

BLESSURES D'ADOS - LA MUTILATION

L'automutilation apparaît le plus souvent à l'adolescence. Se couper, se brûler ou se porter des coups est un moyen de faire face à un profond malaise. Ces troubles du comportement sont encore trop souvent ignorés, confondus avec les modifications corporelles esthétiques ou associés abusivement au suicide

Ce qui pousse à porter atteinte à son propre corps diffère d'une personne à l'autre.

Stéphany Gardier

«Scarifications», «automutilations», «attaques au corps», autant de termes désignant des troubles du comportement qui consistent à se blesser soi-même. Cachés la plupart du temps, les stigmates de ces blessures auto-infligées peuvent marquer leur auteur à vie. Comme pour les troubles du comportement alimentaires, il est très difficile de savoir combien de personnes sont concernées par l'automutilation. Une récente étude indiquait cependant une recrudescence du phénomène en Grande-Bretagne, et soulignait l'importance de ne pas négliger ce qui est encore trop souvent considéré comme une passade ou un effet de mode chez les adolescents. Des services de pédopsychiatrie aux forums internet, en passant par des ateliers d'écriture, des ressources existent pour aider les personnes concernées à sortir de l'isolement dans lequel ces comportements les plongent.

Crise familiale, difficulté à accepter le corps que la puberté rend hors de contrôle ou maltraitance caractérisée, ce qui pousse à porter atteinte à son propre corps diffère d'une personne à l'autre. «Il faut sortir de l'idée que les comportements d'attaque au corps sont une maladie mentale, insiste Anne Edan, responsable de l'Unité de crise, issue du partenariat du Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et de la fondation privée Children Action. A l'adolescence, l'automutilation est le plus souvent un symptôme, l'expression d'un mal-être profond.» Si beaucoup des jeunes qui commettent une tentative de suicide ont des tendances à l'automutilation, la réciproque n'est pas vraie. La plupart des personnes qui se blessent volontairement n'ont pas de pensées suicidaires et ne mettent pas leur vie en péril; certains expliquent même que se blesser est une manière de ne pas sombrer, et de supporter leur malaise. Se retrouvant surtout chez les jeunes femmes, ces comportements d'auto-agressivité n'épargnent cependant pas les garçons, et peuvent également concerner des adultes.

«J'avais l'impression d'être seule au monde», raconte Isabelle, aujourd'hui trentenaire, en se remémorant ce qu'elle a ressenti lorsqu'elle a commencé à se blesser, dans les années 1990. Depuis, l'automutilation a fait son apparition dans les médias, des personnalités comme Johnny Depp ou Angelina Jolie ont raconté avoir été confrontées à de tels troubles, et bien entendu Internet a rendu plus facile l'accès aux informations. Les personnes concernées savent donc qu'elles ne sont pas seules à s'infliger des blessures, mais un sentiment de honte persiste, tout comme l'incompréhension des proches, le tout aboutissant à un profond sentiment d'isolement.

Dans ce contexte, les forums spécialisés qui existent sur Internet sont vus par les adolescents concernés comme un lieu où ils peuvent enfin évoquer librement leurs pratiques, vécues par ailleurs comme stigmatisantes. Mais accusés d'afficher des images choquantes de blessures,

d'entretenir les troubles du comportement, voire d'en faire la promotion, les sites en langue anglaise ont fait couler beaucoup d'encre.

Baptiste Brossard, sociologue au Centre Maurice Halbwachs à Paris, s'est intéressé aux forums consacrés à l'automutilation en langue française. Les résultats de ses recherches décrivent une réalité bien différente de ce qui existe sur le Web anglophone. «Les forums francophones sont très loin des idées reçues, explique-t-il. Ces sites se comptent sur les doigts d'une main et sont souvent administrés par des personnes qui ont maintenant la trentaine. Aucun ne promeut l'automutilation, leur but est clairement d'aider les gens à s'en sortir ou du moins à mieux vivre avec ce trouble du comportement.»

