

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA SCARIFICATION A L'ADOLESCENCE

La scarification est un type d'automutilation qui survient en réponse à une souffrance émotionnelle qu'une personne ne parvient pas à gérer. Apprenez-en plus sur ce point afin de pouvoir aider votre enfant.

Il y a de fortes chances qu'à un moment de votre vie, vous ayez vu un adolescent s'automutiler, même si c'était dans un film. Pour ceux qui ne le subissent pas dans leur chair ou qui ne sont pas experts en la matière, ce type de comportement peut être pris comme un moyen simple et puéril d'attirer l'attention. Or, **la scarification cache une nuance profonde** et nécessite une intervention sérieuse de la part des adultes.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un phénomène nouveau, **la scarification chez les adolescents est en augmentation** ces derniers temps. Ainsi, il est important, en tant que parents, que nous soyons attentifs à l'apparition de certains signes liés à ce phénomène. Et, surtout, que nous sachions réagir de manière appropriée à cette situation.

Si vous voulez en savoir plus, ne passez pas à côté de tout ce que nous avons à vous dire dans cet article.

Qu'est-ce que la scarification ?

La scarification est le terme utilisé pour désigner **l'automutilation que les adolescents pratiquent généralement sur eux-mêmes**.

Le type d'agression le plus fréquent est une coupure superficielle avec la lame d'un couteau ou tout élément tranchant. Cependant, cet acte peut s'accomplir d'autres manières, comme se brûler ou se griffer.

Ces blessures sont généralement infligées sur la peau du bras, de l'avant-bras, de la cuisse ou de l'abdomen. **Les adolescents recherchent en effet des zones du corps qui ne sont pas découvertes** ou qui sont faciles à cacher. Ils ne cherchent ainsi pas à attirer l'attention des autres. Bien contraire, **ils essaient d'éviter les répercussions et les conséquences de l'environnement**.

Pourquoi l'automutilation se produit-elle ?

Il est important de souligner que la scarification n'est pas une tentative de suicide, puisque les jeunes qui se font du mal ne cherchent pas à mettre fin à leurs jours. En réalité, **ils se tournent vers cette pratique pour faire face à une douleur émotionnelle atroce et ingérable.**

Il faut garder à l'esprit qu'au moment de la mutilation, des endorphines se libèrent : ce sont des hormones qui permettent de se détendre et de retrouver son calme.

Ainsi, le mal-être psychologique diminue et se retrouve remplacé par un inconfort physique beaucoup plus facile à gérer.

D'un autre côté, pour de nombreux adolescents, **la scarification est un moyen de sentir qu'ils ont le contrôle sur certains aspects de leur vie.** Elle apparaît généralement en réponse à des émotions de frustration, d'impuissance, de colère, de tristesse ou d'angoisse. Et comme ils ne se croient pas capables de changer leur situation, ils choisissent de prendre le contrôle de leurs émotions de cette manière, au moins de façon momentanée.

L'un des plus gros problèmes avec la scarification est qu'elle a tendance à devenir récurrente, tout comme les dépendances. **L'adolescent peut devenir dépendant de ce soulagement temporaire de l'automutilation** et y recourir à chaque nouvelle situation difficile.

Comment identifier l'automutilation et aider l'adolescent

Comme nous l'avons mentionné, la chose la plus courante est que les blessures causées par la scarification aient tendance à être dissimulées. Ainsi, il est nécessaire de prêter attention à certains signes avant-coureurs. Par exemple, un changement radical dans sa façon de s'habiller, **avec des préférences pour les vêtements longs (même par temps chaud) ou des bracelets pour couvrir les poignets.**

Un autre signal d'alarme est le comportement. Par exemple, lorsque votre enfant **a des réactions émotionnelles très intenses et qu'il a du mal à les gérer** ou lorsqu'il traverse

une période de difficulté particulière et qu'il ne cherche pas ou ne trouve pas de soutien dans son entourage.

Par ailleurs, si vous avez découvert que votre enfant s'automutile, **il est essentiel que vous fassiez preuve d'empathie et de compassion**. Gardez à l'esprit que sa douleur émotionnelle est probablement intense : vos reproches, vos jugements et vos critiques ne feront donc qu'aggraver son mal-être.

Essayez de vous montrer prêt à l'écouter, à le comprendre et à lui offrir l'aide dont il a besoin. **Inquiétez-vous de ce qu'il ressent, de ce qui l'a conduit à cette situation** et de la raison pour laquelle il continue à se faire du mal. Cette conversation sera éclairante et quelque peu rassurante pour vous deux.

Cherchez l'aide d'un professionnel

À partir de là, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel. L'ado qui pratique la scarification présente de sérieuses difficultés de gestion émotionnelle et souffre probablement d'anxiété, de dépression et d'autres troubles importants. Par conséquent, **bénéficier de l'aide d'un spécialiste qui vous donne des outils pour développer vos capacités d'adaptation** marquera un avant et un après.

Lorsque votre enfant apprendra à faire face au monde, il n'aura plus besoin de recourir à l'automutilation. Dans tous les cas, ne minimisez pas la situation et ne passez pas à côté : il s'agit en effet d'un **appel à l'aide**.

Bibliographie

- Mollà, L., Batlle Vila, S., Treen, D., López, J., Sanz, N., Martín, L. M., ... & Bulbena Vilarrasa, A. (2015). Autolesiones no suicidas en adolescentes: revisión de los tratamientos psicológicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20(1), 51-61. Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2015-20-1-5020/Autolesiones_no_suicidas.pdf
- Aguirre, M. I. (2020). Psicología clínica de la adolescencia. Cuerpo y cutting en adolescentes. *Orbis Tertius-UPAL*, 4(7), 91-111. Disponible en: <https://www.biblioteca.upal.edu.bo/htdocs/ojs/index.php/orbis/article/view/14/25>