

## AUTOMUTILATIONS : QUAND SE BLESSER DEVIENT LA SEULE SOLUTION

APSYTUDE > MES SOUCIS > MOI ET MON MAL-ÊTRE > TRAUMATISMES, VIOLENCES ET MUTILATIONS > AUTOMUTILATIONS : QUAND SE BLESSER DEVIENT LA SEULE SOLUTION

L'automutilation c'est quand on **s'inflige soi-même** des blessures corporelles (coupures, griffures, on se donne des coups, on se brûle avec une cigarette par exemple, etc.).

C'est le signe d'une **souffrance importante** et c'est souvent associé à d'autres troubles comme la [dépression](#), la [crise suicidaire](#), les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), etc.

### S'automutiler, est-ce que c'est pareil que vouloir se suicider ?

A la différence de la tentative de suicide, l'automutilation ne met pas immédiatement la vie en danger. Mais les conséquences peuvent aussi être très graves (par exemple une infection suite aux coupures). Et [8 personnes sur 10](#) qui s'automutilent font des tentatives de suicide.

Pour les personnes qui s'automutilent, c'est souvent une façon d'essayer de contrôler la souffrance, contrairement à la tentative de suicide. Dans ce cas-là, la personne cherche à mettre fin définitivement à sa souffrance, à la supprimer.

L'automutilation est donc quelque chose de **grave** et qu'il ne faut pas prendre à la légère !

### Pourquoi on ressent le besoin de se faire du mal ?

L'automutilation ça peut être :

- Une façon de transformer le [mal-être](#) psychologique en une douleur physique. Pourquoi ? Parce que la douleur physique que l'on s'inflige, on peut la contrôler ! En fait, on veut reprendre le contrôle sur les choses qu'on subit.
- Une façon d'extérioriser un mal-être qu'on ne peut pas garder à l'intérieur de soi ! On a besoin de se lâcher, et du coup, l'automutilation peut apporter une sorte de soulagement. Pour certains, s'infliger des blessures, c'est une sorte de langage qui permet d'exprimer ce qu'on ne peut pas dire avec des mots.
- Un moyen de ne plus penser : quand on se fait mal, on pense moins à nos problèmes.
- Un appel à l'aide !

Quelle que soit la raison, ça amène sur le moment un soulagement et c'est bien pour ça qu'on recommence. Mais à force de le faire, ça soulage de moins en moins. Et si on ne trouve pas d'autres moyens de se soulager, on va continuer à le faire et ça va prendre de plus en plus d'importance dans notre vie. Et puis le plus souvent, on a honte de se faire du mal, alors on met de la distance avec les autres, ce qui ne va rien arranger à notre mal-être...

### Qu'est-ce qu'on peut faire ?

Si tu t'automutiles ou que tu connais quelqu'un dans ce cas, il est urgent de consulter un professionnel : médecin traitant, [psychologue](#), etc. On sait que c'est difficile à faire, surtout quand on a honte, mais le professionnel n'est pas là pour te juger, il est là pour t'aider à lutter contre ta souffrance mais avec des moyens qui ne mettent pas ta vie en danger.

En attendant ton rendez-vous (mais attention ce conseil ne suffit pas !), lorsque tu as envie de te faire du mal, essaye plutôt de te procurer une sensation qui sera aussi désagréable mais sans conséquences pour ta vie. Par exemple : se mettre des glaçons sur les poignets, prendre une douche glacée, monter des marches 4 à 4 jusqu'à épuisement, pousser un mur de toutes ses forces, etc.

Pour prendre rendez-vous avec un(e) psychologue d'Apsytude, [clique ici](#).

### Je suis un proche, je fais quoi ?

En tant que proche, on est démuni face au mal-être des personnes qui s'automutilent. Logiquement on leur dit d'arrêter ! Mais les choses sont bien plus compliquées, et pour les aider il faut leur montrer qu'on est là pour eux, et qu'on ne les juge pas !

On peut aussi leur proposer de les accompagner vers un [professionnel](#).

#### POUR CREUSER LE SUJET

- [Témoignage d'une automutilatrice](#)
- [Les jeunes et l'automutilation](#)
- [Automutilation.info](#)

#### À LIRE ÉGALEMENT SUR LE SITE APSYTUDE.COM

- [Psy et compagnie : qui est qui ?](#)
- [Ca va bien ? Ca va mal ? Fais le test !](#)
- [Un de mes proches pense au suicide : que faire ?](#)
- [Déprime ou dépression ?](#)
- [Le mal-être](#)