

LES COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS ET ASTUCES POUR CESSER

L'automutilation est une façon de blesser volontairement son corps dans le but d'évacuer la souffrance émotionnelle ou de se distraire de la douleur psychologique ou de ressentir des émotions. L'automutilation est un moyen inefficace à long terme pour composer avec ses émotions.

POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT-ELLES DES COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS?

L'automutilation peut être un mécanisme d'adaptation négatif. Elle vise habituellement à offrir un sentiment de soulagement. Pour certaines personnes, les blessures extérieures permettent d'oublier temporairement les émotions qu'elles ressentent à l'intérieur. D'autres utilisent l'automutilation comme un moyen pour ressentir quelque chose lorsque leurs émotions sont engourdies. Ces comportements peuvent offrir un certain réconfort ou une forme de contrôle devant des situations incertaines, inconnues ou difficiles. Peu importe la raison, toute activité d'automutilation indique que quelque chose ne va pas.

Toutefois, le soulagement procuré est de **courte durée**. Les émotions négatives ne tardent pas à réapparaître ainsi que la recherche d'un soulagement. Cela crée un cercle vicieux entre les émotions négatives, la recherche d'un soulagement et l'automutilation. Ce cycle devient très facilement nuisible. Bref, **l'automutilation n'est jamais la solution**. Il importe de trouver d'autres façons plus saines de gérer ses émotions. Vous pouvez consulter la fiche sur la [gestion des émotions](#).

Il peut être difficile d'arrêter les comportements autodestructeurs, tout comme le fait d'expliquer aux autres pourquoi tu le fais. Ci-dessous se trouvent des astuces pour cesser ces comportements.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ARRÊTER CES COMPORTEMENTS?

- Se confier à une personne de confiance dans ton entourage (ami, parent, professeur, entraîneur, intervenants professionnels, etc.) afin de briser le silence et obtenir de l'aide.
 - Écrire sur papier ce dont tu veux dire afin de réduire la nervosité.
 - « *Ceci est difficile pour moi de partager mais j'ai besoin de l'aide puisque je m'automutile. Est-ce que tu peux m'accompagner à trouver de l'aide?* »
- Remplacer les comportements autodestructeurs par des comportements alternatifs (voir liste ci-dessous).
- Consulter un·e intervenant·e professionnel·le

COMPORTEMENTS ALTERNATIFS

Pour te sentir mieux, les comportements autodestructeurs ne sont pas la solution, même si tu en as très envie. Voici des choses à faire qui peuvent diminuer l'envie d'agir :

- Boire de l'eau froide, ressentir la sensation de froid dans ta bouche et ta gorge;
- Écrire dans un journal;
- Faire fondre un glaçon dans ta bouche ou dans ta main. La sensation de la glace froide est engourdissant et distrayante;
- Manipuler quelque chose dans ses mains : un *fidget spinner*, une balle de stress;
- Prendre une douche chaude ou froide;
- Mettre un pansement où tu désires te blesser pour te rappeler que tu te permets de guérir;
- Dessine quelque chose de positif ou réconfortant où tu désires te blesser;

- Prendre une marche dans la nature;
- Prendre de profondes respirations ou pratiquer une technique de respiration;
- Crier ou frapper dans un oreiller;
- Déchirer un morceau de papier en petits morceaux;
- Faire de l'activité physique ;
- Enclenche doucement un élastique sur ton poignet chaque fois que tu as envie de te faire mal. Cela peut causer une douleur temporaire mineure, mais cela cause moins de dommages permanents que ton comportement d'automutilation;
- Dessiner, colorier, peindre;
- Écouter une émission de télévision drôle ou jouer à un jeu vidéo;
- Écouter de la musique, danser ou chanter;
- Écrire une chose positive sur toi-même sur la partie du corps que tu blesses habituellement;
- Appeler un ami et parler d'autre chose;
- Si quelqu'un que tu aimes se sentait triste, qu'est-ce que tu leur dirais? Maintenant, dis ces choses à toi-même;
- Pense à un endroit réconfortant dans ta tête et pense à toutes les choses réconfortantes que tu pourrais faire quand tu y es.

QUELQUES PENSÉES AIDANTES

Entretenir des pensées réalistes face aux émotions peut nous aider à y faire face plus adéquatement. En voici quelques exemples :

- *« Je choisis d'accepter les émotions et les valider. »;*
- *« Je possède les habiletés nécessaires pour composer avec ces émotions qui se présentent. »;*
- *« Mes comportements, en réponse aux émotions ressenties, sont quelques choses que je peux contrôler. »;*
- *« Les émotions que je ressens présentement finissent toujours par passer. »;*
- *« J'accepte les émotions que je ressens actuellement et ce, sans les juger. »*
- *« Je ressens (nomme l'émotion), je l'accepte sans la juger et je la laisse passer. Pour me sentir mieux, me réconforter, je vais prendre une douche chaude (activités réconfortantes, apaisantes, plaisantes). ».*

RESSOURCES

Lignes d'écoute
24 h/24
7 jours/7

Ligne provinciale CHIMO : 1 800 667-5005
 Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
 Espace Mieux-être Canada : 1 888 417-2074

Service de santé et psychologie,
Université de Moncton

1 506 858-4007
 Local C-101, Centre étudiant
santepsychologie@umoncton.ca
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

Centre de santé mentale
communautaire

1 506 862-4144
Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30