Scarifications chez l'Adolescent : les appréhender en 6 étapes

LE CORPS

20 Commentaire(s)

Crédits photo : Ulrike Mai

COMMENTER

Sommaire [masquer]

1. Un acte de soulagement
2. Scarifications chez l'adolescent : des risques infectieux
3. "Mon fils ou ma fille se scarifie" : comment vous, parents, pouvez l'aider ?
   3.1. Aborder le sujet directement
   3.2. Dire que vous êtes là pour l'aider, non pour le juger
   3.3. Lui dire de ne pas avoir honte et de ne pas se sentir coupable de son acte
   3.4. L'aider à mettre des mots sur sa souffrance
   3.5. Rester à l'écoute de sa souffrance
   3.6. Ne pas lui demander s'il a fait cela pour faire comme les autres
   3.7. Ne pas lui faire promettre d'arrêter
   3.8. Ne pas culpabiliser de ne pas savoir gérer seul vos difficultés
4. Risques suicidaires et pathologies psychiatriques associées : une psychanalyse pour les scarifications ?
5. L'adolescent et son geste
6. La place des parents
7. Pour aller plus loin : "L'adolescence scarifiée"
8. Autres Sources : " La Discipline Positive pour les Adolescents "
   8.1. Articles similaires

10 Partages
Vous aimez ! 3
Facebook
Twitter 2
LinkedIn 1
Pinterest 3
Imprimer 4

Bienvenue sur Adolescence Positive !

Vous êtes **parent**, **éducateur** ou **animateur**. Vous vous intéressez particulièrement à la période de **l'adolescence**… Vous êtes au bon endroit !

Je m'appelle **Carole Levy** et je partage avec vous mes *apprentissages*, mes *expériences* et mes *connaissances*.

Pour savoir **pourquoi** et **comment**, je vous l'explique dans "A propos."

Suivez-moi !

Suivez-moi !

Toutes les situations de **scarifications chez l'adolescent** ne méritent pas la même inquiétude. Et pourtant, en tant que parents, elles nous bouleversent, et ne doivent pas être banalisées. La **scarification** fait partie des comportements emblématiques de cette tranche d'âge. Si vous êtes confronté à un **ado qui se mutile**, sachez que ce n'est pas un acte isolé. Elle concerne (au moins une fois) 4 à 10% des jeunes scolarisés d'environ 15 ans ; les filles étant concernées de manière importante (70 à 97%).

Voici en six étapes comment les appréhender :

- Un acte de soulagement.
- Des risques infectieux.
- La réaction des parents.
- Des risques suicidaires et des pathologies psychiatriques associées.
- L'adolescent et son geste.
- La place des parents.

Un acte de soulagement

Pourquoi un ado se scarifie-t-il ? Pour l'adolescent, la scarification lui permet de **soulager une tension**, et lui permet "*d'aller mieux*" dans un moment de **souffrance**, de détresse morale intense.

"*En me faisant cela, je sors du noir.*"

Se scarifier est une conduite solitaire, intime, généralement destinée à rester cachée, mais souvent aussi avec un **désir ambivalent** d'être montrée, dans la réalité ou via les réseaux sociaux.

L'éclairage de la psychanalyse sur les scarifications souligne la dimension de "*coupure symbolique du lien entre ses parents et lui, autrement dit son autonomisation*" .

Mes ados, du moins à ma connaissance, n'ont pas recours à la scarification, mais quand ils ont par exemple recours à la violence ou l'**auto-agression**, en disant "*Voilà, je me punis*", cela est parfois alarmant.

Scarifications chez l'adolescent : des risques infectieux

Si une scarification au bras superficielle ne laisse dans la plupart des cas qu'une fine cicatrice, le risque de complication infectieuse est présent pour les **plaies plus profondes**. Les germes en sont la cause.

La scarification avec une lame de rasoir est très courante. Si l'objet tranchant est partagé, il existe aussi un risque de **transmission de maladies virales**.

"Mon fils ou ma fille se scarifie" : comment vous, parents, pouvez l'aider ?

Découvrir que votre adolescent a une cuisse ou un bras scarifié déclenche une réaction émotionnelle forte. Une fois le calme revenu, voici ce que vous pouvez faire, au moment que vous jugerez opportun :

Mes réseaux sociaux

Twitter

Pinterest

YouTube

Instagram

Adolescence Positive recommande

Sommet virtuel EFT dans l'éducation 2020

Articles qui questionnent

Et si votre adolescent introverti devenait "Elon Musk" ?

Le mental

Chambre d'Ado Sale : 5 Étapes pour Surmonter le Chaos

Le mental

Acheter son premier téléphone portable à son enfant : les réponses

Le monde numérique

★ Aborder le sujet directement

"*Je m'inquiète et je voudrais parler avec toi. Est-ce que tu te scarifies ?*" .

