



AUTOMUTILATION entre douleur et soulagement

Dr Igor THIRIEZ (2016)



QU'EST-CE QUE C'EST ?



QU'EST-CE QUE ÇA N'EST PAS ?

CA CONCERNE QUI ?



POURQUOI EN ARRIVER LÀ ?

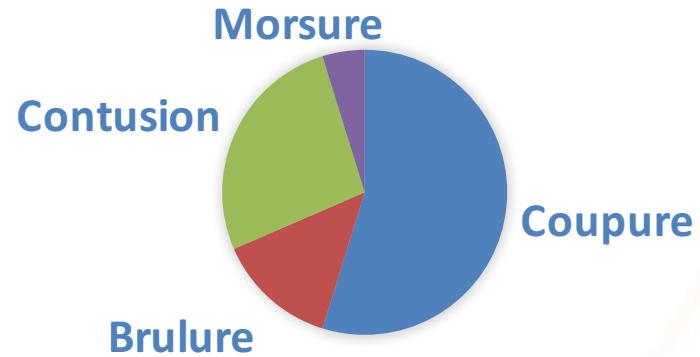
COMMENT RÉAGIR ?



l'automutilation

C'EST QUOI ?

- Abuser des médicaments
- Se gratter
- Se couper
- Se brûler
- Se cogner la tête ou se frapper
- Se piquer ou se percer la peau
- Avaler des substances ou objets inappropriés

