greffe de peau soit nécessaire.

Il faut prendre note, que toutes brûlures plus grandes que la paume d'une main doivent être évaluées par un professionnel.

Pour les ecchymoses et les foulures

Si la douleur est importante et que vous ne pouvez bouger le membre concerné, consulter un médecin pour être certain qu'il n'y a rien de cassé. Il est bon de reposer la partie concernée, de mettre de la glace et un bandage ou une attelle.

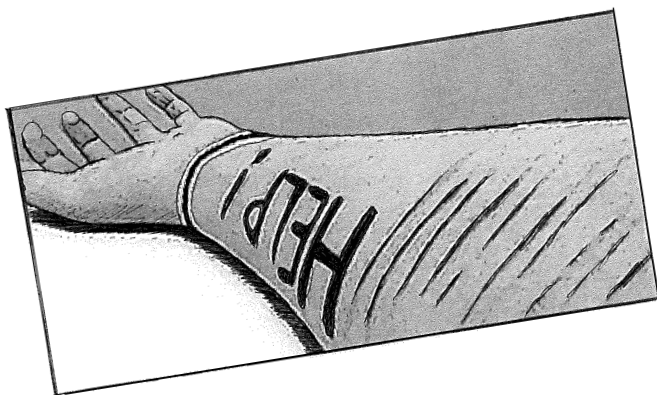
Les cicatrices

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.



Les membres de l'entourage

Il peut être bouleversant en tant que membre de l'entourage d'apprendre que l'un de vos proches se blesse volontairement. Chercher à en savoir davantage sur le sujet est la première étape pour venir en aide à une personne qui s'automutile. Il est important d'essayer de se concentrer sur votre proche plutôt que sur vos propres sentiments. Cela peut être difficile, mais essentiel.

Voici une liste de choses à faire et à ne pas faire.

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

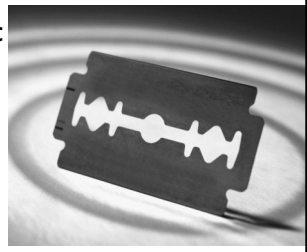
- Être disponible et à l'écoute de son proche
- Instaurer une confiance réciproque
- Proposer son aide sans insister mais de manière suivie.
- Lui montrer que vous l'aimez : Dites-lui « Je t'aime et je me fais du souci pour toi »
- Accepter les sentiments qu'il ressent : rappelez-vous que votre proche peut se sentir très stressé ou troublé. Demandez-lui « Que puis-je faire pour t'aider? »
- Apprendre à donner les premiers soins de base
- Adopter une attitude non critique : vous pouvez dire à votre proche qu'il peut vous parler librement de ses comportements d'automutilation et que vous l'écouteriez sans le juger
- Tenter de le distraire
- Lui demander : « Quel problème te pousse à te blesser? Qu'est-ce qui t'a donné envie de te blesser? En général, qu'est-ce qui déclenche l'envie de te faire du mal? »
- Convenir avec le proche qu'on ne demandera qu'une fois par jour comment il va et ensuite une seule fois par semaine

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
- Etre 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?



Des méthodes de rechange utilisées pour éviter à la personne de se faire du mal

Afin d'augmenter les chances que les stratégies pour mettre fin à l'automutilation fonctionnent, il est important que la personne essaye d'identifier pourquoi elle ressent ce besoin. Prendre conscience de son mal-être et l'exprimer d'une façon non destructrice. Voici différentes méthodes de rechange que votre proche peut utiliser au lieu de s'infliger des blessures.

Si la personne se sent en colère : elle doit essayer de faire quelque chose de physique et de violent mais non dirigé contre un être vivant.

- Jeter des cannettes, des vêtements
- Écraser des cannettes
- Donner des coups de poing dans un sac de frappe
- Déchirer un annuaire du téléphone
- Sur un dessin ou une photo, marquer à l'encre rouge les endroits des coupures que l'on veut se faire. Déchirer l'image
- Faire des bonhommes en pâte à modeler et les détruire
- Frapper dans un coussin
- Déchirer des feuilles de papier
- Hurler dans un coussin
- Aller faire du jogging
- Monter le volume de la musique
- Jeter des glaçons dans la baignoire avec assez de force pour les briser
- Faire de l'exercice

