

# CES ADOLESCENTS QUI SE MUTILENT

Par Violaine Gelly

Ils ont 13, 15, 17 ans... se lacèrent avec un cutter ou se brûlent avec une cigarette. Pourquoi ces blessures volontaires ? Plus fréquentes qu'on ne le pense, elles sont toujours le signe extérieur d'une véritable souffrance. Un appel au secours.

## Sommaire

- I. La peau, une barrière
- II. Une envie de vivre
- III. L'expression de blessures invisibles
- IV. Que faire ?
- V. Tatouages, piercing, des rites initiatiques

J'ai 14 ans. Quand je ne me sens pas bien, je prends un couteau et j'essaie de me faire le plus de mal possible. Quand je n'ai pas de couteau, je prends un stylo et je l'enfonce dans ma peau, et si je n'ai vraiment rien sous la main, je me griffe jusqu'au sang. Je ne comprends pas pourquoi, en faisant ça, je me sens mieux. Est-ce que je suis normale ?

Sur Psychologies.com, ces appels angoissés affluent. Comme ceux de parents : « Je suis maman d'une adolescente de 15 ans qui s'inflige des blessures volontaires depuis deux ans. Elle refuse tout dialogue et toute proposition d'aide thérapeutique. Je me retrouve totalement impuissante et je ne sais plus quoi faire. »

### La peau, une barrière

Rien n'est plus violent, pour un père ou une mère, que de découvrir que son adolescent se mutilé : coups de cutter sur les avant-bras, brûlures avec une cigarette, lacération des jambes. Au cours de cette adolescence que Françoise Dolto comparait à la mue du homard privé de carapace, le rapport à la peau est très particulier. « La peau est une barrière, une enveloppe narcissique qui protège du chaos possible du monde, explique le sociologue David Le Breton (in *La Peau et les traces*, Métailié, 2003). Etre mal dans sa peau implique parfois le remaniement de la surface de soi pour faire peau neuve et mieux s'y retrouver. Les marques corporelles sont des butées identitaires, des manières d'inscrire des limites à même la peau. »

Durant cet âge difficile de mutation qui se caractérise, plus que tout autre, par un flottement de l'identité corporelle – éveil du désir, interrogation du masculin et du féminin, entrée dans la sexualité –, l'adolescent explore ses limites. Patrice Huerre, psychiatre spécialiste de l'adolescence, ajoute : « L'élément sensoriel est très important, l'ado fait connaissance avec ses sens, le toucher, ce que sa peau manifeste en termes de sensations agréables ou douloureuses. »

### Une envie de vivre

Et puis il y a ce sang, visible, à rapprocher de celui des règles. « L'automutilation est un phénomène extrêmement féminin. Sans doute parce que les filles qui se blessent sont actives dans ce sang qu'elles font couler au lieu de le subir, de manière passive, chaque mois. » Comme Marie-Eve, 17 ans : « Avec un rasoir, je creuse de fines rayures sur mes bras. Le sang coule, je l'étale. Je n'ai pas mal. Et quand j'ai mal, je me sens vraiment exister. »

A 37 ans, Carole revient avec lucidité sur les années où elle se lacérait les cuisses à coups de cutter : « J'ai été élevée dans une famille où la morale prédominante était : "Tu n'as pas le droit de te plaindre si tu n'as pas de raisons de te plaindre." Mes parents étaient très durs avec les gens qui prétendent "avaient tout pour être heureux" et ne l'étaient pas. Au cours de mon adolescence, lorsque je me sentais mal et que je n'arrivais pas à mettre des mots sur cette souffrance, je me blessais. C'était une façon de me dire : "Maintenant, tu sais pourquoi tu as mal." Puisque personne, moi la première, ne voulait entendre ma souffrance, c'était un moyen de lui donner une légitimité. »

« L'automutilation est une forme particulière de lutte contre le mal de vivre, analyse David Le Breton. En s'infligeant une douleur incontrôlée, l'individu lutte contre une souffrance infiniment plus lourde. Ce n'est nullement une volonté de mourir mais, à l'inverse, une volonté de vivre. Il s'agit de payer le prix de la souffrance pour essayer de s'en extirper. L'atteinte corporelle est une forme de contrôle de soi pour celui ou celle qui a perdu le choix des moyens et ne dispose pas d'autres ressources pour se maintenir au monde. Elle est une forme d'autoguérison. » Contrairement aux tentatives de suicide, l'automutilation n'est pas un geste destiné à en finir avec la souffrance mais à en sortir.

