

AUTOMUTILATION TEMOIGNAGE

Certaines personnes s'automutilent. Comment et pourquoi en arrivent-elles à se blesser elles-mêmes, et comment les aider ? Justine s'est appuyée sur le témoignage d'une madmoiZelle pour vous donner des pistes.

À l'occasion du « Self Injury Awareness Day », qui s'est déroulé ce samedi 1er mars, une madmoizelle a souhaité attirer votre attention sur un trouble particulier : « **l'automutilation** », ou la **blessure infligée à soi-même**.

Avec l'appui de son témoignage, nous revenons sur le sujet.

« Self injury » ? De quoi parle-t-on ?

En français, **on parle « d'automutilation »** pour désigner les blessures et atteintes corporelles que l'on s'inflige à soi-même.

Le terme n'est peut-être pas le plus adéquat – habituellement, on entend par « mutilation » la section irréversible d'un membre.

Notre madmoiZelle précise : « *pour moi, [automutilation], c'est toujours violent à lire. D'ailleurs, les anglais ne l'utilisent pas parce qu'il n'est pas pertinent.*

On ne s'ampute pas... En anglais, on dit « self-harm » (ou « non-suicidal self-injury »), qui signifie « autoblessure ». Cela ne passe pas super bien en français, mais il me paraît plus approprié ».

L'autoblessure est bien un trouble, au même titre que l'anorexie, la boulimie...

Lorsque ces blessures sont réalisées dans un but esthétique, sexuel (masochisme), ou social, la démarche est tout à fait différente et nous ne sommes plus dans « l'automutilation ».

Les personnes qui souffrent de ce trouble se blessent physiquement, de différentes manières.

La coupure serait la pratique la plus utilisée, mais ce n'est pas la seule. Les blessures peuvent prendre la forme d'ecchymoses, d'abrasions cutanées, de brûlures, de scarifications...

Et ne sont pas des conduites suicidaires : l'autoblessure est définie comme « *une altération intentionnelle, consciente et directe des tissus de l'organisme, sans volonté de mourir* » (Richard, 2005).

Que représente l'automutilation ?

Pour le Dr Xavier Pommereau, l'un des auteurs de l'ouvrage *L'Adolescence scarifiée*, l'autoblessure peut être une façon de **transformer la douleur psychique en une douleur physique** qu'on a la sensation de pouvoir contrôler.

Finalement, s'infliger ces blessures, c'est une manière de « *prendre possession de sa peau* », d'essayer de **reprendre le contrôle sur des choses que l'on subit**.

Cela permet également pour certain-e-s d'extérioriser quelque chose que l'on ne parvient plus à garder en soi : c'est un besoin de lâcher, et cela apporte une forme de soulagement, de plaisir.

Lorsque des blessures psychiques ne peuvent pas « se dire », l'autoblessure devient un langage, et même... une façon de chercher de l'aide indirectement : on marque son corps de façon visible.

L'autoblessure permet aussi de « court-circuiter » la pensée – lorsque l'on se blesse, on ne pense plus forcément à ce qui pose problème.

Témoignage du trouble de l'autoblessure

Dans l'esprit de notre madmoizelle, lorsque l'on parle d'autoblessure :

« Le premier mot qui vient, c'est « refuge ». C'est ce truc vers lequel je pourrai toujours me tourner si tout va mal.

Je me dis que c'est une sorte de désir inconditionnel de quelqu'un qui serait toujours là pour moi... C'est comme une béquille, un filet pour me rattraper si je tombe.

À une époque, ce cutter, c'était comme un ami.

Et quelque part, ça me rassurait aussi parce que personne ne pouvait me faire plus mal que moi-même.

Cela faisait office de bouclier, et puis, bien sûr, c'est un moyen de respirer, de lâcher du lest, d'exprimer, de faire sortir des émotions restées coincées. D'exprimer ma colère et ma haine de moi, parfois.

De faire quelque chose d'extrême, de violent, qui corresponde vraiment à la violence de la souffrance que je peux ressentir.

