

Automutilation

Cette article n'a pas pour vocation d'être une référence médicale sur le sujet, il ne s'agit la que de mes observations personnelles de cas d'automutilations que j'ai connus et aidés. Il se peut que certains cas ne rentrent pas dans ce que je décris, et l'article pourra alors être amélioré et complété par d'autres informations ou témoignages.

Qu'est-ce que l'automutilation ?

L'automutilation est le fait pour une personne de s'infliger délibérément des blessures, que ce soit par coupure, brûlure, coup, ou un quelconque autre moyen.

L'automutilation est listée par le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux (en anglais : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou DSM-IV) comme un symptôme du trouble de la personnalité borderline et elle est parfois associée à d'autres troubles psychopathologiques tels que la dépression ou les troubles du comportement alimentaire. (wikipédia)

Pourquoi ?

L'automutilation est généralement utilisée pour extérioriser un sentiment ou une émotion trop forte ou incompréhensible (souffrance psychologique, culpabilité, angoisse, etc.). Elle peut aussi être un moyen de « retour forcé » à la réalité, face à un sentiment de vide, de solitude ou de perte.

Il peut aussi s'agir d'un moyen de montrer aux gens sa souffrance. En effet, il est parfois difficile de montrer que l'on souffre intérieurement, et parfois peu de personnes le remarque, alors que lorsque l'on est blessé, les gens le voient rapidement et apportent plus spontanément une attention particulière.

La douleur physique étant plus concrète, elle peut servir à écraser la douleur psychologique, tout en étant plus compréhensible, on voit la blessure, on sait d'où vient la douleur, et on sait qu'elle disparaîtra, ce qui n'est parfois pas le cas d'une souffrance psychologique.

La cicatrice peut aussi être vue comme une trace, un souvenir d'un vécu, d'une expérience rendu physiquement visible.

Soutenir ?

La première chose à faire, face à une personne qui s'automutile, est d'essayer de la comprendre, d'écouter ce qu'elle ressent. Il faut voir la douleur invisible (psychologique) cachée derrière la douleur physique.

Il ne faut surtout pas rabaisser la personne, lui dire que c'est idiot de faire cela. Une personne qui s'automutile peut avoir déjà une image très négative d'elle-même, il faut au contraire la revaloriser, lui faire comprendre ce qu'elle vaut vraiment, bien mieux que ce qu'elle pense. Le fait d'être écoutée et comprise peut suffire à la personne à comprendre sa propre douleur psychologique, et donc ne plus avoir à la substituer par une douleur physique. Mais cela peut nécessiter une écoute et une attention sur le long terme pour certaines personnes.

Agir ?

La manière d'agir est tout d'abord de soutenir la personne, de l'écouter et de la comprendre. Mais il faut aussi prévenir son entourage, afin qu'il sache comment intervenir en cas d'automutilation, les choses à ne pas dire, etc.

Pour ceux qui s'automutilent, apprenez à ne plus craindre d'exprimer vos sentiments et vos émotions, vos souffrances ou votre vécu. Trouvez quelqu'un de confiance, et confiez-vous à lui. Informez votre entourage de votre comportement, et du comportement qu'ils doivent avoir en retour. Et surtout : dites-vous que vous valez bien mieux que ce que vous pouvez penser de vous-même !

Inspiré de mes observations personnelles, et de Wikipédia

