

# Automutilation chez les adultes

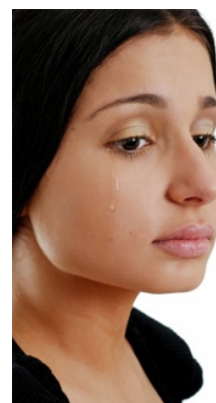


Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Certaines personnes utilisent l'automutilation comme moyen de faire face à des sentiments compliqués ou à des situations de stress quand ils se sentent dépassés par les événements. Malheureusement, l'automutilation finit généralement par causer de plus sérieux problèmes et n'apporte, en fin de compte, aucune solution. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses autres façons d'affronter et gérer les émotions difficiles et le stress.

## Qu'est-ce que l'automutilation?

L'automutilation surgit lorsque les individus essaient délibérément de se faire mal. Les procédés communs d'automutilation impliquent :

- Se couper
- Se gratter ou brûler sa propre peau
- Ingérer une dose excessive de médicaments (mais pas suffisamment pour se tuer)
- Se cogner la tête (se taper la tête contre un mur).

## Qui souhaite s'infliger du mal ?

Les gens de tous les âges peuvent s'automutiler, bien que les comportements d'automutilation commencent en moyenne vers l'âge de 15 ans, et apparaissent le plus souvent chez les adolescents et les jeunes adultes.

## Pourquoi les gens s'automutilent-ils ?

On pense que les gens s'automutilent afin de surmonter une situation difficile ou de faire face à un certain stress. Certaines des raisons invoquées comprennent :

- Soulager des sentiments douloureux ou angoissants
- Lutter contre des sentiments de torpeur
- Communiquer sa douleur ou sa détresse aux autres

La bonne nouvelle, c'est que les personnes qui s'automutilent essayent de s'en sortir. La mauvaise nouvelle, c'est que l'automutilation n'est généralement pas un moyen utile de gérer une situation difficile.

## Je veux comprendre pourquoi je me blesse...

- Posez-vous ces questions pour vous aider à mieux comprendre les sentiments ou situations qui mènent à l'automutilation (Kilburn & Whitlock, 2009) :

Que se passait-il dans ma vie quand j'ai commencé à me mutiler ?

Comment je me sens juste avant d'avoir envie de me faire du mal ?

Quelles sont mes habitudes et routines ? Suis-je toujours au même endroit ou avec une personne en particulier quand je ressens l'envie de me faire du mal ?

Est-ce que je ressens toujours la même émotion lorsque j'ai envie de me blesser ? Comment puis-je mieux faire face aux situations qui déclenchent cette envie ?

- Pensez à tenir un journal où vous pouvez décrire vos sentiments à des moments différents afin que vous puissiez mieux répondre aux questions ci-dessus.

## Je voudrais trouver un autre moyen de faire face... Que puis-je faire au lieu de m'automutiler ?

### Si vous vous sentez triste ou déprimé

- Exprimez vos sentiments
  - Regardez un film triste qui vous donne envie de pleurer et d'éclater en sanglots. Ou regardez une comédie qui vous fait rire.
- Rapprochez-vous des autres personnes ou des animaux. Les êtres humains sont des créatures sociales. Lorsque nous entrons en contact de façon significative avec les autres, nous nous sentons réellement mieux.
  - Étreignez quelqu'un ou une peluche. Les étreintes libèrent de l'ocytocine, une substance chimique qui nous rattache aux autres.
  - Rendez service à quelqu'un d'autre. Nous sommes des créatures sociales : les actes d'altruisme nous aident réellement à nous sentir mieux.
  - Passez du temps avec des animaux. Emmenez votre chien en promenade, ou proposez d'aller promener ou de jouer avec celui de quelqu'un que vous connaissez.
  - Rendez visite à quelqu'un.
  - Cuisinez quelque chose pour vous que vous pouvez aussi offrir aux autres.
- Trouvez un sens à votre vie
  - Rappelez-vous que la chose la plus importante dans la vie est de lui donner une signification. Quelles sont les choses qui donnent un sens à votre vie ?
- Pratiquez la gratitude
  - Établissez une liste de 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, ou 10 choses dont vous bénéficiez mais qui font défaut aux gens dans d'autres régions du monde
  - Appelez quelqu'un que vous appréciez et dites-lui ce que vous appréciez chez lui et ce qui importe pour vous dans la vie

### Utilisez vos sens pour vous sentir mieux

Sens	Stratégie
La vue	Regardez dehors, lisez ou regardez la télévision
Pression profonde	Pelotonnez-vous sous une grosse couverture
Le toucher	Palpez de la glace. Mettez un doigt dans un aliment congelé (comme de la crème glacée). Prenez un bain froid ou chaud. Frappez fort du pied sur le sol.
L'odorat et le goût	Mordez dans un piment ou mâchez un morceau de racine de gingembre. Prenez un bain chaud moussant avec des sels à l'odeur agréable.