★ Dire que vous êtes là pour l'aider, non pour le juger

"*Je ne vais pas te faire la morale. Si tu te scarifies, c'est que tu souffres. On aimerait se faire aider par un professionnel et t'emmener avec nous*" .

★ Lui dire de ne pas avoir honte et de ne pas se sentir coupable de son acte

L'engager à vous montrer ses blessures si vous vous sentez capable de les voir :
"*Ce qui est fait est fait. Je préfère regarder la réalité en face pour mieux l'affronter*" .

★ L'aider à mettre des mots sur sa souffrance

"*A quoi penses-tu en faisant cela ? Pourquoi le fais-tu ?*" .

★ Rester à l'écoute de sa souffrance

Ne pas tenter de lui expliquer qu'il n'a aucune raison d'être triste ou de s'inquiéter :
"*Mais enfin, tu as tout pour être heureux !*"

★ Ne pas lui demander s'il a fait cela pour faire comme les autres

La scarification est le reflet d'une souffrance intime et personnelle.

★ Ne pas lui faire promettre d'arrêter

Si votre adolescent se scarifie, c'est parce qu'il ne peut pas s'en empêcher. Un processus plus complexe qu'une promesse est à mettre en œuvre pour l'aider.

★ Ne pas culpabiliser de ne pas savoir gérer seul vos difficultés

Quand vous avez de la fièvre, vous prenez un Doliprane, et en quelques heures ou quelques jours, vous recouvrez la santé.

Quand un problème de santé, qu'il soit physique ou psychologique, vous dépasse, quel mal y a-t-il à consulter un médecin, qui est formé pour cela et vous apportera son soutien et ses connaissances ?

Risques suicidaires et pathologies psychiatriques associées : une psychanalyse pour les scarifications ?

La probabilité des risques suicidaires augmente avec :

- la prolongation du comportement dans le temps,
- l'association à d'autres gestes auto agressifs (brûlures, coups),
- la localisation des scarifications sur la poitrine, le cou, le visage.

La consultation médicale permet d'**évaluer la gravité potentielle de la situation**.

Sites partenaires

babilOsapiens
Parents Ados Epanouis

Lors d'un entretien confidentiel, sans les parents, le médecin rassure l'adolescent sur sa "*normalité*" , et lui présente ses difficultés comme des obstacles dans son développement.

Le médecin pourra aborder des thèmes tels que :

- la croissance et la puberté,
- l'image corporelle,
- l'alimentation, notamment les troubles du comportement alimentaire,
- le sommeil (voir l'article Cinq clés pour comprendre et gérer les changements de rythme de sommeil à l'adolescence),
- les consommations (drogues, alcool),
- les relations avec ses pairs,
- les amours et la sexualité,
- les relations interfamiliales,
- la scolarité,
- les investissements dans des activités extra-scolaires.

L'adolescent et son geste

La démarche d'un médecin décrite ci-dessus permet à l'adolescent de **comprendre son geste**, et de définir les circonstances, les moyens utilisés.

Elle permet aussi de savoir :

- Qui est au courant ?
- Est-ce la première fois, est-ce fréquent, est-ce une addiction ?

L'acte d'un adolescent qui se scarifie peut-être les conséquences d'un **traumatisme** lié à l'enfance ou un traumatisme récent (violence, maltraitance, abus sexuel, harcèlement), est également systématique.

Le médecin recherche aussi des **troubles anxieux** ou des **éléments dépressifs**.

La place des parents

Même s'il arrive que l'adolescent ne souhaite pas que ses parents soient informés, il est indispensable qu'ils soient reçus et écoutés par le médecin, pour les intégrer au projet de soins de leur ado. Il est important de ne pas enfermer l'adolescent dans l'étiquette "*scarifications*" , et de l'aider à chercher d'autres modes de fonctionnement et d'autres moyens de résoudre ses difficultés.

Et vous, qu'auriez-vous à conseiller à des parents ayant à faire face à leur ado ou leur enfant qui se scarifie ? N'hésitez pas à partager dans les commentaires.

Pour aller plus loin : "L'adolescence scarifiée"

Autres Sources : " La Discipline Positive pour les Adolescents "

- Revue du praticien vol.66 : Les scarifications chez l'adolescent : quand s'inquiéter ?
- La discipline positive pour les adolescents, de Jane Nelsen & Lyn Lott, adaptation de Béatrice Sabaté.

10 Partages

Vous aimez ! 3

Facebook

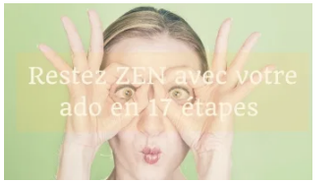
Twitter 2

LinkedIn 1

Pinterest 3

Imprimer 4

Articles similaires



Péter les plombs avec votre adolescent : comment l'éviter ?

Votre adolescent vole (de l'argent) | 4 choses à faire

Ton ado fume du cannabis : comment vas-tu l'aider ?