C'est peut-être aussi une façon de dire à mon père « Tu voulais que je sois une petite fille parfaite, c'est ça que tu veux ?

Tu vois ce que tu me fais faire ? ». En gros, ça me donne le pouvoir d'exprimer les choses quand je n'en peux plus, quand j'ai l'impression que si je ne fais pas ça, je vais m'étouffer.

Je ne faisais pas ça pour avoir mal, la coupure faisait mal une demi-seconde le temps de couper... et après, c'était agréable, comme si j'étais dans du coton. Paradoxalement, je me sentais tellement bien. »

Coincée dans l'engrenage de l'automutilation

Notre madmoiZelle raconte comment son trouble est apparu :

« La première fois, j'étais en 1e... Mais pour comprendre, je pense qu'il faut remonter avant ce moment et parler du contexte familial dans lequel j'évoluais.

En 3^{ème}, j'ai eu beaucoup de soucis relationnels, j'ai subi des moqueries, des insultes et des « amies » se sont défoulées sur moi. Je suis devenue triste, anxieuse, et les profs l'ont remarqué. Ils ont essayé de m'en parler et d'en parler à mes parents.

Un jour, après un exposé que j'ai dû faire avec celles qui me harcelaient, un professeur a qualifié ma prise de parole « d'autodestruction ».

J'ai eu l'impression de perdre tout contrôle sur la situation et mon estime de moi est tombée plus bas que terre.

Je me souviens qu'à l'époque, je m'excusais auprès de mes camarades lorsqu'on leur attribuait la place à mes côtés. J'ai commencé à intérioriser que je ne valais rien...

Mes parents ont été convoqués, mais mon père était juste énervé – je pense que tout ça remettait son rôle de père en question et qu'il ne pouvait pas le gérer. Je ne me souviens d'aucune conséquence après cet entretien.

Je crois que mes parents ont pas mal minimisé les choses...

Peut-être ont-ils tenté de faire au mieux, mais je me suis sentie comme un poids.

Sur l'un de mes bulletins, les professeurs ont noté qu'ils aimeraient me voir plus épanouie, cela n'a pas plu à mon père et j'ai eu l'impression que c'était de ma faute.

Alors j'ai commencé à cacher mes sentiments à mes parents, à pleurer en cachette et à continuer à être exemplaire, la fille sage, sans histoires et bonne élève.

Je crois que cette année-là, je me suis sentie abandonnée, et j'ai intériorisé l'idée que si je n'étais pas parfaite, alors mes parents ne m'aimeraient plus.

Très jeune, j'avais déjà compris que je pouvais rendre heureux mes parents et que, en quelque sorte, j'étais responsable de leur bonheur.

Je n'ai jamais été battue, mais il y avait beaucoup de non-dits... On n'exprimait pas nos émotions et nos sentiments.

Mon père avait des « humeurs » – lorsqu'il était heureux, tout allait bien et il était le meilleur père du monde.

Mais parfois, il se renfrognait et se mettait à mépriser ma mère, à l'insulter, à se moquer d'elle devant toute sa famille... Personne ne disait rien.

Dans ce contexte-là, je ne pouvais pas me permettre d'être une enfant normale, de faire une crise, de montrer ma tristesse. Je tenais jusqu'à ce que je sois seule.

Plus tard, au lycée, j'ai été surprise que des gens m'acceptent et m'apprécient.

Je suis tombée amoureuse de l'un de mes profs, qui était un père de substitution idéal dans mes fantasmes, même si je ne m'en rendais pas compte.

Je pensais qu'il serait là pour moi, et puis, un jour, je ne l'ai plus eu comme professeur.

J'ai vécu ça comme un abandon. Et j'ai craqué.

Le jour où je me suis infligée ma première blessure, je venais de le rater alors qu'il me manquait tant par ses absences répétées...

Ce fut la goutte d'eau. Je voulais qu'il se préoccupe de moi, de ma souffrance et son indifférence me tuait.

Ce soir-là, je ressentais une rage, une haine et une tristesse intenses.

Je me disais que s'il n'était pas là pour moi, c'est que je ne le méritais pas.

