

AIDER UN ENFANT OU UN ADOLESCENT QUI S'AUTOMUTILE



Il est normal pour les parents et tuteurs de se sentir dépassés, d'avoir peur et d'être désorientés s'ils croient que leur enfant s'automutile. Le présent document vous aidera à comprendre ce qu'est l'automutilation et comment elle se développe. De plus, vous y trouverez des conseils pour aider votre enfant dès maintenant et à long terme.

Qu'est-ce que l'automutilation?

On parle d'automutilation lorsqu'une personne veut se faire du mal, mais ne tente pas de se suicider. Pour votre enfant, l'automutilation est essentiellement une façon de gérer le stress, et ne signifie pas qu'il veut s'enlever la vie. Les comportements d'automutilation peuvent persister si le stress sous-jacent n'est pas maîtrisé. Les signes les plus courants d'automutilation chez les adolescents (qui n'ont pas de retard de développement et ne sont pas autistes) comprennent les suivants :

Les signes les plus courants d'automutilation :

- coupures ou égratignures sur la peau
- marques de brûlures sur la peau, comme celles laissées par une cigarette
- une « surdose légère » de médicament (la quantité absorbée est insuffisante pour causer la mort)
- le fait de se frapper la tête contre un mur

Pourquoi certaines personnes veulent-elles se mutiler?

Un grand nombre de professionnels de la santé mentale croient que la plupart des jeunes s'automutilent pour composer avec le stress et dans le but de :

- soulager des sentiments douloureux ou angoissants
- composer avec une sensation de torpeur
- communiquer leur douleur ou leur détresse

Le but visé est très sain, mais la façon d'y parvenir (l'automutilation) est malsaine.

Qui est à risque?

L'automutilation commence en moyenne entre l'âge de 13 et 15 ans et se produit le plus souvent chez les adolescents et les jeunes adultes. Selon une étude canadienne menée auprès de jeunes âgés de 14 à 21 ans, près de 2 jeunes sur 10 se sont volontairement infligé des blessures au cours de leur vie. Les comportements d'automutilation sont deux fois plus fréquents chez les personnes de sexe féminin que chez les personnes de sexe masculin.

Le diagramme suivant vous aidera à comprendre la façon dont les comportements d'automutilation se développent :



Personne vulnérable

Myriam a toujours été timide et réservée. Il y a des antécédents d'automutilation dans sa famille.



Situation ou événement stressant

Myriam a annoncé son homosexualité à des amis et à sa famille récemment. Depuis, des jeunes de son école se moquent d'elle.



Composer

Elle ne sait pas comment composer avec la situation. Elle se déteste et regrette d'être sortie du placard.

Plus les jeunes s'automutilent, plus ils sont susceptibles de le faire simplement en réponse à leurs pensées. Par exemple, le simple fait pour Myriam de se dire qu'elle n'aurait jamais dû sortir du placard peut l'amener à s'automutiler. Il n'est pas nécessaire pour elle de vivre un événement stressant pour se comporter ainsi.

Comment les comportements d'automutilation sont-ils traités?

Le traitement des comportements d'automutilation se fait généralement par l'entremise d'une psychothérapie (ou « thérapie par la parole »). Un traitement efficace aidera votre enfant à :

- repérer les facteurs qui l'amènent à s'automutiler
- régler ses problèmes afin qu'il puisse mieux composer avec le stress
- maîtriser ses émotions et à trouver des façons plus constructives de composer avec elles
- remplacer ses pensées malsaines par des pensées plus positives
- renforcer les compétences lui permettant de régler les conflits et d'obtenir le soutien d'autrui

Que puis-je faire dès maintenant pour aider mon enfant?

- Montrez-lui que vous l'aimez. Dites à votre enfant que vous l'aimez et que vous vous faites du souci pour lui.
- Prenez conscience des sentiments de votre enfant. Rappelez-vous que votre enfant peut être très stressé ou troublé. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider ou le soutenir.
- Apprenez à donner les premiers soins de base. Soignez les coupures et les blessures mineures causées par l'automutilation. Si votre enfant a besoin de soins médicaux comme des points de suture, proposez-lui de l'amener à l'hôpital le plus près ou chez un médecin.
- Nouez une relation de confiance avec votre enfant. Si votre enfant constate que l'automutilation vous dégoûte ou si vous l'amenez à se sentir coupable parce qu'il s'automutile, il se sentira encore

pire et pourrait ne plus vous faire confiance. Dites-lui que vous ne cesserez pas de l'aimer et que vous l'écoutez sans vous mettre en colère.

- Suggérez à votre enfant d'utiliser des techniques d'apaisement et de se changer les idées, par exemple en écoutant de la musique douce, en lisant, en allumant une chandelle parfumée ou en faisant de l'exercice.
- N'oubliez pas que le traitement prend un certain temps. Vous ne pouvez pas simplement demander à votre enfant de « cesser » ses comportements d'automutilation, car ils lui permettent de composer avec ce qu'il vit. S'il arrête subitement de s'automutiler, il pourrait, sur un coup de tête, décider de s'enlever la vie.

