

## Information sur l'automutilation non suicidaire

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

- L'automutilation non suicidaire est la destruction délibérée de tissus corporels sans intention suicidaire qui n'est pas sanctionnée culturellement. Les formes les plus fréquentes sont les coupures, les brûlures, les coups et les écorchures.

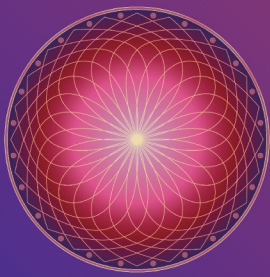
### Prévalence

- Dans la collectivité en général, le taux de prévalence chez les adolescents se situe entre 15 % et 20 %.
- L'automutilation commence habituellement vers 13 ou 15 ans, mais peut parfois débiter à un âge plus précoce ou plus tardif.
- Les filles n'ont pas plus recours à l'automutilation que les garçons, même si les garçons et les filles pratiquent des formes différentes d'automutilation. L'automutilation pratiquée dans un milieu clinique est plus courante chez les filles.
- Les chercheurs n'ont trouvé aucune preuve que l'automutilation non suicidaire est en hausse chez les adolescents.

### L'automutilation au Québec

- Une des premières équipes de recherche mondiales sur l'étude de l'automutilation dans les écoles se trouve à l'Université McGill à Montréal, au Québec.
- Au Québec, l'équipe de recherche du Dr. Nancy Heath a découvert qu'environ 12 % des étudiants universitaires admettent avoir pratiqué l'automutilation; et que ce pourcentage est d'environ 14 % à 20 % chez les élèves du secondaire.
- Une étude récente a révélé que les professeurs au Québec ont l'impression que l'automutilation est à la hausse dans nos écoles. Les deux tiers des professeurs connaissaient les faits essentiels entourant l'automutilation et la plupart d'entre eux désiraient davantage d'information et de formation sur la problématique de l'automutilation.





# Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

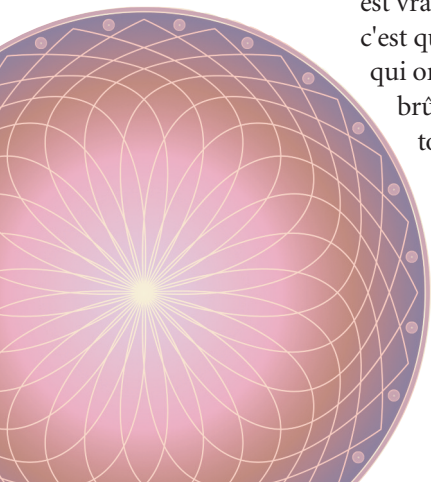
Traduit et adapté pour être utilisé au Québec, Canada, par l'équipe de recherche du Dr. Nancy Heath à l'Université McGill, avec l'autorisation du programme de recherche sur les prédispositions à l'automutilation chez les adolescents et les jeunes adultes de l'Université Cornell.

PAR SASKYA CAICEDO ET JANIS WHITLOCK,  
UNIVERSITÉ CORNELL, É.-U.

## Les 15 idées fausses les plus courantes sur l'automutilation

Même s'il est difficile de contrôler ou de cesser la pratique de l'automutilation, la plupart des personnes y parviennent.

- 1 Seules les filles s'automutilent.**  
Les études montrent que 30 % à 40 % des personnes qui s'automutilent sont de sexe masculin.
- 2 L'automutilation est une tentative de suicide ou une tentative de suicide qui a échoué.**  
La recherche qui étudie les motivations fondamentales de l'automutilation révèle des différences importantes entre les personnes qui font des tentatives de suicide et celles qui s'automutilent pour maîtriser leur stress et supporter des sentiments négatifs accablants. La plupart des études ont découvert que l'automutilation est souvent considérée comme un moyen d'éviter le suicide.
- 3 Seuls les adolescents s'automutilent.**  
Même si la majorité des personnes qui s'automutilent le font durant l'adolescence, des personnes de tous les âges y ont recours. Des cas d'automutilation ont été documentés chez les enfants de sept ans ou moins et un certain nombre d'adultes se livre également à l'automutilation.
- 4 Toute personne qui s'automutile est folle et devrait être enfermée.**  
Les personnes qui s'automutilent ne sont pas plus psychotiques que celles qui noient leur chagrin dans l'alcool. Pour la plupart de celles qui se livrent à l'automutilation, il s'agit d'un mécanisme d'adaptation. Cependant, c'est un mécanisme d'adaptation incompréhensible pour bon nombre de personnes et qui n'est pas accepté par la société.
- 5 L'automutilation est seulement une façon d'attirer l'attention.**  
Pour certains, l'automutilation est clairement un geste visant à attirer l'attention. Dans ce cas, il est vraiment important de respecter l'intention – si une personne s'automutile pour attirer l'attention, c'est qu'elle en a vraiment besoin – celle-ci lance un appel à l'aide. Toutefois, la majorité des personnes qui ont recours à l'automutilation font tout pour cacher leurs coupures, leurs cicatrices ou leurs brûlures. Même si la recherche d'attention n'est pas toujours manifeste, l'automutilation cachée est toujours un symptôme sous-jacent à la détresse et mérite l'attention de ceux qui sont en mesure de fournir de l'aide.



