

Comment faire face à l'automutilation

Nous avons tous besoin de bonnes ressources pour pouvoir faire face aux situations difficiles. Nous sommes là pour vous aider à trouver une alternative saine à l'automutilation.

Qu'est-ce que l'automutilation ?

Lorsque la dépression et l'anxiété les entraînent dans une avalanche d'émotions, certaines personnes, en quête de soulagement, peuvent se tourner vers l'automutilation. L'automutilation reprend toutes les formes de blessures qu'une personne s'inflige volontairement. Généralement, lorsque les gens s'automutilent, il ne s'agit pas d'une tentative de suicide. Ils s'automutilent plutôt pour libérer des émotions douloureuses.

Les types d'automutilation

L'automutilation peut se manifester différemment pour chacun, et la façon dont les gens peuvent s'automutiler va bien au-delà des coupures traditionnellement évoquées dans les médias. L'automutilation est tout simplement ce qu'une personne peut faire pour se blesser de manière délibérée.

Voici certains types d'automutilation courants :

- Se couper
- S'écorcher
- Se brûler
- Se graver des mots ou des symboles sur la peau
- Se frapper ou se donner des coups de poing (y compris se cogner la tête ou d'autres parties du corps contre une autre surface)
- Se percer la peau avec des objets tranchants, tels que des épingles à cheveux
- S'arracher les cheveux
- Triturer des plaies existantes

Les signes d'automutilation

La stigmatisation engendre des sentiments de honte et de gêne, de sorte que les personnes qui s'automutilent ont du mal à demander de l'aide.

Alors, faites attention à vous et à vos proches. Si vous soupçonnez une personne de votre entourage de s'automutiler, voici quelques signaux d'alerte à garder à l'esprit :

- Les cicatrices
- Les coupures, brûlures, éraflures ou bleus récents
- La peau frottée de manière excessive pour créer une brûlure
- Objets tranchants à portée de main
- Porter des manches longues ou des pantalons, même par temps chaud
- Difficultés dans les relations interpersonnelles
- Questions incessantes sur l'identité personnelle
- Instabilité comportementale et émotionnelle, impulsivité ou imprévisibilité
- Affirmation d'impuissance, de désespoir ou d'inutilité

Comment faire face à l'automutilation

Les émotions peuvent parfois être très douloureuses. Il est tout à fait normal de chercher des moyens pour faire face aux difficultés de la vie et les surmonter. Si vous utilisez l'automutilation pour gérer vos émotions, nous sommes là pour vous aider. Nous voulons vous protéger.

Voici quelques moyens d'accepter vos émotions, de les traiter et de les gérer.

- Demandez de l'aide. Si vous êtes confronté(e) à des émotions douloureuses, sachez qu'il y a des gens qui sont prêts à vous aider. Recherchez le contact humain et mettez en place, avec une personne de confiance, des stratégies saines pour gérer vos émotions.
- Laissez parler votre créativité. Des études montrent que le fait de se plonger dans une activité artistique peut aider à gérer ses émotions. Alors, la prochaine fois que vous avez envie de vous faire du mal, prenez votre crayon et évacuez vos soucis en dessinant. Inutile d'être bon(ne) en dessin, le simple fait de dessiner vous fera du bien.
- Méditez. Pour se protéger contre l'automutilation, il faut trouver des alternatives saines pour surmonter les périodes difficiles. Les chercheurs ont découvert que prendre le temps de se recentrer grâce à la méditation était un moyen puissant de parvenir au calme et à la sérénité. Essayez d'utiliser une application comme Headspace pour vous lancer dans la méditation.
- Parlez à un professionnel. L'automutilation est un acte grave. Si l'intention derrière l'automutilation n'est généralement pas le suicide, elle peut néanmoins être dangereuse, tant physiquement qu'émotionnellement.

Parler avec quelqu'un qui peut vous aider à trouver des alternatives est extrêmement important. Pensez également à en parler à quelqu'un que vous connaissez et qui peut vous aider à entrer en contact avec un professionnel.

Pourquoi recourir à l'automutilation ?

Chacun a besoin de moyens pour faire face à ses émotions. Les personnes qui s'automutilent se sont tournées vers la souffrance physique pour gérer les leurs.

Ainsi, les gens peuvent s'automutiler dans le but de :

- Gérer leurs émotions négatives
- Échapper à leurs émotions négatives
- Avoir une sensation physique, surtout s'ils ont l'impression d'être insensibles
- Développer un sentiment de contrôle sur leur vie
- Se punir pour les choses qu'ils pensent avoir mal faites
- Exprimer des émotions qu'ils sont gênés d'exprimer autrement

Les conséquences de l'automutilation

L'automutilation peut être très dangereuse, tant physiquement qu'émotionnellement et socialement.

Les conséquences physiques de l'automutilation

- Cicatrices permanentes
- Saignements incontrôlables
- Infections

Les conséquences émotionnelles de l'automutilation

- Honte ou culpabilité
- Une diminution de l'estime de soi, y compris un sentiment de vulnérabilité ou de dévalorisation
- Dépendance à ce comportement

Les conséquences sociales de l'automutilation

- Éloignement des amis et des proches
- Marginalisation due à l'incompréhension des proches
- Difficultés relationnelles liées au fait de mentir aux autres à propos de ses blessures

Se remettre de l'automutilation

Beaucoup de personnes qui s'automutilent le font parce qu'elles se retrouvent confrontées à des émotions douloureuses. Si tel est votre cas, sachez que nous croyons en vous et reconnaissons votre douleur. Les émotions douloureuses étant à l'origine de l'automutilation, il faut souvent travailler sur ses émotions avant de pouvoir se remettre de l'automutilation.

Sortir du cycle de l'automutilation peut vous sembler aussi épuisant que de gravir une montagne. Il s'agit de rompre une habitude qui a autrefois apporté du réconfort face à la douleur. Mais, ce n'est pas impossible ! Voici quelques étapes pour vous mettre sur la voie de la guérison :

- Nommez la raison pour laquelle vous vous êtes mutilé(e) et la raison pour laquelle vous voulez arrêter. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je ressens avant, pendant et après l'automutilation ? Quelles sont les émotions que je recherche activement et quelles sont celles qui me sont nuisibles ? »
- Identifiez d'autres moyens d'atteindre le même résultat. Par exemple, si vous vous automutiliez pour la sensation physique, cherchez d'autres moyens de libérer des endorphines, comme l'exercice physique. Essayez de vous défouler pendant un cours de kickboxing ou de fitness en écoutant la playlist *parfaite*. Si vous vous automutiliez pour libérer vos émotions, entraînez-vous à les exprimer par écrit. Prenez un stylo et votre carnet préféré, ou bien utilisez une application bloc-notes.
- Analysez les émotions sous-jacentes. Explorez les émotions qui vous poussent à vouloir vous faire du mal. Si c'est de la culpabilité, d'où vient-elle ? Vous pouvez essayer de vous tourner vers un thérapeute. Il existe des professionnels formés spécialement pour vous aider.
- Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance. Faites savoir à un ami, à un membre de votre famille ou à un adulte de confiance ce que vous vivez, et dites-lui que vous avez besoin de son soutien. Bien sûr, s'ouvrir aux gens est plus facile à dire qu'à faire, mais voici un bon point de départ : « J'ai du mal à gérer certaines émotions douloureuses en ce moment et j'aurais besoin de ton soutien ».

Se remettre sur le droit chemin, tant mentalement que physiquement, n'est pas chose aisée. Mais vous en êtes capable. Et nous croyons en vous.