J'avais mal, je me sentais impuissante, j'avais comme un poids énorme, comme un cri coincé dans la gorge, j'avais envie de me débattre contre quelque chose qui m'assaillait.

Alors j'ai pris une punaise et je me suis griffé le poignet. Ça m'a soulagée. J'ai pu exprimer mes émotions, peut-être me punir aussi. »

L'autoblessure n'est pas anodine

Notre madmoiZelle a grandi dans un environnement où exprimer ses émotions n'était pas autorisé.

Une situation qui peut pousser les jeunes personnes à avoir des difficultés plus tard à extérioriser ce qu'elles ressentent... et à l'exprimer « silencieusement », par l'autoblessure.

Comme elle l'explique, l'autoblessure a également quelque chose à voir avec un « état dissociatif », une « dépersonnalisation » : on n'est plus soi-même pendant l'acte. Pour notre madmoiZelle, « *l'acte permet de se rappeler que l'on existe vraiment – si je saigne, j'existe* ».

Pour le Dr Pommereau, si au départ la scarification apparaît pour soulager la douleur psychologique, elle rend aussi « prisonnier » — c'est l'engrenage, l'escalade : les temps d'autoblessure prennent de plus en plus de place, de plus en plus d'importance.

L'autoblessure n'est en aucun cas anodine : lorsque l'on se blesse, que l'on est violent envers soi-même, c'est que l'on souffre, que l'on est atteint par des angoisses importantes.

Notre madmoiZelle explique :

« C'est comme une addiction. L'effet de soulagement s'atténue peu à peu et il faut se blesser davantage pour avoir le même effet.

J'avais l'impression de contrôler les choses, j'ai essayé de faire traîner... Mais le comportement finit tôt ou tard par devenir de plus en plus dangereux.

Progressivement, je suis passée aux ciseaux, et avec les années, au cutter. Pendant certaines périodes, je ne le faisais pas, notamment lorsque j'étais en couple avec mon ex et qu'il était « tout » pour moi. J'ai recommencé alors que j'étais toujours en couple, et là, ça s'est beaucoup accéléré.

Avant, je ne me coupais que le soir dans mon lit, et là, je le faisais jusqu'à 3 ou 4 fois par jour, dans les toilettes du boulot.

C'était comme un fix, il me fallait ma dose pour pouvoir continuer à respirer quelques heures. Les blessures étaient plus nombreuses, plus profondes...

Je me disais que si je continuais à ce rythme, un jour je devrais aller à l'hôpital et pour moi, c'était la limite.

Pendant longtemps, j'ai eu le sentiment que je ne souffrais pas assez pour mériter que l'on m'aide...

Alors il fallait que je me coupe plus, que j'ai plus de cicatrices, etc. Pendant longtemps, je me disais que si je ne le faisais pas assez, ça ne compterait pas vraiment. »

Elle souligne également que dans son expérience, l'autoblessure a « coexisté » avec l'abus de substance : « *J'ai parfois bu avant de le faire. À une époque, cela me rendait beaucoup moins prudente et désinhibée... Cela pouvait devenir très dangereux* ».

Et les autres dans tout ça ?

Nous avons vu que l'environnement familial et l'histoire du début de vie pouvait être l'un des facteurs dans l'apparition du trouble...

Mais comment vit-on l'autoblessure face aux autres ?

Le plus souvent, ces comportements sont vécus comme honteux pour ceux qui se l'infligent, et instaurent une distance entre soi et les autres.

Pour notre madmoiZelle :

« Les autres semblaient loin, dans un autre monde. Je me sentais tellement différente d'eux. Ils continuaient à parler de choses si futiles, quand je venais de faire quelque chose de si extrême. Je m'en sentais d'autant plus seule, c'était un cercle vicieux.

Je voulais tellement que l'un d'entre eux voie clair en moi et vienne me « sauver » de moi-même. Mais je ne savais pas demander...

À certains moments, je crois que je rejetais en bloc un monde dans lequel j'étouffais.

L'autoblessure contribuait vraiment à m'isoler encore plus... Je crois que mon rapport aux autres a beaucoup changé.

