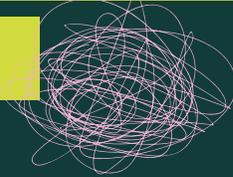


# C'est quoi l'automutilation?

# Comment faire pour arrêter de s'automutiler?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'ai entendu parler de l'automutilation et je me demande ce que c'est
- J'ai parfois des comportements pour me blesser et je me demande si c'est de l'automutilation, pourquoi j'ai cette envie ou comment ne plus avoir envie de me faire du mal
- J'ai remarqué quelque chose, je m'inquiète pour un.e ami.e et je me demande si c'est de l'automutilation

**Définir et démystifier l'automutilation :** L'automutilation, c'est une manière de blesser volontairement ton corps (sans pour autant essayer de se tuer). L'automutilation, ça peut être de se couper, se brûler, se frapper, se mordre, se tirer les cheveux, etc.

Derrière l'automutilation, il y a souvent des émotions difficiles (ex: colère, tristesse, déception, déprime, découragement, honte, culpabilité). Quand on s'automutile, c'est qu'on a bien souvent de la difficulté à les comprendre ou à les gérer donc on va retourner la douleur contre nous, physiquement. L'automutilation ça sert à soulager et diminue le stress et la détresse psychologique qu'on ressent, exprimer une émotion intense ou douloureuse, combler un vide.

**Démystifier les effets apaisants passagers de l'automutilation :** L'automutilation, ça nous donne l'impression d'un apaisement, mais qui est seulement passager... Parce que la souffrance, elle revient et parfois même, plus intensément.

**Parler de moyens pour exprimer sainement nos émotions :** C'est bien de reconnaître que ces stratégies ne sont pas bonnes pour nous et de vouloir en trouver d'autres. Pour être moins porté.e à s'automutiler, une bonne façon est de trouver d'autres moyens pour exprimer nos émotions pénibles. Ex : on peut se confier à quelqu'un de confiance, écrire, dessiner, jouer de la musique, mettre des glaçons sur notre peau, faire du yoga, crier dans un oreiller, se défouler dans le sport, pleurer, prendre de grandes respirations, etc.

**Normaliser les défis et le fait que c'est un processus :** Il peut s'agir d'un long processus et les rechutes sont normales lorsqu'on vit des moments plus difficiles. Répète-toi que tu peux contrôler ton envie de te faire du mal, que ce n'est pas cette envie qui te contrôle. Informe une personne de confiance autour de toi que tu as cette difficulté, qui pourra t'aider ou t'écouter sans te juger quand l'envie te prend, comme un filet de sécurité. Cette personne pourra t'aider à exprimer tes émotions autrement quand ça prend trop de place dans ta tête.