

## L'automutilation peut prendre de nombreuses formes :

Se couper  
Se brûler  
Se frapper  
Se faire des bleus  
Empêcher ses blessures de se refermer

## Pourquoi une personne s'automutile-t-elle ?

Les raisons fondamentales pour lesquelles une personne s'automutile sont souvent complexes et peuvent être difficiles à comprendre. Chaque personne a une raison différente pour s'automutiler à un certain moment. L'automutilation est beaucoup plus fréquente qu'on ne peut le penser surtout chez les adolescents et les jeunes adultes.

## Certaines raisons possibles

- Echapper à un sentiment de vide ou d'irréel
- Soulager une colère, une tension physique ou émotionnelle extrême
- Une manifestation physique d'une incapacité d'exprimer une tension émotionnelle ou physique
- Un sentiment d'avoir mérité d'être puni pour une raison quelconque
- Regarder son sang couler peut être une manière de purifier son corps, particulièrement lorsqu'on a été victime d'abus
- Certaines personnes décrivent ressentir des sentiments extrêmes de colère ou d'angoisse juste avant de s'automutiler
- D'autres décrivent une absence d'émotion
- L'automutilation peut être une manière de supporter ses sentiments et ses émotions en se donnant une impression de contrôle

## L'automutilation est souvent mal comprise

Les personnes qui s'automutilent sont souvent ignorantes des effets de leur automutilation sur leur entourage et nous devons reconnaître que l'automutilation est plus souvent une réaction aux difficultés qu'elles ressentent.

## Ce que l'automutilation n'est pas :

- Un moyen d'attirer l'attention. La majorité essaye en fait de cacher leurs blessures.
- Une tentative de suicide ratée. La plupart considèrent l'automutilation comme un moyen de rester en vie.

## Que pouvez-vous faire pour l'aider ?

En adoptant une attitude et une approche compréhensive comme : -

- Accepter sans juger et avec respect
- Reconnaître et accepter la souffrance et la détresse de la personne
- Offrir compréhension, calme et sens pratique
- Ecouter la personne respectueusement – les personnes qui s'automutilent sont les spécialistes de leur propre situation
- Traiter la personne avec dignité
- Respecter le droit de la personne à la confidentialité et l'anonymat
- Ne pas le prendre personnellement
- Ne pas forcer les choses – accorder sa confiance prend du temps
- Ne pas donner d'ultimatum

## Adresses Utiles

**Penumbra** – Une des principales organisations écossaises pour la santé mentale, offre un large éventail de services de support et de formation pour adultes et jeunes.

téléphone: 0131 475 2380  
Web: [www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

**Scottish Association for Mental Health (SAMH)** - Service d'information, promouvant la santé mentale, organisant des campagnes et offrant une formation sur le sujet de la santé mentale.

téléphone: 0141 568 7000  
Web: [www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)

**Saneline** – un service d'aide téléphonique pour les patients, leur famille, les associations et les organismes du secteur public. Offre des informations sur les symptômes et traitements ainsi que sur les services sociaux et médicaux dans la région du correspondant.

téléphone: 0845 767 8000  
Web: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

**Samaritans** – 24 heures sur 24, ligne d'écoute téléphonique confidentielle pour les personnes en détresse, suicidaire et qui ont besoin de parler avec quelqu'un.

téléphone: 08457 90 90 90  
Web: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

**Youngminds** – Des conseils simples et clairs sur les problèmes de santé mentale pour les jeunes de 8 à 16 ans, offre aussi des conseils aux adultes

téléphone: 020 7336 8445  
Web: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

**Breathing Space** - Breathing Space est un service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel que vous pouvez appeler quand vous sentez déprimé. Si vous vous sentez anxieux à cause de votre travail, examen, relation, argent ou si vous en avez simplement ras-le bol. Quelle que soit la raison, vous pouvez appeler Breathing Space pour en discuter.

téléphone: 0800 83 85 87  
Web: [www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

**Bristol Crisis Service for Women** - Soutien pour les femmes qui souffrent de détresse émotionnelle et plus particulièrement pour celles qui sont concernées par l'automutilation ou l'abus. Service d'aide national.

téléphone: 0117 925 1119  
Web: [www.users.zetnet.co.uk/bcsw](http://www.users.zetnet.co.uk/bcsw)

**National Self-Harm Network** - Site d'information sur les faits et mythes de l'automutilation. Informations supplémentaires sur les contacts et aides locaux.

Web: [www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

**Self-Harm Alliance** – Site Internet et service d'écoute téléphonique pour toute personne concernée par l'automutilation.

téléphone: 01242 578 820  
Web: [www.selfharmalliance.org](http://www.selfharmalliance.org)

**Scottish Self-Harm Forum** - Forum ouvert à toute personne concernée par l'automutilation. A l'heure actuelle ce forum est coordonné par Penumbra.

**LifeSIGNS** - Information et support sur l'automutilation.

Web: [www.lifesigns.org.uk](http://www.lifesigns.org.uk)

**Publication** : Penumbra a publié un rapport sur des recherches faites à Edimbourg sur des jeunes qui s'automutilent. Intitulé «'No harm in listening' ('Il n'y a pas de mal à Ecouter'), vous pouvez en obtenir une copie en vous adressant au siège social de Penumbra.

## **PENUMBRA** **Soutenir la santé mentale**

Le mot 'Penumbra' signifie l'ombre partielle autour du soleil durant une éclipse. L'objectif de Penumbra est de faire passer les problèmes de santé mentale de l'ombre à la lumière.

Nous sommes une des principales organisations écossaises pour la santé mentale, nous offrons un large éventail de services de support pour adultes et jeunes.

**PENUMBRA**  
**Soutenir la santé mentale**

**L'AUTOMUTILATION**  
**QU'EST-CE-QUE C'EST ?**

**Siège Social :**  
Norton Park  
57 Albion Road  
Edimbourg EH7 5QY  
Téléphone: 0131 4752380  
Fax: 0131 475 2391

Mail: [enquiries@penumbra.org.uk](mailto:enquiries@penumbra.org.uk)  
Site Internet : [www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

Enregistré en Ecosse N° 91542  
Organisme Ecossais à but non lucratif N° SC10387