L'ouïe	Jouez de la musique ou chantez. Écoutez de la musique Parlez avec d'autres personnes.
Soyez attentif	Méditez Pratiquez du yoga Concentrez-vous sur votre respiration Passez du temps dans la nature.

### Si vous avez l'impression que vous êtes une mauvaise personne :

- Dites-vous que « Personne, absolument personne n'est parfait, et je fais juste de mon mieux. »
- Confiez-vous à quelqu'un qui se soucie de vous, et demandez-lui ce qu'il aime en vous.
- Ayez un geste gentil envers quelqu'un d'autre.
- Écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.

## Comment puis-je soutenir un être cher qui s'automutile ?

### Attitudes à prendre

- Exprimez votre bienveillance et vos soucis, par exemple ; « Je t'aime » ou « Je me soucie de toi » et « Je suis inquiet pour toi. »
- Reconnaissez que la personne peut être en proie à un stress ou à un sentiment de détresse extrême, par exemple « J'imagine que les choses doivent être assez stressantes pour toi en ce moment... »
- Demandez comment vous pouvez l'aider, par exemple, « Comment puis-je être utile ? » ou « Comment puis-je t'aider ? »

### • Les stratégies d'auto-apaisement habituelles sont les suivantes :

Type de stratégie	Description
Son	Écouter de la musique apaisante
Mouvement	Effectuer une promenade, pratiquer un sport, frapper un oreiller ou un sac de boxe, déchirer un annuaire téléphonique, un journal ou un magazine, couper ou casser des sculptures d'argile ou de pâte à modeler ou, jeter de la glace contre un mur de briques, danser au son de musique forte, marcher d'un pas lourd en portant de grosses chaussures
Toucher	Une pression profonde (comme un massage !), un bain chaud ou une douche froide, en fonction de l'humeur de la personne
Sentir	Brûler de l'encens, des bougies parfumées, un pot-pourri, prendre un bain moussant avec des sels parfumés
Oral	Mâcher du chewing-gum, boire de l'eau glacée, écraser de la glace

- Apprenez les premiers soins pour savoir comment procéder face à des coupures ou des blessures auto-infligées. En cas de coupures ou de blessures peu profondes, nettoyez-les avec un savon doux et de l'eau afin qu'elles ne s'infectent pas.
- Pour une coupure plus grave qui peut nécessiter de soins médicaux professionnels (tels que des points de suture), offrez d'emmener votre enfant au centre de santé le plus proche, chez un médecin ou aux urgences de l'hôpital.
- Expliquez à la personne que si elle souhaite parler de son automutilation (et stress), vous êtes prêt à l'écouter sans porter de jugement.

Vous pourriez dire : « Je m'inquiète pour toi. Si tu veux parler de quoi que ce soit, dis-le-moi. Je promets que je vais t'écouter, et je ne vais pas me fâcher ou me mettre en colère contre toi, peu importe ce que tu me dis. Je t'aime quoi qu'il arrive. »

## Attitudes à ne pas prendre

- N'essayez pas de faire la personne se sentir coupable ou honteuse ; ne montrez pas de dégoût ou de répulsion envers elle. Faire en sorte que la personne se sente coupable ou honteuse n'arrange généralement pas les choses. Pire, vous pouvez finir par les faire se sentir mal dans leur peau, ce qui conduit habituellement à ce que la personne ne veuille plus vous faire confiance ou être avec vous.
- Ne dites pas simplement à la personne d'arrêter de s'automutiler. L'automutilation est un moyen de faire face ; simplement priver quelqu'un de sa stratégie de surmonter une situation sans offrir une alternative préalablement convenue peut même s'avérer dangereux, car la personne risque alors d'agir de manière impulsive pour mettre fin à sa vie. Dans une moindre mesure, cela peut rendre la personne méfiante à votre égard.

