



Centre d'Excellence en  
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



Self-injury Outreach & Support



## Automutilation sans intention suicidaire

*Cette carte postale a été créée en collaboration avec le groupe de recherche du Dr. Nancy Heath de l'Université McGill.*

### Qu'est-ce que l'automutilation?

L'automutilation sans intention suicidaire qu'on appelle aussi automutilation est l'atteinte directe et délibérée à la peau de diverses parties du corps sans intention suicidaire. Les méthodes les plus communes d'automutilation comprennent les coupures, les brûlures, les éraflures et les ecchymoses. Les pratiques de modification du corps comme le tatouage ou le piercing ne sont pas incluses dans cette définition.

### Qui s'automutile?

Entre 14 et 28% des jeunes ou jeunes adultes se sont coupés, brûlés ou contusionnés au moins une fois et approximativement 25% le font de façon répétée tout au long de leur vie.

### Pourquoi mon étudiant a-t-il recours à l'automutilation?

Ceux qui s'automutilent rapportent fréquemment que l'automutilation les aide à composer avec le stress accablant ou les émotions négatives comme l'anxiété, la colère ou une sensation d'engourdissement. Certaines personnes utilisent l'automutilation pour se punir ou pour communiquer des sentiments difficiles qu'ils vivent.

### Automutilation et suicide. Quelle est la relation?

L'automutilation n'est pas une tentative suicidaire ou une tentative de suicide ratée. En fait, l'automutilation n'est pas associée à un désir de mourir; c'est une façon de composer avec les situations, de se sentir mieux et de communiquer sa détresse aux autres. Cependant, même si l'automutilation n'est pas un comportement suicidaire, on ne peut pas la prendre à la légère. La détresse émotive qui conduit à l'automutilation peut aussi conduire à des idées ou des actes suicidaires et dans les faits environ 50% des jeunes qui s'automutilent rapportent aussi une tentative de suicide. Donc, nous devons prendre au sérieux chaque incident d'automutilation et s'assurer que l'étudiant ait une évaluation du risque et le support requis pour minimiser tout risque plus important.

### Quels sont les signes de l'automutilation?

Comme l'automutilation est très secrète, il n'y a pas plusieurs indices facilement reconnaissables. Toutefois les suivants devraient vous inquiéter :

- ✓ Marques de coupures, éraflures, brûlures ou bleus
- ✓ Fréquemment porter des vêtements inappropriés pour la température. Ex. porter des manches longues dans la chaleur
- ✓ Hésitant à prendre part à des activités qui requièrent des changements de tenues ex. classe de gym, natation, sports
- ✓ Expression d'idées d'automutilation dans la classe, les écrits personnels ou les conversations

*Pour le personnel des écoles, la façon la plus courante d'identifier les étudiants qui s'automutilent est à travers le signalement des autres étudiants.*

### Que dois-je faire si je sais qu'un étudiant s'automutile?

- Communiquer calmement et respectueusement et laisser savoir à l'étudiant qu'il y a des gens qui se préoccupent de lui et qui peuvent l'aider.
- Écouter l'étudiant et tenter de comprendre ce qu'il vit
- Utiliser un langage dépourvu de jugement et ne pas réagir de façon excessive (panique, répondre avec stupeur, dégoût, menaces ou coercition).
- Ne pas parler de l'étudiant qui se mutile devant d'autres étudiants ou dans une situation de groupe car cela pourrait inciter d'autres étudiants à essayer le comportement.
- Informer l'étudiant que vous allez informer le professionnel en santé mental qui pourra l'aider et le supporter.

#### Mythes et faits sur l'automutilation

MYTHES	FAITS
Ce sont principalement les filles qui s'automutilent.	Les garçons s'automutilent aussi. Alors que plus de 24% des filles rapportent s'être automutilées, approximativement 12% des garçons le font aussi. La différence principale réside dans comment les garçons et les filles se mutilent.
L'automutilation est une manipulation et une recherche d'attention.	Environ 60% des automutilés n'ont jamais parlé de leur automutilation avec un adulte; alors, ce n'est pas une recherche d'attention. Pour un faible pourcentage, l'automutilation est une manière de communiquer une détresse.
L'automutilation est un signe de maladie mentale.	Plusieurs de ceux qui s'automutilent n'ont pas de maladie mentale diagnosticable.
L'automutilation se produit plus dans certaines sous-cultures de jeunes (ex. gothiques ou émo).	L'automutilation apparaît dans tous les groupes, les ethnies et les milieux économiques.
Les étudiants qui s'automutilent ont des difficultés scolaires.	L'automutilation n'est pas rare chez les étudiants performants, perfectionnistes et autocritiques.
Seulement les adolescents s'automutilent.	Des gens de tout âge s'automutilent; en fait, environ 10% débutent avant 12 ans et 20% débutent au début de l'âge adulte ou plus tard.
Les individus qui s'automutilent ont une histoire d'abus sexuel.	Les raisons de l'automutilation sont variées et uniques à chaque personne. En fait, la majorité des jeunes qui s'automutilent n'ont PAS d'histoire d'abus.
Les étudiants qui s'automutilent proviennent habituellement de familles qui ont de sérieux problèmes.	Bien que les jeunes qui s'automutilent aient souvent des difficultés à communiquer avec leurs parents, plusieurs proviennent de familles attentionnées et aimantes.

Pour une liste plus complète des FAIRE et NE PAS FAIRE, se référer à : <http://sioutreach.org/learn/school-professionals#firstresponse>

Les étudiants peuvent apprendre d'autres mécanismes d'adaptation et bénéficieront grandement du soutien de l'ensemble du personnel de l'école!

Des conseils et des ressources pour stopper l'automutilation peuvent être trouvés sur le lien suivant : <http://sioutreach.org/help-and-recovery>. Bien qu'ils ne se substituent pas à l'avis d'un professionnel de la santé mentale, ils peuvent aider l'étudiant à faire face à la situation plus efficacement

*Pour des informations plus détaillées sur l'automutilation, svp se référer aux ressources suivantes :* <http://sioutreach.org/>, <http://www.selfinjury.com/>, <http://www.selfinjuryfoundation.org/>, <http://helpguide.org/index.htm>

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

**Pour plus d'information :** Gerry Weintraub, PhD., OPQ  
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32468, [gweintraub@lbpsb.qc.ca](mailto:gweintraub@lbpsb.qc.ca)