← Votre adolescent vole (de l'argent) | 4 choses à faire

3 qualités à développer par la méditation pleine conscience avec votre ado →

20 Commentaires

Gaëlle le 10 mai 2021 à 00:26

Répondre

Bonsoir,

Je suis encore sonnée par la nouvelle du jour…

Ma fille de 11ans se scarifie, je n'ai rien vu venir…

Nous sommes séparés avec le père de mes enfants et il en a la garde.
Elle a très mal vécu la séparation, elle avait 3ans ainsi que le fait de l'éloignement avec moi.

Elle vient de vivre une rupture sentimentale mouvementée pour ses 11ans et je pense que c'est l'élément déclencheur. Bizarrement pour un premier chagrin d'amour, elle l'a trop bien pris…

Sa cousine a trouvé des messages et une vidéo de scarification avec un cutter que m'a fille a gardé dans son téléphone. Ce qui m'inquiète le plus c'est qu'elle parle de se jeter par la fenêtre mais qu'elle pense à nous et préfère ce faire du mal et ne comprends pas pourquoi elle est née et pourquoi elle a une vie aussi pourrie selon ses termes.

Nous en avons parlé avec son père et il a pris rdv chez un psy pour le 3juin.

Javoue ne pas savoir comment aborder la chose avec elle sans qu'elle ne se braque car étant une grande sensible, elle ne dit mot de ses émotions. Son chat l'a griffé m'a t'elle répondu quand j'ai vu les marques.

Je suis aussi présente que possible et un maximum dans la communication et la bienveillance mais là, mon cœur de maman saigne et je suis complètement désemparée et sous le choc de cette annonce et surtout j'ai peur pour elle.

Merci en tout cas pour vos précieux conseils.

Gaëlle

Carole Levy le 11 mai 2021 à 13:48

Répondre

Bonjour Gaëlle,
Je comprends votre désarroi. Je ne peux que vous conseiller de vous faire aider en parallèle par un professionnel, pour pouvoir mettre des mots sur vos peurs, et vous aider à les surmonter.
De tout coeur avec vous,
Carole.

Lucie le 6 février 2021 à 03:07

Répondre

Bonsoir,

je voulais dire que la scarification n'est pas forcément la manière de couper le lien avec ses parents.
Pour moi c'était un moyen de me sentir en vie. J'avais l'impression d'être tellement morte de l'intérieur, de ne rien ressentir que le seul moment ou je ressentais, c'était ce moment là. MA vie, mes rêves tout étaient un cauchemar sans fin, et quand je regardais le plafond allongé dans mon lit dans le noir et le silence. JE m'étais en doute ma propre existence, je me détestais d'exister.

Parfois aussi, c'était le moyen d'éviter de faire du mal aux autres. JE voulais tellement m'en prendre à quelqu'un que je préférais le faire sur moi car contrairement à sus quelqu'un je le regrettais pas. Il m'est arrivé durant mon enfance, de m'en prendre directement aux personnes qui me pourrissaient la vie mais.. les larmes sur leur joue me faisait bien plus mal.. Alors je préférais déverser ma haine et ma frustration sur moi.

C'était aussi un appel à l'aide, mais je ne me suis jamais senti de franchir le cap, et j'ai vite compris que la seul personne qui pouvait me venir en aide c'est moi même, car mes cris intérieur n'était entendu que par moi et j'ai trimballé le fardeau seul longtemps.

Bon aujourd'hui je suis bipolaire, mais je trouve m'en être bien sorti car je suis actuellement en master. Les bas font encore parti de ma vie mais il est possible de tout surmonter.

Pour les parents qui se demandent qu'elles sont les mots à dire pour son enfant. Y en a aucun. On a juste besoin de votre amour, que vous nous preniez dans les bras et que vous nous disiez que vous serez là pour nous. Surtout n'allez pas voir le harceleur de votre gamin, ça risque d'empirer, ne juger pas ses choix vestimentaires ça fait mal, acceptez les phases excentriques, c'est nécessaire pour lui, il s'exprime comme il peut.
Et si vous êtes attentif à lui, je pense que naturellement , il s'ouvrira à vous. Et vraiment, s'il vous supplie de changer d'école faîtes le. C'est pour son bien.

Voilà, j'espère que mon expérience pourra vous aider.

Sabi le 14 janvier 2020 à 21:52

Répondre

Bonjour,

maman fille de 11 ans se scarifie depuis 1 an.