- 6** **L'automutilation ne peut pas être traitée.**  
Bien que l'automutilation soit difficile à contenir ou arrêter, la plupart des personnes qui la pratiquent peuvent l'arrêter à un moment donné. Il n'y a cependant pas de « remède miracle » pour le traitement de l'automutilation, car la plupart du temps le comportement est **symptomatique** d'un autre problème sous-jacent parmi toute une variété de possibilités. Les thérapies cognitivo-comportementales, les thérapies comportementales dialectiques et les thérapies de groupe ou familiales sont celles qui sont le plus utilisées pour traiter l'automutilation. Les antidépresseurs ou autres médicaments psychiatriques sont également utilisés pour traiter la dépression ou l'anxiété qui peuvent être sous-jacentes. Certaines personnes réussissent à arrêter l'automutilation par elles-mêmes sans jamais chercher d'aide formelle. Cependant, parce qu'elle est davantage utilisée comme mécanisme d'adaptation, la pratique de l'automutilation ne s'arrête que lorsque la personne trouve d'autres moyens de s'en sortir et est tout à fait prête à le faire, et ce, sans égard au type de traitement utilisé.
- 7** **Les personnes qui s'automutilent sont manipulatrices.**  
L'automutilation sert davantage à soulager la tension et la détresse qu'à manipuler les autres. Bien que certaines personnes reconnaissent s'être automutilées au début pour attirer l'attention d'une autre personne, peu disent que c'est la raison principale pour laquelle elles poursuivent cette pratique.
- 8** **Toutes les personnes qui s'automutilent ont des « troubles de la personnalité limite ».**  
Les personnes qui se livrent à l'automutilation de façon répétitive ont admis avoir reçu un diagnostic de dépression, de trouble bipolaire, d'anorexie, de boulimie, de trouble obsessionnel-compulsif, de trouble de stress post-traumatique, de trouble d'anxiété ou de panique.  
Il est possible que beaucoup de personnes qui s'automutilent ne reçoivent aucun diagnostic pour ce trouble de comportement. Une récente étude démontre que près de la moitié des étudiants de niveau collégial ayant actuellement des comportements d'automutilation ne montrent aucun signe distinct de maladie mentale.
- 9** **Les personnes qui s'automutilent ne font que se couper.**  
Quoique les coupures représentent des formes d'automutilation courantes, il existe diverses formes d'automutilation. Les études démontrent également que les personnes qui pratiquent l'automutilation à répétition avouent souvent qu'elles utilisent différentes façons de le faire. Se brûler, s'écorcher la peau et s'arracher les cheveux représentent également d'autres formes d'automutilation.
- 10** **Toutes les personnes qui s'automutilent font partie du sous-groupe des « gothiques » ou des « hyper émotifs ».**  
L'automutilation n'exclut personne. Les personnes qui s'automutilent proviennent de tous les groupes sociaux ou ethniques et de toutes les conditions économiques. Les personnes qui s'automutilent peuvent être hommes ou femmes, riches ou pauvres, hétérosexuels, bisexuels ou en questionnement, être très éduqué ou moins éduqué, et vivre n'importe où dans le monde. Ils peuvent être « sportifs », « planchistes », « BCBG ou « accro de l'ordinateur ». Certaines personnes qui s'automutilent réussissent à fonctionner efficacement dans des emplois exigeants. Elles peuvent être enseignantes, thérapeutes, professionnelles de la santé, avocates, professeures ou ingénieures. Il est impossible de classer une personne qui s'automutilite (ou non) à partir de son apparence, du genre de musique qu'elle écoute ou de ses amis.
- 11** **Les personnes qui s'automutilent aiment la douleur ou ne la sentent pas.**  
L'automutilation provoque de la douleur la plupart du temps. Parfois, ressentir de la douleur est le but essentiel du comportement. Une personne peut s'automutiler pour rétablir la connexion avec son corps ou seulement pour sentir quelque chose. Il n'y a aucune preuve que les personnes qui s'automutilent sentent la douleur différemment de celles qui ne s'automutilent pas.



- 12** Il n'y a rien que je puisse faire pour aider.  
Il existe de nombreuses façons d'aider. La plus facile est d'écouter. Ne jugez pas et soyez le plus attentif et compréhensif que possible. Le plus important, c'est d'être persévérant. Comme l'a conseillé une personne qui s'automutile : « Souvent, les personnes qui s'automutilent ont besoin d'attention, alors c'est mieux de leur en donner au lieu de les réprimander ou de les mépriser. Faites-leur savoir qu'un jour tout ira mieux ». Pour plus de renseignements, veuillez consulter nos fiches d'information à l'intention des amis.
- 13** Toutes les personnes qui s'automutilent ont été maltraitées.  
Certaines personnes qui s'automutilent ont été maltraitées, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde. Les raisons pour lesquelles une personne pratique l'automutilation sont variées et propres à chacune d'entre elles.
- 14** Une personne qui s'automutile peut arrêter si elle le veut vraiment.  
Cela est vrai pour certaines personnes, mais pour d'autres, cela peut constituer une dépendance. Selon des éléments récents, l'automutilation libérerait des endorphines dans le cerveau et ce processus augmenterait la possibilité de développer une dépendance à l'automutilation.
- 15** Une personne qui s'automutile représente un danger pour les autres.  
L'automutilation est généralement pratiquée lorsque la personne est seule et celles qui s'y livrent sont habituées à tourner leur colère et leurs frustrations vers elles-mêmes plutôt que vers l'extérieur.

---

**Même s'il est difficile de contrôler ou de cesser la pratique de l'automutilation, la plupart des personnes y parviennent.**

---