J'ai commencé à mentir. Par omission, je cachais à tous une partie importante de ma vie et ça ajoutait tout de suite de la distance.

Au lycée, je l'ai dit à une de mes amies qui m'a qualifiée de « folle » et n'en a plus reparlé.

C'est difficile pour les autres de comprendre et de réagir à ça... De façon pratique, on est toujours sur le qui-vive, on fait gaffe à ne pas se dévoiler et ça mobilise pas mal d'énergie.

Aujourd'hui, j'en parle plus librement à mes proches, mais il faut faire le deuil d'être « sauvé ».

Au début, je n'acceptais pas de faire ça et voir mes cicatrices était un enfer, j'avais honte, je me sentais monstrueuse. J'ai appris à l'accepter et à ne pas penser que j'étais définie par ça. Je pense que c'est important de le réaliser. »

Comment sortir de l'automutilation ?

L'aide de l'entourage et d'un-e psychiatre ou d'un-e psychologue est nécessaire pour que la personne parvienne à exprimer son mal-être.

Les professionnel-le-s du soin pourront offrir aux personnes un espace sans a priori, sans historique et sans jugement...

Notre madmoiZelle est parvenue à demander de l'aide :

« J'ai commencé à voir ma psy il y a deux ans, et ça m'a beaucoup aidée. Elle m'a fait prendre conscience de ce que m'apportait l'autoblessure et **le fait de pouvoir exprimer autrement mes émotions m'a fait beaucoup de bien.**

Physiquement, alors que j'étais toujours malade et angoissée, je me suis sentie bien mieux.

Un jour, j'ai préféré aller en clinique de peur de me faire trop de mal. Finalement, en sortant de la clinique, je n'ai pas repris.

J'ai parfois recommencé, lorsque le stress était trop grand et que je n'arrivais pas à évacuer assez rapidement des émotions trop fortes, mais ça reste occasionnel... et une coupure n'appelle plus forcément la suivante.

Je n'oublierai jamais ce que ça fait, et l'efficacité que ça a.

Pour moi, clairement, l'essentiel, ça a été la psychothérapie, le fait de pouvoir parler, expulser. Et surtout le fait de devenir enfin moi-même, de cesser de jouer le rôle que je tentais de maintenir.

D'accepter mes besoins à moi, mes désirs.

J'ai eu la chance que mon ex-copain soit extrêmement compréhensif, patient, indulgent. C'était très dur pour lui aussi mais il est resté présent et il m'a aidée à entamer ces démarches.

Mon passage en clinique a aussi été positif – pouvoir parler avec les autres patients m'a aussi aidée.

Il n'y avait pas de jugement, de culpabilisation du genre « tu as de la chance, tu es ingrate ». Je n'oublierai pas ces gens.

Après ce séjour, je n'ai pas repris comme avant. J'ai essayé d'être indulgente envers moi-même.

Avant, quand je me forçais à ne pas le faire, je rechutais toujours d'autant plus violemment que je culpabilisais.

Là, je ne me suis pas fixée de but, je me félicitais lorsque je ne le faisais pas et ça m'a aidée.

Cela ne sert à rien de s'ajouter de la pression vu que c'est la pression que nous fait faire ça... »

Elle ajoute que « *la première chose serait vraiment d'apprendre à s'aimer et à être bienveillant envers soi-même* » avant de poursuivre :

« Une patiente en clinique m'a aidée, elle m'a conseillé de m'imaginer toute petite, d'imaginer l'enfant en moi et de le voir pleurer...

Alors que jusque-là, je haïssais cette partie faible de moi, j'ai appris à avoir de la compassion pour cette enfant qui n'était finalement coupable de rien ».

Aider une personne qui s'inflige ces blessures ?

Pour notre madmoiZelle :

« Il faut essayer de ne pas juger, de ne pas faire promettre de ne plus le faire. De ne pas faire culpabiliser la personne.

Lui montrer qu'on l'aime.