L'année de ces 9 ans, je me suis séparé de son père. J'ai expliqué à ma fille que ce n'est pas de leur faute et que si moi je me sépare de leur père, il n'était pas question qu'elles soient séparé de leur père. Et avec leur père on en a laissé le choix du mode de garde qu'elle aimerait faire. Elles sont choisies la garde alternée et c'est ce que nous avons mis en place. La même année, elle a subit son premier chagrin d'amour et du harcèlement scolaire (qu'elle nous a révélé il y a peu de temps). Cette année-là, elle a fait une première scarification au niveau de son poignet, quand je lui ai demandé ce que c'était elle m'a dit que c'était son chaton qui l'avait griffé. Je l'ai cru puisque son chaton était griffeur. Puis plus rien pendant plusieurs mois. Depuis le mois de septembre, elle recommence. Sur demande de l'assistante sociale et de l'infirmière scolaire, nous l'avons emmener chez un psychologue contre son avis. Chez la psychologue, elle parle peu voir pas du tout.
Aujourd'hui ma fille m'a menti droit dans les yeux en me disant que ce matin elle est tombé dans des ronces, or il s'avère qu'elle a fait ça chez son père hier soir et elle a dis à son père que les griffures de la dernière fois de sa copine était en fait des scarifications qu'elle s'était faite.
Son père et moi-même ne savons plus quoi faire !
Elle ne veut pas parler. Elle ne veut voir personne du milieu médical pour l'aider à aller mieux, elle le dit elle-même que de toute façon elle ne dira rien.
Elle dit qu'elle est une mauvaise personne, chose que je dément devant elle et que je lui explique qu'elle est une bonne personne et une belle personne (car elle n'accepte pas son corps non plus depuis plusieurs années : puberté précoce, enfant précoce physiquement et psychologiquement).
Avec son père, nous nous demandons si nous devrions pas la faire hospitalisé ?
Sa psychologue actuelle m'a dit que ma fille était une éponge sentimentale sous sa carapace de dure à cuire, qu'elle s'inquiète pour sa sœur, son père et moi-même.
Je vous remercie de l'aide que vous pourriez m'apporter pour que je puisse aider ma fille

Carole Levy le 4 avril 2020 à 16:02

Répondre

Bonjour,

Ce que je constate, c'est que vous et votre ex-compagnon faites beaucoup pour que votre fille se sente mieux.
Si vous pensez qu'une hospitalisation est nécessaire pour que votre fille ne se mette plus en danger, vous pouvez le lui présenter comme tel. Ce n'est pas un rejet, mais parfois, malgré notre amour de parent et notre bienveillance, nous devons faire appel à des professionnels. En tant que parent, nous devons l'accepter, pour que notre enfant l'accepte aussi et puisse participer à son processus de guérison.
En cas d'incertitude, vous pouvez contacter **24 h/ sur 24** le **n° 119** : **Enfance en danger**.

Voici un article récapitulatif des services spécialisés : URGENCES et Services Spécialisés

Courage,

Carole.

Fram le 13 septembre 2019 à 16:06

Répondre

Ma fille a été anorexique suite à du harcèlement au collège .
Un an d hospitalisation , les scarifications ont commencé à ce moment là.
L'hospitalisation était nécessaire , elle refusait de boire , manger, refus de s assoir.
Scolairement toujours brillante même à l'hôpital .
Elle est actuellement au lycée , nous reproche de l'avoir mise en section s (mais veut devenir Kiné ou architecte …) les scarifications continuent ': une histoire d'amour qui tourne mal, une angoisse , une mauvaise note, une dispute avec ses amis. Elle est ultra sensible , très sociable mais le harcèlement a était le déclencheur de 5 ans de galère. Les psychiatres lui ont donné du prozac durant 3 ans et elle ne veut plus suivre ce traitement. Nous allons essayer l emdr …

PLAS le 17 mai 2019 à 18:39

Répondre

Bonjour ;
Mon petit-fils, presque 17ans, se scarifie les bras avec des rasoirs ou objets tranchants. Sa garde nous a été confiée par la Juge des Enfant car sa maman est malade psychiatrique et son père les a abandonné lorsqu'il avait 3 semaines. Il nie le harcèlement xénophobe dont il a été victime au Collège. Il n'a pas supporté l'internat, ni la demi-pension et nous avons déménagé pour qu'il soit externe et plus proche de nous. Mais il veut maintenant abandonner la seconde générale, refuse d'aller au lycée alors qu'il n'a aucune idée d'orientation particulière. Sur les réseaux qui occupent tout son temps, il a "rencontré" une jeune fille de 18ans qui souhaite le rencontrer hors présence de ses parents. Nous lui avons parlé de la nécessité des préservatifs car l'attitude de la jeune fille nous surprend. Elle se dit amoureuse sans l'avoir jamais vu (pas même en photo) et ne le connaît que depuis 3 semaines. Sommes-nous démodés ? Nous savons qu'il est complexé par rapport aux autres garçons qui ont "une meuf" depuis longtemps ! Nous sommes également préoccupés par le retour "surprise" de son père qui prétend en reprendre la garde et s'est réinstallé chez la mère dans ce but. Notre petit-fils fait donc l'objet d'un suivi important et épuisant car les avis diffèrent et le perturbent autant que nous. Seul le pédopsychiatre qui le suit depuis tout petit, nous encourage, nous défend et affirme que nous avons toujours su réagir avec lui, avec sa maman, et avec son papa qui nous accusent de lui monter le coup contre eux. Nous ne savons pas si nous devons l'autoriser à rencontrer cette jeune fille naïve, dévergondée ou inconsciente dont il semble amoureux…
Etre parents est difficile. Etre grands-parents dépendant des Juges est un calvaire car le moindre faux pas peut avoir des conséquences irrémédiables.
merci pour vos conseils.