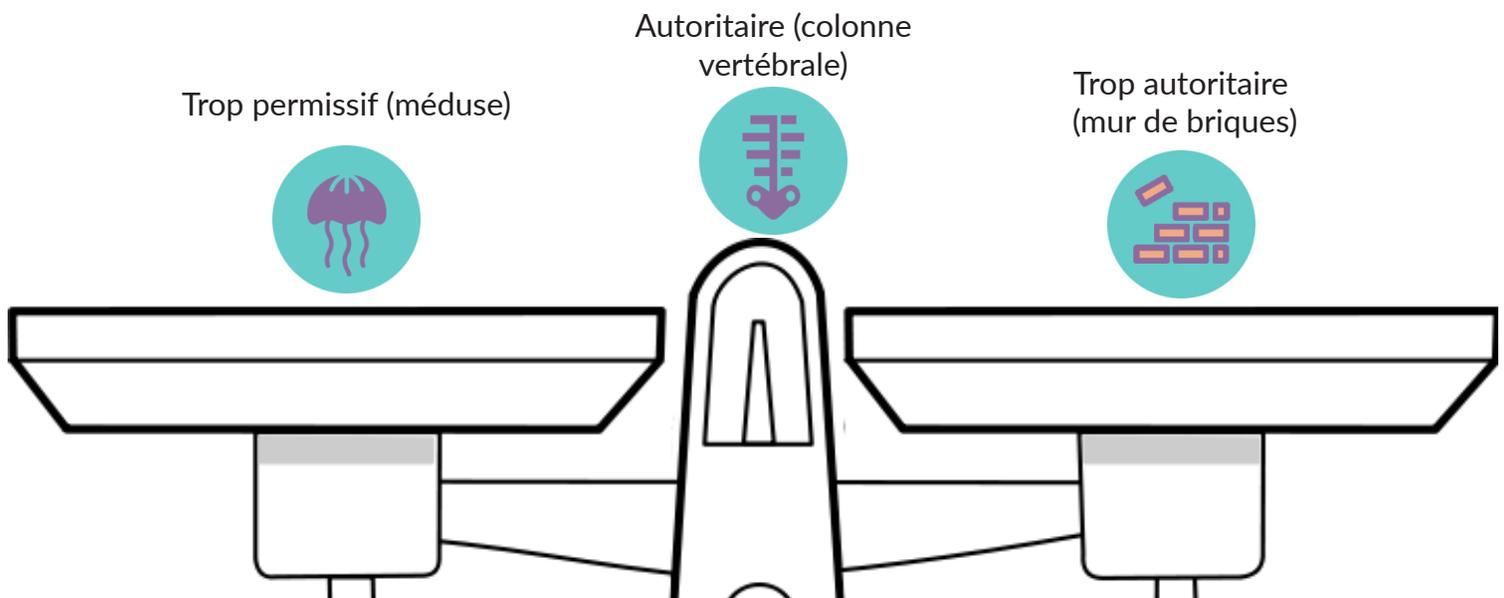
En cas d'urgence, appelez une ligne téléphonique d'écoute en cas de crise ou le 9-1-1.

Comment puis-je aider mon enfant à long terme?

1. Demandez à votre enfant ce qui le stresse. « Pourquoi veux-tu te faire du mal? »
2. Fixez des objectifs ou proposez des solutions. « Qu'aimerais-tu changer par rapport à ton stress ou à l'élément déclencheur? »
3. Proposez des solutions à essayer. « Qu'est-ce qu'on pourrait (ou tu pourrais) essayer de faire? »
4. Essayez une des solutions proposées. « Qu'est-ce que tu as envie d'essayer en premier? »
5. Évaluez l'effet de la solution proposée. « Penses-tu que cela a fonctionné? »
6. Si la solution proposée n'a pas fonctionné, essayez autre chose. « Qu'est-ce qu'on pourrait essayer à la place? »
7. Si la solution proposée a fonctionné, poursuivez. « On dirait que cela a marché, on continue? »

Pratiques positives des parents et des tuteurs

Les enfants et les adolescents fonctionnent mieux lorsque leurs parents ou tuteurs exercent une autorité équilibrée. Barbara Coloroso, formatrice de parents, utilise l'analogie d'une méduse, d'un mur de briques et d'une colonne vertébrale pour illustrer l'autorité équilibrée.





Trop permissif (méduse)"

- établir trop peu de règles
- ne pas se montrer inquiet du comportement de l'enfant
- ne pas prendre le comportement au sérieux
- ne pas protéger assez l'enfant
- lui laisser trop d'autonomie



Autoritaire (colonne vertébrale)

- donner des conseils à l'enfant et établir des règles raisonnables
- donner une plus grande liberté à l'enfant à mesure qu'il se montre responsable
- passer du temps avec l'enfant en lui parlant et en faisant des activités avec lui et bâtir une relation saine



Trop autoritaire (mur de briques)

- établir trop de règles
- être trop préoccupé par le comportement de l'enfant
- prendre les problèmes de l'enfant trop au sérieux
- surprotéger l'enfant
- ne pas lui laisser assez d'autonomie

Quelles que soient les sources de stress qui amènent votre enfant à s'automutiller, les pratiques positives sont bénéfiques.

Que dois-je faire si mon enfant menace de s'automutiller?

Certains jeunes qui s'automutillent essaient d'utiliser ce comportement pour demander plus de privilèges ou échapper aux conséquences de leurs actes. Par exemple, votre enfant pourrait vous dire : « Je vais me sentir déprimé et me couper si tu ne me laisses pas sortir avec mes amis jusqu'à tard en soirée en fin de semaine ».

Si vous sentez que votre enfant vous manipule ou tente de vous amener à faire quelque chose de déraisonnable, demandez-vous quelles seraient les règles et les limites normales si votre enfant ne s'automutilait pas. Si vous croyez que vos règles sont raisonnables, ne cédez pas en lui donnant ce qu'il veut. En capitulant, vous appuyez la partie malsaine en lui.

En tant que parent ou tuteur responsable, vous pourriez dire à votre enfant : « Je suis désolé que tu ne sois pas d'accord, mais il est parfaitement raisonnable de te demander de revenir à la maison à l'heure de rentrée convenue. Ce serait malsain pour toi si nous n'avions pas de règles raisonnables ».



Besoin d'information?

Cheo.on.ca est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.