



# 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 ERICKA KILBURN ET JANIS WHITLOCK

## À qui s'adresse cette information ?

Aux personnes  
concernées par  
l'automutilation

## De quoi traite-t-elle ?

Les sentiments  
négatifs et les  
situations liées à  
l'automutilation.

Les techniques de  
distraction et de  
remplacement.

## Techniques de distraction et stratégies d'adaptation alternatives

On a parfois recours à l'automutilation comme moyen pour faire face aux événements et aux sentiments négatifs. On l'utilise lorsque l'on n'a pas appris à identifier des sentiments difficiles, ni à les exprimer de façon plus appropriée. Trouver de nouvelles façons d'affronter des sentiments difficiles peut aider à supprimer l'envie de s'automutiler et contribuer au processus de guérison. Il importe de déceler les sentiments et de remettre en cause les idées qui mènent à l'automutilation. Faire appel à de l'aide professionnelle de l'extérieur ou entreprendre une thérapie individuelle est également une bonne idée. Il est plus facile d'arrêter votre comportement si vous trouvez d'autres moyens pour vous aider à exprimer vos sentiments.

**Posez-vous les questions suivantes. Cela pourrait vous aider à mettre le doigt sur les sentiments négatifs ou les situations qui entraînent vos comportements d'automutilation.**

- Qu'est-ce qui se passait dans ma vie au moment où j'ai commencé à me blesser ?
- Qu'est-ce que je sens juste avant de me blesser ?
- Quelles sont mes habitudes et mes routines ? Suis-je toujours au même endroit ou avec la même personne lorsque j'ai envie de me blesser ?
- Est-ce que je sens toujours la même émotion lorsque j'ai envie de me blesser ?
- Comment puis-je mieux gérer les situations qui déclenchent mon envie ?

Vous voulez peut-être écrire vos sentiments dans un journal à différents moments pour mieux répondre à ces questions.

**Je veux arrêter mon comportement d'automutilation, mais j'éprouve encore une forte envie de le faire. Que puis-je faire à la place ?**

Détournez votre attention ailleurs ou adoptez un autre comportement. De nombreuses personnes affirment que le fait de retarder de quelques minutes seulement une envie de s'automutiler est suffisant pour la faire disparaître progressivement. Une autre façon d'augmenter les chances qu'une distraction ou un autre comportement peut aider à calmer l'envie de vous automutiler est de jumeler ce que vous faites avec ce que vous ressentez actuellement. Il serait peut-être utile de conserver une liste pour que vous puissiez la consulter lorsque vous avez envie de vous automutiler et d'y substituer un comportement avec lequel vous êtes plus à l'aise à ce

moment-là.

Voici des exemples de comportement de remplacement :

### **Si vous vous sentez en colère :**

- Écrasez des canettes à recycler en aluminium et observez à quelle vitesse vous le faites.
- Frapper dans un sac de sable.
- Servez-vous d'un oreiller pour frapper contre un mur comme si vous participiez à une bataille d'oreillers.
- Dansez.
- Faites le ménage.
- Faites de l'exercice.
- Cognez des casseroles ensemble.
- Frapper du pied en portant de gros souliers.
- Jouer au handball ou au tennis.

### **Si vous vous sentez triste ou déprimé :**

- Faites quelque chose de relaxant.
- Prenez un bain chaud avec de l'huile de bain ou du savon moussant.
- Enroulez-vous dans un édredon avec une tasse de chocolat chaud et un bon livre.
- Dorlotez-vous.
- Offrez-vous un cadeau.
- Serrez un être cher ou un animal en peluche dans vos bras.
- Jouez avec un animal.
- Faites une liste des choses qui vous font plaisir.
- Faites quelque chose de gentil pour une autre personne.
- Allumez de l'encens qui sent bon.
- Écoutez de la musique apaisante.
- Frottez les parties de votre corps que vous voulez blesser avec du lait corporel.
- Appelez un ami et ne parlez que de choses qui vous plaisent.
- Préparer un plateau de gâteries.
- Regardez la télévision ou lisez.
- Visitez un ami.

### **Si vous avez besoin de sensations ou vous vous sentez vidé ou irréal:**

- Dresser une liste de tout ce que vous pouvez faire avec un objet pris au hasard. (Par exemple, que pouvez-vous faire avec un lien torsadé ?)
- Interagissez avec d'autres personnes.
- Mordez dans un piment fort ou mâchez un morceau de racine de gingembre.
- Frottez du liniment en dessous de votre nez.
- Prenez un bain froid.
- Frapper vos pieds sur le sol.
- Concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez la façon dont votre poitrine et votre estomac bougent avec chaque respiration.

### **Si vous voulez vous concentrer :**

- Faites une tâche qui demande de l'exactitude et fait appel à votre concentration.
- Manger un raisin avec attention. Remarquez son aspect et sa texture. Quelle est la senteur d'un raisin ? Mâchez-le lentement et notez comment sa texture et son goût changent au fur et à mesure que vous le mâchez.
- Choisissez un objet dans une pièce. Examinez-le, puis faites-en une description aussi détaillée que possible par écrit.
- Choisissez un objet au hasard, comme un lien torsadé par exemple et dressez une liste de 30 différentes façons dont on peut s'en servir.
- Choisissez un sujet et faites-en la recherche sur le Web.

### **Si vous vous sentez coupable ou croyez être une mauvaise personne :**

- Dressez une liste de toutes les bonnes choses qui vous concernent.
- Lisez quelque chose de bien qu'une personne a écrit sur vous.
- Parlez à une personne qui vous aime.
- Faites quelque chose pour une autre personne.
- Rappelez-vous lorsque vous avez fait quelque chose de bien.
- Pensez aux raisons pourquoi vous vous sentez coupable et comment vous pouvez les changer.



## Les autres techniques de distraction et stratégies d'adaptation alternatives:

### Tendez la main aux autres

- Téléphoner à un ami.
- Sortez et entourez-vous de gens.

### Exprimez-vous

- Écrivez vos sentiments dans un journal.
- Pleurez – c'est une façon saine et normale d'exprimer de la tristesse ou de la frustration.
- Dessinez ou coloriez.

### Restez occupé

- Jouez un jeu.
- Écoutez de la musique.
- Lisez.
- Prenez une douche.
- Feuillotez le dictionnaire pour apprendre de nouveaux mots.
- Faites des devoirs d'école.
- Cuisinez.
- Creusez dans le jardin.
- Nettoyer.
- Regarder un film qui vous fait du bien.

### Faites quelque chose avec attention

- Donnez des coups de poing dans un oreiller.
- Hurler dans un oreiller.
- Criez ou chantez à tue-tête.
- Faites de l'exercice.

### Libérez vos frustrations.

- Donnez des coups de poing dans un oreiller.
- Hurler dans un oreiller.
- Criez ou chantez à tue-tête.
- Faites de l'exercice.

### Si vous avez TOUJOURS envie de vous blesser, vous pouvez essayer ce qui suit :

- Mettez des collants sur les parties de votre corps que vous voulez blesser.
- Taillez des lignes sur du papier.
- Faites des dessins sur votre corps avec un crayon de feutre rouge.
- En pensant aux parties de votre corps que vous voulez blesser, mettez six ou sept gouttes de colorant alimentaire rouge dans chaque moule d'un bac à glaçons.
- Peignez-vous avec de la peinture à tempéra rouge.

