



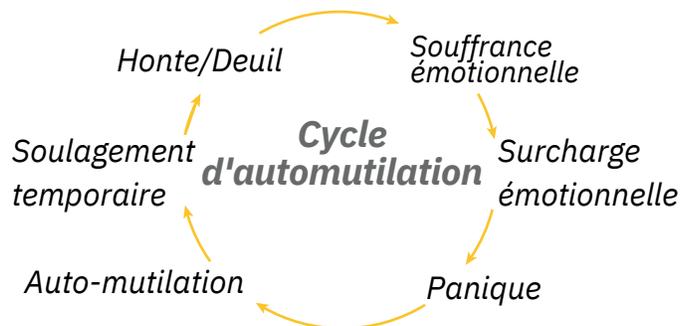
SE RAPPELER

- La douleur de l'automutilation procure une sensation de bien-être, car le corps réagit en inondant votre cerveau de "drogues du bonheur" telles que la sérotonine, les endorphines et l'adrénaline, vous procurant ainsi une sensation de bien-être naturel. Ces sentiments agréables deviennent addictifs.
- L'automutilation et l'anxiété sont étroitement liées. Bien que l'automutilation puisse sembler être un moyen rapide de faire face à une anxiété croissante, le secret engendre davantage de stress et renvoie la personne au cycle. Trouver de l'aide pour l'anxiété est une étape importante pour faire face à l'automutilation.
- S'éloigner de l'automutilation revient à renoncer à quelque chose qui semble fonctionner.
- La liberté permet aux adolescents de se voir à travers les yeux de Jésus. Il a saigné pour que nous n'ayons pas à le faire : "Par ses meurtrissures, nous sommes guéris." (Esaïe 53:5)



RECONNAÎTRE

- Lorsqu'une personne s'auto-blesse, elle ne cherche pas à mourir. Pour certains, c'est une façon d'exprimer une douleur interne ou de s'auto-punir, pour d'autres, c'est un moyen de calmer ou de libérer une émotion négative écrasante, d'autres encore, c'est un moyen de lutter contre le sentiment d'engourdissement ou de mort intérieure. Quelle que soit la raison, l'automutilation est une tentative courageuse de faire face à la douleur.
- L'automutilation répétée commence à se dérouler dans un cycle :



- Recherchez :

- le fait de se couvrir en portant des manches longues et un pantalon long, même par temps chaud
- le besoin d'être seul pendant de longues périodes dans la salle de bain ou la chambre
- des blessures ou des cicatrices inexplicables, des taches de sang, des objets tranchants ou des instruments coupants, et des "accidents" fréquents.
- l'isolement, la tristesse, la culpabilité et la haine de soi, l'impulsivité, des compétences d'adaptation sous-développées



RÉPONDRE

La manière dont vous réagissez est essentielle pour répondre à un élève qui s'automutile :
"Te fais-tu du mal parce que la douleur à l'intérieur de toi est vraiment grande ?".

- **Posez la question.** "Te fais-tu du mal parce que la douleur à l'intérieur de toi est vraiment grande ?".
- **Restez calme.** Même si les choses peuvent vous sembler alarmantes, détournez votre regard de vous-même et concentrez-vous sur ce que cela doit représenter pour eux.
- **Soyez présent.** Faites-leur savoir que vous comprenez à quel point ils se sentent terribles et bloqués, et que vous êtes là, prêt à aider.
- **Soyez clair sur le fait que vous n'avez aucune attente de changement immédiat.** Il est terrifiant de penser que vous pourriez leur retirer cette manière de gérer leur douleur parce qu'ils n'ont pas d'autre option.
- **Explorez les émotions.** Les adolescents s'automutilent parce que leurs émotions sont accablantes. Aidez-les à commencer à identifier leurs sentiments et à les exprimer de manière saine. Validez leurs émotions en comprenant pourquoi se sentir ainsi a du sens - et dites-leur.
- **Aidez-les à identifier les déclencheurs de leur automutilation.** Quels sentiments ou pensées surviennent juste avant l'envie de s'automutiler ? Quel est le schéma ?
- **Faites un remue-ménages pour trouver des moyens d'interrompre le cycle.** Trouvez des remplacements/distractions (comme l'exercice, le dessin ou la respiration profonde) pour les aider à gérer quand de fortes émotions menacent. Interrompre le schéma empêche de retomber dans le cycle.
- **Renforcez leur résilience.** Aidez-les à développer des compétences en communication, des compétences en résolution de problèmes/gestion, des valeurs positives, une identité et une connexion spirituelle. Créez un espace d'appartenance pour eux et montrez-leur comment vous gérez de très fortes émotions.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite
Youth Unlimited