On peut lui dire qu'on aimerait ne pas la voir se faire du mal, mais ajouter que l'on a conscience que ce n'est pas si simple et rester indulgent. En cas de rechute, ne pas se mettre en colère, mais encourager et valoriser les efforts faits pour s'en sortir.

Écouter, proposer d'en parler, demander ce que ça apporte. Proposer d'envoyer un message ou d'appeler quand la personne a envie de « le » faire.

C'est souvent bien de se renseigner sur ça pour mieux comprendre, et lui dire par exemple « j'ai lu que ça pouvait t'apporter tel bénéfice, est-ce c'est ce que tu ressens ? ».

Cela montrera à la personne que vous tenez à elle, que vous voulez la comprendre et ça lui permettra d'en parler.

Ce n'est pas quelque chose à minimiser non plus – le simple acte de se faire du mal à soi est d'une grande violence et est à prendre avec le plus grand sérieux, quels que soient le nombre et la gravité des blessures.

Ne la forcez pas non plus à vous parler, dites-lui juste que vous êtes là, et proposez d'aller en parler à un-e psychologue scolaire, ou, si vous êtes dans le milieu du travail, à un-e psychologue du travail.

Ne donnez pas d'ultimatum, ne lui dites pas qu'elle est égoïste et qu'elle fait du mal aux autres en faisant ça. On se sent déjà bien assez coupable. »

En tant qu'entourage, nous sommes souvent démunis face au mal-être et aux blessures **des personnes qui « s'automutilent »**, et tentés de leur demander « pourquoi » et de leur dire « arrête ».

Les choses sont plus complexes, et pour aider, il faut tout d'abord montrer **sa disponibilité**.

Faire comprendre à l'autre que l'on est présent, que l'on est concerné, sans apporter de jugement.

Proposer **d'accompagner l'autre vers une aide professionnelle**, toujours sans apporter de jugement, toujours avec bienveillance.

Il est possible de sortir de l'autoblessure – pour notre madZ, « *chaque petit pas est important* ».

Notre courageuse contributrice a un message à laisser **aux personnes qui se blessent** :

« Je voudrais dire à tous ces gens qu'ils méritent de s'en sortir, contrairement à ce qu'ils pensent.

Ils sont sensibles, **ce sont de belles personnes à qui l'on n'a pas forcément laissé la chance de s'exprimer** et d'être eux-mêmes.

Survivre et se relever de ça, c'est un acte porteur d'espoir et la société a besoin de gens comme eux... et besoin d'espoir !

J'aimerais donner un peu de cet espoir – j'ai envie d'y croire, même si la reconstruction est très longue ».

Où trouver de l'aide ?

- À l'école, vous pouvez vous tourner vers vos professeur-e-s, vers les infirmier-e-s scolaires, les assistant-e-s sociaux-ales, ou les CPE – ces personnes pourront vous orienter vers d'autres types d'aide.
- Si vous êtes étudiant-e-s, vous pouvez solliciter les SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) ou les BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire) – des psychologues et professionnel-le-s de la santé sont à votre écoute.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez également contacter les lignes d'écoute spécialisée – **le Fil Santé Jeunes** est disponible gratuitement au 32 24 ou au 01 44 93 30 74.
- Il existe également des lieux d'accueil et d'écoute pour vous aider :
 - Les **Points Accueil Écoute Jeunes** : les PAEJ sont des lieux associatifs ouverts aux adolescent-e-s et aux parents. Des éducateurs et psychologues peuvent vous accompagner et vous orienter vers les organismes qui sauront vous aider. Si vous le souhaitez, vous pouvez consulter **l'annuaire des PAEJ**.
 - **Les Maisons Départementales des Adolescents** : dans les MDA, des psychiatres, psychologues, infirmières ou éducateurs accueillent les jeunes et les parents. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à les appeler via **l'annuaire des MDA**.
- En cas d'urgence, appelez le 17 ou le 112.
- Le 15 : numéro du SAMU.
- Le 18 : numéro des pompiers.
- Le 114 : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes

À lire aussi : Après la haine de moi, après des scarifications... j'arrive enfin à m'aimer

Publié le 10 septembre 2015 à 17h01