Isabelle est la fondatrice et l'administratrice d'un de ces forums. «Avant les années 2000, il y avait plusieurs sites anglophones sur l'automutilation, mais rien en français», se souvient-elle. Alors jeune adulte et confrontée au problème, elle crée en 2004 son propre site. Presque dix ans plus tard, et bien qu'elle en ait fini avec l'automutilation, elle gère encore le forum, et veille au respect des règles qu'elle y a instituées. «Je me suis inspirée des chartes qui existaient sur les forums anglophones les plus sérieux. Je voulais que mon site soit un espace d'accueil et de discussions, en aucun cas un endroit anarchique où les membres font l'apologie de leurs troubles du comportement.» Pas de photos, pas d'indication sur les méthodes utilisées pour se blesser, aucun chiffre pour ne pas créer de «compétition» malsaine. Les messages qui dérogent au règlement sont revus par les modérateurs.

Le code de conduite est à peu près le même sur un autre forum administré depuis Lausanne par Sandrine, elle aussi dans la trentaine. «Notre site se veut un lieu d'entraide constructif, explique-t-elle. Il faut donc que les personnes soient prêtes à entendre des choses pas toujours agréables mais qui ont pour but de les aider à se prendre en main.» La plupart du temps, les membres conseillent d'ailleurs aux nouveaux arrivants d'aller consulter, que ce soit pour un suivi thérapeutique ou pour prendre en charge une blessure. Même si les rapports avec le monde médical sont parfois compliqués. «Cela arrive de se voir reprocher de surcharger les urgences ou, pire, que l'on nous refuse une anesthésie pour des sutures, sous prétexte que si l'on s'est blessé soi-même on aime souffrir», confie Sandrine. La jeune femme ajoute que, même lorsqu'elles ne sont pas violentes, les réactions de certains soignants peuvent s'avérer «inadéquates». Un sentiment partagé par un certain nombre d'adolescents rencontrés par Baptiste Brossard pour son travail de recherche. Le sociologue explique avoir été étonné par la clarté des récits recueillis: «Souvent, les spécialistes des troubles de l'adolescent insistent sur l'incapacité des jeunes à mettre des mots sur leur mal-être, mais si les jeunes donnent cette impression de ne pas arriver à parler, c'est peut-être que le contexte dans lequel leur parole est recueillie n'est pas toujours favorable, qu'il reste potentiellement stigmatisant.»

La psychologue clinicienne Catherine Rioult raconte dans son dernier ouvrage* pourquoi elle a eu l'idée de créer des ateliers d'écriture destinés aux jeunes qui se scarifient. Pour permettre de libérer la parole, elle a utilisé le goût des adolescents pour l'écriture. «Les adolescents écrivent de manière naturelle. Peu importe que ce soit sur le papier ou sur un écran. Mais pour que ce soit bénéfique, il faut en plus un interlocuteur, un lecteur.» Tracer des mots sur le papier plutôt que de marquer la peau, tel est l'enjeu de ces ateliers qui aident à engager la discussion et contribuent à la construction de soi dans l'échange avec les autres sur ses écrits. «Etre intégré dans un groupe soulage les adolescents. Ils ne se sentent enfin plus seuls face à leur pratique», explique Catherine Rioult. La psychologue termine son ouvrage sur une «lettre aux parents d'adolescents qui vont mal» car, face aux comportements d'automutilation, l'entourage reste le plus souvent désemparé.

Que faire lorsqu'un proche présente ce type de comportement? Les spécialistes sont unanimes, il ne faut ni nier ni négliger la souffrance de celui qui se blesse, sans pour autant surréagir. «Il est important de montrer que l'on n'est ni sourd ni aveugle, insiste Anne Edan. Les parents doivent à la fois assumer leur préoccupation et tenir compte de la difficulté de l'adolescent à leur en parler directement. Nous proposons alors qu'ils fassent appel à un service de professionnels où l'adolescent pourra trouver l'écoute d'un tiers s'il le souhaite. Il faut éviter de s'enfermer dans un mutisme qui serait en tout cas délétère.»

Pour aider parents et adolescents, des structures existent aux HUG et au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). «Les adolescents ont une capacité incroyable à s'améliorer très vite, relève Olivier Halfon, chef du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHUV. Il faut consulter dès que l'on s'aperçoit que quelque chose ne va pas. Pour beaucoup d'adolescents, une aide adaptée leur permettra de trouver une solution à leurs troubles comportementaux.»

* «Ados: scarifications et guérison par l'écriture», Catherine Rioult, Editions Odile Jacob.
Tracer des mots sur le papier plutôt que de marquer la peau, tel est l'enjeu d'ateliers qui aident à engager la discussion