Carole Levy le 17 mai 2019 à 19:22

Répondre

Votre situation, ainsi que celle de votre petit-fils est très difficile.
Et vous avez dit l'essentiel : son pédopsychiatre vous soutient.
Beaucoup de choses se bousculent dans sa vie, et une relation amoureuse "virtuelle" n'est pas forcément un élément stabilisateur.
Beaucoup de jeunes de nos jours tombent amoureux "en virtuel", car dans la vie réelle, c'est très dur de "conclure" ou de se faire rejeter.
Ce n'est pas pour autant une relation à encourager, à mon sens.
Un ado fragilisé a besoin de "vrais" gens autour de lui, de "vraies relations" pour surmonter ses difficultés.
Mon fils est passé par là aussi. La condition pour qu'il la voie, était que cela soit en notre présence, et ce n'était pas négociable.
Au final, il ne l'a jamais rencontrée … si elle "existait" vraiment, et ça nous n'en sommes même pas sûrs.
Un ado qui se sent seul, cherche à se "caser" comme ses copains. Mais au final, ce dont il a besoin, c'est de se sentir aimé, surtout s'il a subi du harcèlement étant plus jeune.
Beaucoup de questions en un seul post …
L'abandon de la seconde générale … savoir ce qui lui plait vraiment pour qu'il se motive à poursuivre sa scolarité, quitte à ce que cela soit dans une autre filière, pro par exemple. Le conseiller d'orientation peut l'aider.

d'orientation peut l'aider.
Quant à son père qui revient par "surprise", quel autre argument peut-il avancer que celui que vous avez "monté un coup".
Ce que vous avez fait, visiblement, c'est protéger votre petit-fils.
Je vous souhaite beaucoup de courage, ayez confiance en votre capacité à surmonter vos difficultés, et chaque petit pas vous rapprochera des solutions durables.
Vous pouvez contacter l'Unafam, qui est une association qui vient en aide aux familles dont un proche à une maladie psychiatrique.
Ils ont aussi une permanence téléphonique.
https://www.unafam.org/
Tenez-moi au courant par mail si vous voulez.

Bien à vous,
Carole.

Thierry le 29 août 2018 à 08:36

Répondre

Bonjour,
Nous savions, ma femme et moi, que l'adolescence n'est pas toujours facile à gérer, mais nous ne pensions pas vivre ces instants.
Notre fille unique vient d'avoir 15 ans, c'est une très bonne élève, et nous pensons être des parents modernes, toujours ouverts à toute discussion, à l'écoute de notre fille en permanence, toujours disponibles pour l'aider au niveau scolaire.
En avril, 1ère alerte de la psychologue du collège pour nous informer que notre fille l'avait consultée et qu'elle avait des tendances suicidaires.
L'origine : la mort de son arrière grand mère et en même temps son 1er petit chéri qui la quitte.
Quoi de pire que d'entendre son enfant vous dire froidement droit dans les yeux que si elle avait voulu mourir elle l'aurait déjà fait et que nous n'aurions rien pu faire.
Hier, 2ème épisode, le 2ème petit chéri décide lui aussi de la quitter alors qu'il a passé 10 jours en vacance avec nous et que nous pensions qu'ils étaient très amoureux tous les deux.
Bilan, notre fille a pris à un rasoir et elle s'est scarifiée les deux avant bras.
Nous sommes choqués et surtout nous culpabilisons car nous n'avons rien vu venir.
Le pire est que nous avons appris hier aux urgences que ce n'était pas la 1ère fois qu'elle le faisait.
Nous sommes perdus, angoissés qu'elle se retrouve seule à la maison et nous nous sentons impuissants.

Carole Levy le 8 septembre 2018 à 19:37

Répondre

Bonjour Thierry,
Merci pour le courage de ce témoignage, qui aidera, j'en suis sûre, d'autres parents … VOUS N'ETES PAS IMPUISSANTS.
Puisque vous êtes conscients des difficultés de l'adolescence, et que vous êtes ouverts à la discussion et à l'écoute de votre fille, c'est déjà énorme.
Si vous vous sentez si mal, et je suis passée par là il y a quelques mois, c'est que vous pensiez avoir tout mis en œuvre pour éviter que votre fille se fasse du mal.
Quand l'enfant met au courant ses parents de ses mutilations, c'est qu'il vous demande son aide urgente. Et maintenant vous pouvez en parler ensemble.
Je vous suggère de continuer à lui parler autant qu'elle en exprimera le besoin, de lui exprimer votre inquiétude et votre désir de ne plus la voir se faire du mal et se mettre en danger.
Il y a d'autres moyens d'exprimer sa douleur.
Une rupture amoureuse à 15 ans est une catastrophe émotionnelle. Deux, n'en parlons pas …
Pour surmonter une blessure amoureuse, un ado va parfois vouloir se « guérir » avec une autre relation. Mais s'aimer soi-même et s'accepter est déjà un énorme travail …
Vous pourriez lui parler de vos difficultés, et des manières dont vous les avez surmontées, et lui dire qu'elle possède en elle les ressources pour surmonter sa douleur.
Selon moi, un passage à l'acte nécessite un soutien psychologique, pour l'enfant et pour les parents, pour vous aider à surmonter cette épreuve.
Bien à vous.

