

## SCARIFICATION ALLO ECOUTE ADO

Les scarifications pratiquées parfois par les adolescent(e)s sont des coupures, des griffures ou des brûlures faites sur divers endroits du corps. Ces blessures peuvent être plus ou moins profondes, plus ou moins nombreuses, mais souvent fréquentes.

Peut-être connais-tu quelqu'un qui le fait ou bien même cela t'arrive ?

Si c'est le cas, tu as dû remarquer que c'est une pulsion qui te pousse à passer à l'acte, comme si tu ne pouvais pas t'en empêcher. Tu ne te sens pas bien à cause d'évènements qui te font souffrir, des problèmes qui se posent à toi et qui te submergent.

Face à l'angoisse ressentie, tu n'arrives pas à réagir autrement qu'en essayant de te soulager en te faisant du mal.

C'est paradoxal mais cela t'apaise momentanément.

L'effet apaisant n'est que de courte durée et ne résout pas tes difficultés. Quand des soucis se présentent à nouveau, ta réponse reste la même et tu t'entailles encore.

Les marques qui restent visibles sur ta peau t'obligent à penser à des stratégies pour cacher tes blessures, pour éviter que les autres s'en aperçoivent. Quoi que tu fasses ce n'est pas facile de les cacher, d'autant plus s'il y a des pansements !

Tu vas préférer ne plus pratiquer des activités qui te plaisent, comme par exemple aller à la piscine, à la plage. Tu devras porter des habits à manches longues alors qu'il fait chaud, faire attention de ne pas faire certains gestes.

Quelque part c'est une privation de liberté que tu t'imposes, et une forme d'auto-punition.

Le résultat est que tu t'isoles de plus en plus, des membres de ta famille, de tes camarades.

En étant de plus en plus seul-e, il ne t'est pas possible d'échanger par la parole, de mettre des mots sur ta souffrance, ni de trouver du réconfort.

Si tu as le désir de te sentir mieux, il est nécessaire que tu puisses exprimer ce qui ne va pas.

Des adultes peuvent t'aider. Si tu n'arrives pas à en parler à tes parents ou à des proches, tu peux t'adresser à des personnes en qui tu peux faire confiance.

En milieu scolaire, l'infirmière, ton prof principal, le CPE sont des personnes accessibles.

Il y a également ton médecin de famille, les professionnels de la Maison des Adolescents (MDA) ou des Points Accueil Écoute Jeunes (PAEJ), qui proposent un accueil anonyme et gratuit, sans te juger.

Bien entendu l'Équipe d'Allo Écoute Ado est prête à aborder le sujet avec toi, sur le forum ou par téléphone, à te soutenir et t'aider à trouver des solutions.

ÉCOUTE / INFOS / ORIENTATION

# ALLO ÉCOUTE ADO

ÉCOUTE ANONYME & CONFIDENTIELLE DU LUNDI AU VENDREDI DE 17H À 20H

**06 12 20 34 71**

RAPPEL POSSIBLE