## Comment soutenir à long terme un être cher

### À faire

- Demandez à la personne quelles sont les choses qui la stressent et qui pourraient contribuer à son automutilation.

Identifiez le stress	« Quel est le problème qui vous oblige à vous faire du mal ? » ou « Quel est le problème qui a provoqué l'envie de vous faire mal hier ? » « Qu'est-ce qui vous donne envie de vous faire mal ? »
----------------------	--

Si l'autre personne répond : « Je ne sais pas ! », vous pouvez énumérer quelques raisons : "Les contraintes normales sont des choses comme le travail, l'école, les amis et la famille. Et puis vous pourriez passer en revue chaque sujet en détail."

Vous pourriez dire : « Alors, comment les choses vont-elles au travail ? Comment sont tes collègues de travail ? Comment sont tes patrons ? Comment est le travail ? etc. »

- Essayez d'aider l'autre personne à résoudre ses problèmes indépendamment du stress

Trouvez des objectifs et des solutions	« Que souhaiteriez-vous pouvoir changer (par rapport au stress et son déclenchement) ? »
Proposez des solutions possibles à essayer	« Quelles sont les choses que nous pourrions essayer ? Que vous pourriez tenter ? »
Essayez une solution	« Qu'aimeriez-vous expérimenter d'abord ? »
Pesez le pour et le contre pour savoir si cette solution est utile	« Comment pensez-vous que cela a fonctionné ? »
Dans le cas contraire, tentez une chose différente	« Quelles autres choses pourrions-nous essayer à la place ? »
En cas de succès, continuez à le faire	« Il semble que cela a fonctionné, qu'allons-nous continuer à faire alors ? »

## Obtenir de l'aide professionnelle

Si vous ou l'un de vos proches pratiquent l'automutilation, consultez un professionnel comme :

- Un médecin de famille
- Des professionnels de la santé mentale, comme psychologues, assistants sociaux, conseillers certifiés

---

## Pourquoi est-il important de trouver de l'aide ?

---

- La bonne nouvelle, est que la plupart du temps, les gens qui s'automutilent n'essaient pas de mettre fin à leur vie. Au contraire, ils essaient plutôt de faire face à des sentiments ou des situations de vie qui leur sont insupportables.
- La mauvaise nouvelle cependant, c'est que les comportements d'automutilation peuvent continuer, et parfois même empirer, si les problèmes sous-jacents ne sont pas traités.
- Pour cette raison, il est important d'obtenir de l'aide si les choses ne s'améliorent pas naturellement.

---

## Résumé

En situation de stress, certaines personnes peuvent se tourner vers l'automutilation comme un moyen de gérer ce stress. Heureusement, il existe de nombreuses façons de soutenir quelqu'un qui démontre un comportement autodestructeur. Le plus important est de reconnaître qu'ils essaient de faire face à un certain stress, et de leur fournir un soutien émotionnel. Il est important de se concentrer sur le soutien à leur apporter, et de ne pas se focaliser sur leur comportement et leurs blessures.

---

## Références

Kilburn, E. & Whitlock, J.L. (2009). Les techniques de distraction et les stratégies alternatives pour affronter les problèmes. La série de questions pratiques, programme de recherche de Cornell sur l'automutilation et sa guérison. Université de Cornell. Ithaca, NY. Extrait le 9 mars 2016 de <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/distraction-techniques-pm-1.pdf>

Miller, AL, Rathus, J.H., & Linehan, MM (2007). Thérapie comportementale dialectique avec des adolescents suicidaires. New York : The Guilford Press.

Nixon, M.K., Cloutier, P., & Mikael Jansson, S. (2008). Automutilation non-suicidaire chez les jeunes : une enquête basée sur la population. Canadian Medical Association Journal, 178 (3) : 306-312.

Whitlock, J., & Knox, K. (2007). La relation entre comportement d'automutilation et suicide dans une population de jeunes adultes. Archives of Pediatric Adolescent Medicine, 161 (7) : 634-640.

---

## À propos de ce document

Ce document est rédigé par l'équipe eSantéMentale.

---

## Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

---

## La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel **dans son intégralité** aussi longtemps que 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>