Thierry le 8 septembre 2018 à 20:33

Répondre

Bonjour Carole et merci pour votre message.

Nous avons découvert qu'il est quasiment impossible de trouver un pédopsychiatre en urgence sans faire au minimum 45 km.

Après 2 jours passés au téléphone, profitant d'un désistement, nous avons pu emmener notre fille rencontrer une psychologue avec qui le contact s'est très bien passé, car depuis enfin le déclic permettant d'accepter la rupture du "petit copain" est arrivé et les crises de larmes enfin finies.

Nos diverses discussions pour essayer de la rappeler notre présence, lui proposer de l'amour, du soutien et de l'aide ne nous rassurent pas encore complètement car elle reste dans sa logique que son acte est "banal" et qu'il lui a fait du bien, elle ne voit toujours pas que c'est une violence physique pour son corps qui aurait pu mal se terminer si ses coups de rasoir avaient été plus appuyés, et elle prend pas la mesure de notre souffrance.

La psychologue nous a dit que nous ne devions pas nous sentir coupables, mais difficile pour moi car j'ai du mal à accepter que cela se soit fait en ma présence et que je n'ai pas pu l'éviter.

L'image de ma fille que j'aurai pu trouver dans un bain de sang au sol me hante encore et c'est très dur de ne pas y penser.

Aujourd'hui, nous essayons de reconstruire un lien et surtout la confiance avec notre fille car c'est quelque chose qui est difficile à accepter, ne plus avoir confiance en elle quand elle nous dit que tout va bien, on devient très vite parano et l'imaginaire est très fertile.

J'avoue que ce forum est comme une séance de psychologue pour moi, mais si notre histoire permet à d'autres de trouver des similitudes et donc de ne pas trop culpabiliser (facile à dire !), cela aura au moins servi à quelque chose.

Jessica le 1 juin 2018 à 17:21

Répondre

Bonjour.

Ma fille se 14 ans se sacrifie depuis 6 mois. Elle est en souffrance car elle n'arrive pas à s'aimer. Il y a 1 an elle a fait une TS. Depuis elle a un suivi psychologique. Les scarifications sont arrivés plus tard. Aujourd'hui je suis démunie face à ça. Elle arrive à me parler et dis que cela la soulage…la douleur physique prend le dessus sur la douleur psychique. Je ne sais plus quoi faire pour l'aider car il y a des périodes où ça va et puis rechute.

Carole Levy le 3 août 2018 à 19:22

Répondre

Bonjour Jessica,
C'est très dur. Le début de l'adolescence est particulièrement difficile, car l'enfant, pas encore adulte, subit de plein fouet de nombreuses transformations physiques et mentales, et a du mal à se reconnaitre, à s'accepter et à s'aimer. Ton enfant est suivie par un professionnel, elle souhaite aller de l'avant, c'est très important. Comme le dit Jessica dans les commentaires plus haut, il est important d'apporter son amour à son enfant en souffrance, et de se faire aider aussi soi-même par un professionnel, pour ne pas se poser sans cesse la question : "Qu'est-ce que j'ai raté pour qu'il fasse cela ?".
Quand j'ai écrit cet article, je n'avais pas eu à faire face à cette souffrance dans ma famille. Depuis, les choses ont changé, et j'avoue que la crainte de la "récidive" est un véritable poison de la vie familiale. On se demande s'il est judicieux de trop le laisser seul, s'il faut cacher tous les objets à risque dans la maison, etc. Il peut être très difficile d'avoir confiance en l'avenir, mais il faut bien avancer. Et dire à son ado : "J'ai confiance en toi, tu vas trouver des moyens de soulager ta souffrance psychologique de manière différente, sans mettre ton corps en danger. Tu as les capacités d'y arriver. Je t'aime", permet d'aller de l'avant.
Bien à vous,
Carole.