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

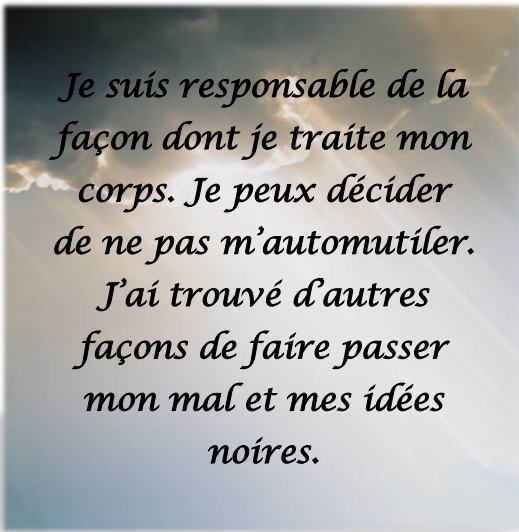
- Chauffer une petite bouteille de colorant alimentaire rouge dans une tasse d'eau chaude. Presser la bouteille contre la peau et faire semblant de se couper avec la bouteille en regardant le liquide couler de la bouteille sur la fausse coupure

Si la personne veut voir des cicatrices ou des marques :

- Dessiner des coupures sur soi
- Se faire un tatouage qui va partir dans quelques jours

Une autre chose qui peut aider la personne est le jeu du « 15 minutes » : Dites-lui que si elle veut toujours s'automutiler dans quinze minutes, elle le fera. Quand elle arrivera au bout des quinze minutes, elle peut essayer de résister quinze minutes de plus. Qui sait, peut-être la tentation de s'automutiler passera.

À noter qu'il peut être utile pour la personne qui s'automutilie de réfléchir sur le sentiment ressenti lors de l'automutilation et essayer de trouver autre chose qui donne le même résultat.

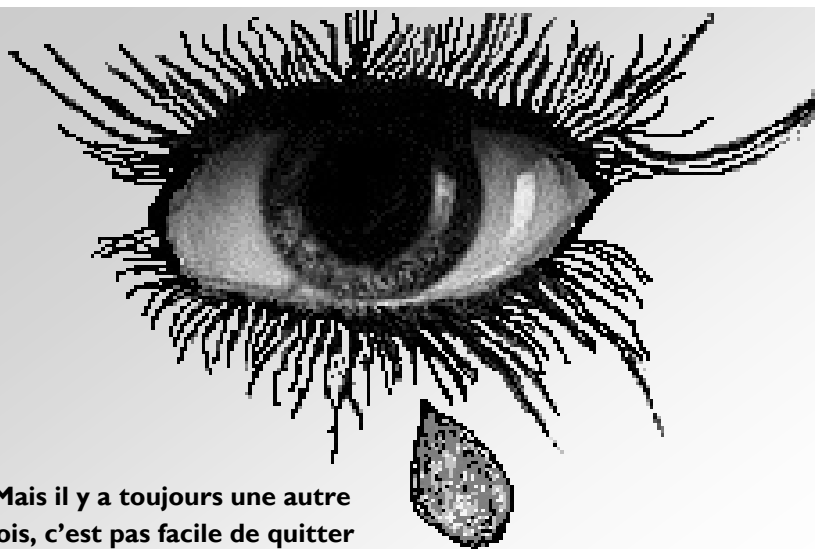


*Je suis responsable de la
façon dont je traite mon
corps. Je peux décider
de ne pas m'automutiler.
J'ai trouvé d'autres
façons de faire passer
mon mal et mes idées
noires.*

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 ...

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/

Pour la personne qui s'automutile

Si vous vous coupez, essayez de vous couper moins profondément. Il est bon de décider des limites à l'avance: combien de coupures, quelle profondeur, combien de brûlures, d'ecchymoses. Essayez de réduire ces limites et de vous y tenir.

Ce sera déjà un bon début afin de contrôler votre automutilation. Cela vous préparera à réussir à arrêter en temps et lieu.

Rappelez-vous aussi qu'il est normal d'être toujours obsédé par le désir de s'automutiler même si vous avez arrêté depuis un bon moment. Le désir de s'automutiler ne va pas disparaître du jour au lendemain. On peut comparer cela à un fumeur qui cesse de fumer. Malgré sa résistance à ne pas fumer, le désir ne s'en va pas immédiatement. Il est tout à fait permis de penser à vous automutiler tant que cela reste une pensée.



SECTEUR NORD

676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6

SECTEUR SUD

50 rue Thouin
Pavillon Lions, Local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4

1 800 465-4544

Télécopieur : 450 752-6468

Courriel : lueurduphare@videotron.ca

Site internet : www.lueurduphare.org

Facebook : La lueur du phare de Lanaudière