Pour le psychiatre Xavier Pommereau, qui dirige le Centre Abadie, à Bordeaux, les autoblessures sont à la mesure de la souffrance que ressentent certains adolescents : « Celui qui dit : "J'ai besoin de me faire mal parce que je me déteste", ne comprend pas que ce qu'il déteste, c'est le regard que les autres portent sur lui. La haine de soi n'est que le retournement de cette hostilité, réelle ou supposée, de proches. » Ce dont témoigne Karine, 16 ans : « L'autre jour, je me suis violemment disputée avec ma meilleure amie. Elle m'a dit des horreurs, que je n'aimais personne et que personne ne m'aimerait jamais. En rentrant chez moi, je me sentais tellement mal que j'ai pris un cutter et que je me suis lacéré les bras. »

### **Pour aller plus loin**

A lire

*Quand l'adolescent va mal*, de Xavier Pommereau (J'ai lu, 1997)

### **L'expression de blessures invisibles**

A 27 ans, Bruno se souvient : « Je me suis automutilé de 14 à 17 ans. Avec un cutter, je me lacérais les cuisses et les bras. Aujourd'hui, grâce à une thérapie de type analytique, je pense que j'avais intégré le message de haine que ma mère me renvoyait régulièrement. Elle n'avait pas voulu de moi, elle me le faisait sentir jour après jour, j'étais le dernier des nuls, je n'arriverais jamais à rien. Je me sentais tellement coupable que je me punissais régulièrement de ne pas être digne de son amour. » Ces enfants en manque d'amour parental, David Le Breton en a croisé beaucoup au cours de son enquête : « Un enfant qui n'a pas été touché avec tendresse pendant ses premières années souffre d'un manque de contact, explique-t-il. Le corps n'ayant pas été ressenti comme expérience de plaisir, il reste extérieur, détaché. Et ne devient emblème de soi qu'à travers la douleur. La blessure renoue la frontière entre le dedans et le dehors. »

Pour Patrice Huerre, « l'automutilation est souvent un indicateur de violences subies, psychiques, physiques ou sexuelles. Montrer les blessures que l'on se fait est un moyen d'attirer l'attention sur celles qui ne se voient pas. » Cette violence venue de nos profondeurs et que l'on s'inflige pour ne pas l'imposer aux autres agit à la façon des saignées d'autrefois :

elle libère une tension intérieure extrême. On se fait mal pour ne plus avoir mal. Carole en témoigne : « Mes périodes de laceration étaient suivies de moments de parfait bien-être. Toute la noirceur que je ressentais s'écoulait avec mon sang. Je m'allongeais sur mon lit et je me sentais, enfin, soulagée. » C'est précisément dans ce sentiment d'apaisement que naît le risque d'un engrenage, d'une addiction dont les ressorts sont les mêmes que ceux de l'anorexie ou de la boulimie : la destruction pour aller mieux.

Où commence le risque ? « Dans tous les cas, l'automutilation est un indicateur de malaise qui doit alerter les parents, répond Patrice Huerre. Il faut évidemment prêter attention à ces gestes, mais tout en sachant qu'ils sont, la plupart du temps, des manifestations ponctuelles et bénignes d'adolescents qui se cherchent. Cela peut ne pas être inquiétant, mais cela n'est jamais anodin. » Les adolescents qui s'agressent ont toujours des choses à dire. A nous de les entendre.

### **Que faire ?**

Les adolescents qui s'automutilent ne parviennent pas à verbaliser leurs émotions, leurs souffrances. Aussi faut-il essayer de les faire parler de ce qu'ils éprouvent. « Cela peut passer par une engueulade, qui est une façon de dire "stop" et d'insister sur l'obligation de respecter son corps, estime Patrice Huerre, psychiatre spécialiste de l'adolescence. Et cela témoigne, même à travers la colère, que l'on se soucie de l'enfant. »

Si le dialogue ne se noue pas, s'il y a répétition, si les estafilades portent sur des parties du corps à forte connotation psychique (le ventre, les seins...), si le contexte général est inquiétant (chute des résultats scolaires, isolement, pauvreté verbale, difficultés familiales), mieux vaut, sans attendre, prendre l'avis d'un psy : au moins y aura-t-il eu une ouverture nouvelle pour l'adolescent en mal d'écoute. En revanche, si les troubles persistent longtemps après l'adolescence, ils peuvent être le signe d'une pathologie psychotique nettement plus grave.

### **Tatouages, piercing, des rites initiatiques**

C'est en enquêtant pour son précédent livre (*Signes d'identité*, Métailié, 2002). que le sociologue David Le Breton a eu envie de s'intéresser à l'automutilation : « En travaillant sur les tatouages, piercings et autres formes de marques corporelles, j'ai été touché par l'importance des blessures corporelles que les jeunes en souffrance s'infligent en toute lucidité », écrit-il.

Pour autant, il fait une distinction essentielle entre ces signes extérieurs auto-infligés et l'automutilation : « C'est très différent, car cela s'inscrit dans un contexte culturel d'un moment. C'est plutôt du côté du rite initiatique qu'il faut chercher les tatouages et autres piercings, parce que ces gestes ont une valeur propre reconnue par le groupe. Mais le rapport au sang n'est pas le même puisque, justement, tatouer ou percer n'entraîne pas le versement de sang. »