Kalifa Sophiana le 19 avril 2019 à 18:57

Répondre

vos réponses m'aident beaucoup car je suis une adolescente de 17 ans et je suis aussi dans les scarifications et ma mère la su et elle n'a rien dit ni rien fait elle me laisse dans ma souffrance et sa c'est très dur je ne la comprends pas des fois elle voit les cicatrices mais pour elle, elle s'en fiche pour moi je peux me scarifier elle vient même pas me parler de mes ^problèmes et que je souffre

Carole Levy le 21 avril 2018 à 16:00

Répondre

Bonjour Magalie,
Ton témoignage est très courageux, et je t'en remercie.
Tu donnes beaucoup d'espoir à ceux qui te lisent.
Tu as raison, en tant que parent, nous pouvons être dépassés par nos différents problèmes, et le manque de communication, surtout non violente, nuit à la relation épanouie.
Pour aider nos enfants, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide aussi pour soi, quelle qu'elle soit, grande ou petite.
Merci.
Carole.

Magalie le 1 avril 2018 à 16:32

Répondre

Bonjour,

J'ai aujourd'hui 32 ans et je me suis moi-même scarifiée durant mon adolescence. J'en garde 5 ou 6 traits blancs sur mon avant bras gauche.

Mal dans ma peau, en surpoids et cataloguée d'office comme "la bonne copine", je n'étais pas remarquée à l'école. Mais j'avais encore moins envie de rentrer à la maison où mes parents se déchiraient depuis quelques années déjà, poussant mon père à la boisson… Et à des épisodes de maltraitance physique.

Je ressentais vraiment ce sentiment d'apaisement que vous décrivez, c'était la seule chose sur laquelle j'avais un contrôle et voir du sang "me libérait", c'est assez étrange à dire. Mes parents ne voyaient rien, ou ne voulaient pas voir que j'allais mal. Mes petites soeurs exprimaient leur mal être différemment.

Un jour je me suis fait peur… J'avais une lame de rasoir "à l'ancienne", j'ai entaillé sur le dessus du poignet, là où la main se plie en fermant les yeux et d'un coup sec… L' entaille s'est avérée beaucoup trop profonde. J'ai su réagir rapidement, en pliant la main immédiatement pour empêcher l'hémorragie. J'ai désinfecté, mis des steristrips… La plaie à fini par cicatriser, j'ai invoqué un accident avec une paire de ciseaux et là encore personne n'a rien vu…

J'ai arrêté de me faire du mal physiquement après cet épisode, mais j'ai continué à grossir.

Après des années de combat contre mon poids et mes démons, après avoir consulté de bons psychologues et travaillé sur mon épanouissement personnel je suis sur la bonne voie, mais j'ai pris un retard considérable dans mon cheminement. Mes soeurs et moi sommes marquées à vie et avons des séquelles psychologiques de cette période.

Les relations avec mon père aujourd'hui sont excellentes, j'ai pardonné, j'ai compris tout ce qui à fait qu'il en soit arrivé là. Ce n'est pas un homme mauvais, il n'a plus jamais été violent par la suite.

Mais ce fut des parents dépassés par leur parentalité, leurs problèmes de couple, leur manque de communication, leurs propres névroses. Malheureusement il y a eu des victimes collatérales.

Je pense qu'on peux se sortir d'à peu près toutes les situations, mais à condition d'être bien entourés. Chers parents, préservez vos enfants de vos conflits et efforcez-vous d'aider vos enfants.

Merci pour votre écoute.

lmsjess le 6 juin 2017 à 11:54

Répondre

coucou le jour ou j'ai lu ton article je ne pensais pas pouvoir être concerné un jour car pour moi il n'y avait aucune raison que ma fille puisse être malheureuse au point de se faire du mal, nous sommes une famille unie ou le dialogue est ouvert et le non jugement sont nos valeurs.Mais le jour ou j'ai appris que ma fille s'était scarifié suite à des moqueries au collège que je qualifierai de harcèlement (pour elle ce sont juste des vilaines blague)à 'école cela a été très dure pour moi .J'ai relu ton article j y ai toute de suite pensé pour savoir comment réagir trouver les bon mots. je me suis senti coupable , triste et en colère.J'en voulais à tous ces élèves qui non aucune empathie et aucune valeur .Alors j ai attendu un peu que mes émotions se calment avant d'aller lui parler. je voudrais dire aux parents concernés que c'est très dure à vivre mais en même temps je me disais que ma fille devait pouvoir compter sur moi et son papa que c'était un signe de souffrance extrême.Une infirmière scolaire m'a dit que les parents démissionnait souvent dans ce cas là …..je l'ai découvert par hasard ,elle cachait bien les choses. Je venais de me faire opérer et je pense qu'elle ne voulait pas de parler de ses soucis à l'école .Je pense qu elle ne m'en aurait pas parler de toute façon car elle avait bien trop honte pour ça.Par contre elle n'a pas nié quand j'ai ouvert la conversation avec elle.Je lui ai dit simplement :"je vois que en ce moment quelque chose ne va pas, tu sembles si triste et je sais que certains ado exprime leur souffrance avec leur corps alors je vais te poser la question est que tu t'es déja fait du mal quand tu étais trop triste ?il est important de mettre nos émotions de coté pour être à l'écoute car pour eux ,il s'en veule énormément et encore plus quand il voit que cela nous affecte aussi .Mais je lui ai répété notre amour pour elle et je lui ai rappelé que elle aussi s'inquiétait pour moi quand j'étais malade et quand on aime on prends soin des personnes qui compte pour nous ….Ce que j'ai pu voir c'est que ce sont souvent des ados qui ont du mal a pleurer et qui contiennent leur souffrance.Le plus triste c'est qu 'elle connait de nombreux jeunes dans son collège (beaucoup des filles) qui sont dans ce cas et vive cela seul et le cache à leurs parents ….Alors parents ouvrez vos yeux et votre coeur ,si votre enfant perd son jolie sourire, s'il ne mets plus de mayot de bain ,de short mais reste en été en pantalon avec des manches longues alertez vous il se peut qu'il veule dissimuler des marques.Elle s'était fait des marques sous le dessous des bras(3 ou 4) heureusement superficielle mais assez pour qu'il reste une petite cicatrice et sur le haut des cuisses qu on ne voit plus ...Nous l'accompagnons au mieux et je suis contente de l'avoir découvert car on reste plus en alerte surtout qu' on la su presque tout de suite et elle n'a pas trop de marque.c'est un travail de longue haleine mais nous l'accompagnons pour changer sa posture à l'école , être moins sensible face au moqueries apprendre à répondre et surtout trouver un autre moyen d'exprimer sa tristesse.Si vous êtes concerné parents ,ne rester pas seul parler peut aider .On se sent assez démunie surtout qu on ne trouve pas vraiment d'aide autour de nous .Même si c'est difficile ,ne pas en avoir honte non plus d'autres s'adonneront aux drogues ou à l'alcool, Je témoigne pour aider d'autres parents qui serait dans ce cas. Surtout si vos enfants sont sensibles faite attention....Garder en tête que l'ado cherche à faire sortir sa souffrance et à un moment et qu 'il n'a pas trouvé d'autres solutions .j'ai eu besoin d'en parler avec des gens de confiance car on se demande aussi qu'est ce que on a raté dans l'éducation de nos enfants ,on se dit qu'on lui a pas donner suffisamment d'armes pour affronter ce monde parfois difficile....C'est malheureusement une pratique qui est devenu très courante et qui peut mener à une véritable addiction si elle perdure .A ce moment là ,votre enfant a besoin de vous.
Ma fille n'a pour l'instant pas recommencé je vérifie dès que je l'amène faire les boutiques ou à l'esthéticienne par ex mais je sais que sa souffrance n'a pas disparu....

merci Carole pour ton article qui m'a aidé à trouver les bons mots même quand notre coeur de maman souffre aussi ....

Carole Levy le 7 juin 2017 à 10:07

Répondre

Bonjour,

Je te remercie d'avoir partagé avec nous cette expérience en cours. C'est très difficile de prendre de plein fouet la souffrance de son ado, et de gérer la sienne.
Par delà ce passage difficile, c'est formidable que vous ayez pu en parler, et qu'elle sache que sa famille est présente pour la soutenir.
Je vous souhaite à tous beaucoup de courage, et que les moments sereins reviennent et perdurent.

Carole.

Nathalie le 4 mars 2017 à 20:32

Répondre

La scarification est l'expression d'un mal-être. Je l'ai vécue avec ma fille. C'est par une camarade de classe qui elle -même en a parlé à sa mère que j'ai su que ma fille se scarifiait.

A l'époque, ma fille vivait avec son père, victime d'aliénation parentale. C'était pour elle une façon d'exprimer sa souffrance. Sauf que son père ne voulait pas voir, et que moi je n'étais pas près d'elle.

Le jour où elle s'est scarifiée un peu plus profondément, au collège, c'est moi qu'elle a fait appelé. Nous en avons tout de suite parlé, nous avons rencontré des psychologues. La scarification était pour elle des appels au secours. Cela a mis du temps pour qu'elle aille mieux. Elle a rechuté quelques fois. Mais tout va bien aujourd'hui.

Elle regrette aujourd'hui ce qu'elle a fait et ces marques indélébiles sur ses bras qu'elle n'ose pas découvrir l'été.

Je conseillerais aux parents concernés d'être bienveillants et dans le dialogue pour aider leur ado à s'en sortir.

Carole Levy le 5 mars 2017 à 16:24

Répondre

Bonjour Nathalie,

Je vous remercie pour votre témoignage. Il est difficile de parler de ce genre d'expériences, et pourtant indispensable, pour permettre de s'en distancier.
Je souhaite à votre fille et à vous-même beaucoup de belles choses pour atténuer ces marques.
A bientôt sur Adolescence Positive,

Carole.

Envoyer le commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire *

Nom *

E-mail *

Site web

☐ Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.

☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.

Envoyer votre commentaire

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.

Copyright © 2015 - **Adolescence Positive** | Développé par **babilOsapiens**