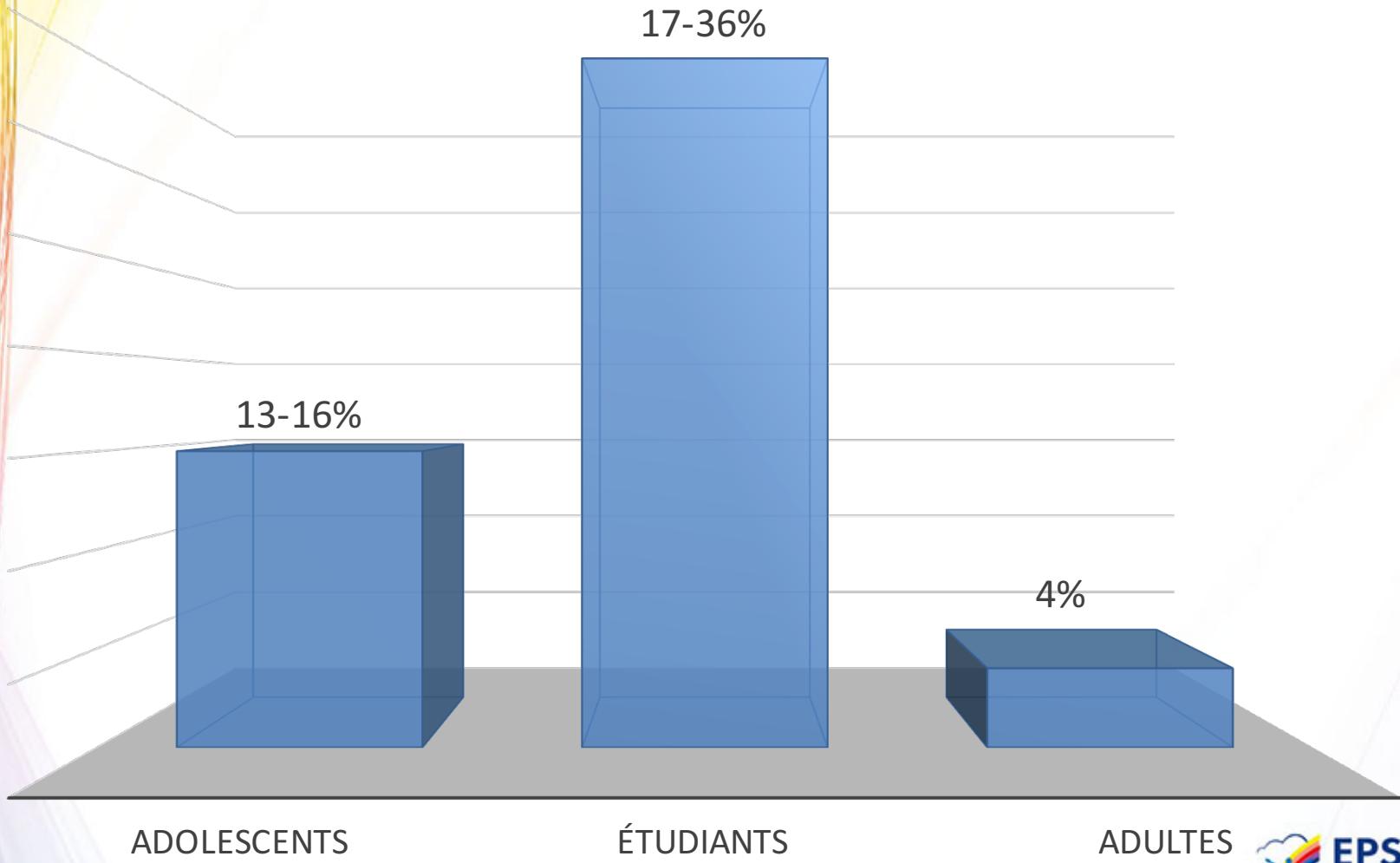


+/- Abus de drogue et alcool

+/- Sexe sans protection

+/- Abus et privation de nourriture

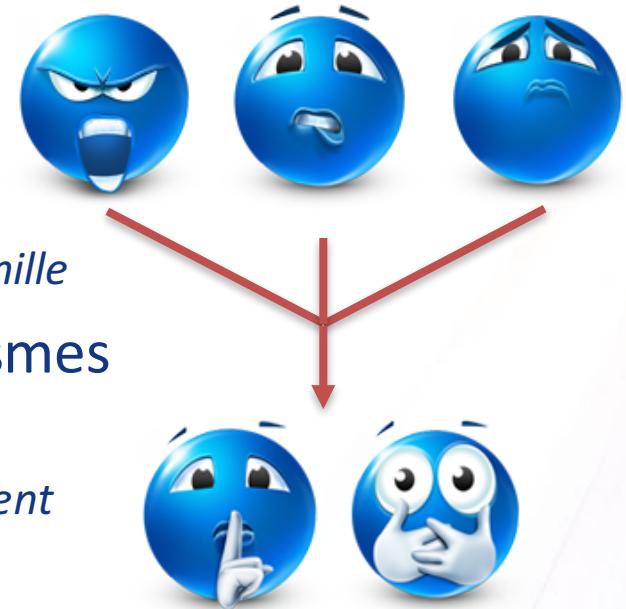
l'automutilation C'EST FRÉQUENT ?



l'automutilation

C'EST QUI ?

- Des femmes, qui coupent plus et le cachent moins
- Des hommes, qui cognent plus et le cachent plus
- Maltraités dans l'enfance (50 %)
 - *Abus sexuel, violence physique*
 - *Émotions négatives réprimées*
 - *Négligence et abus d'alcool dans la famille*
- Ou ayant subi d'autres traumatismes
 - *Guerre (civils ou soldats)*
 - *Emprisonnement, isolement, internement*
- Souffrant de troubles mentaux
 - *Dépression, trouble bipolaire, trouble du comportement alimentaire*
 - *Abus de drogues/alcool/médicaments*
 - *Personnalité borderline/limite, stress post-traumatique*



L'automutilation DES IDÉES REÇUES ?

1. « *C'est pour attirer l'attention* »
2. « *Ils ont envie de mourir* »
3. « *C'est du masochisme* »
4. « *Il faut les enfermer* »
5. « *Ils ont été abusés* »
6. « *C'est un truc de marginal* »
7. « *Il suffit de leur dire stop !* »

Ils se cachent en grande majorité

Ils cherchent à survivre

C'est pour moins souffrir

Il peuvent apprendre à gérer

50% n'ont pas été abusés

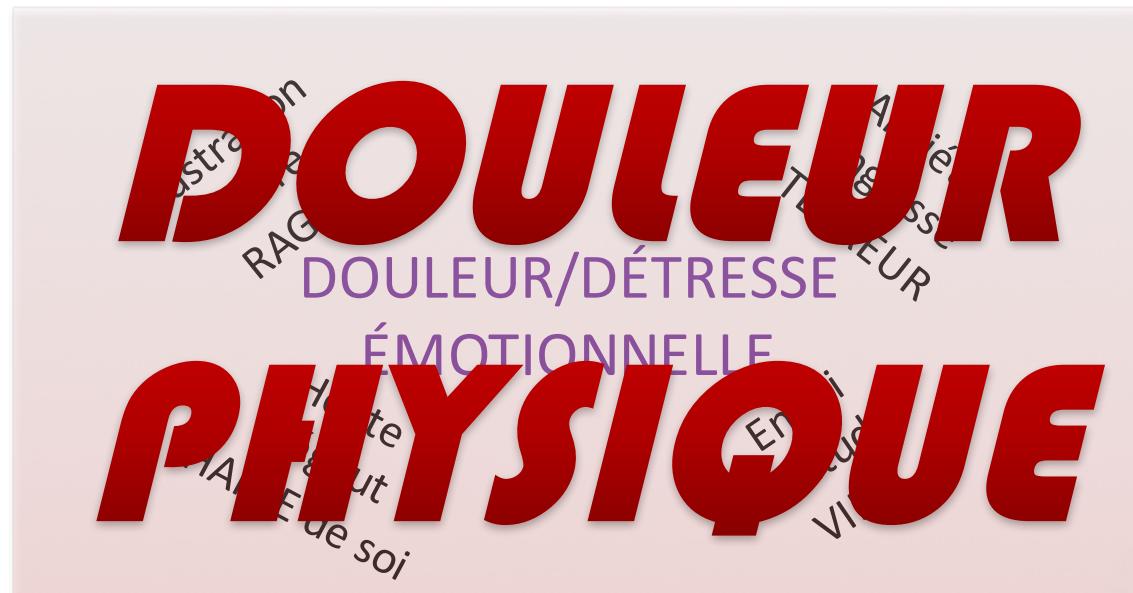
Ça peut tous nous concerner

La volonté ne suffit pas

l'automutilation POURQUOI ?

POUR SE SOULAGER

diversion



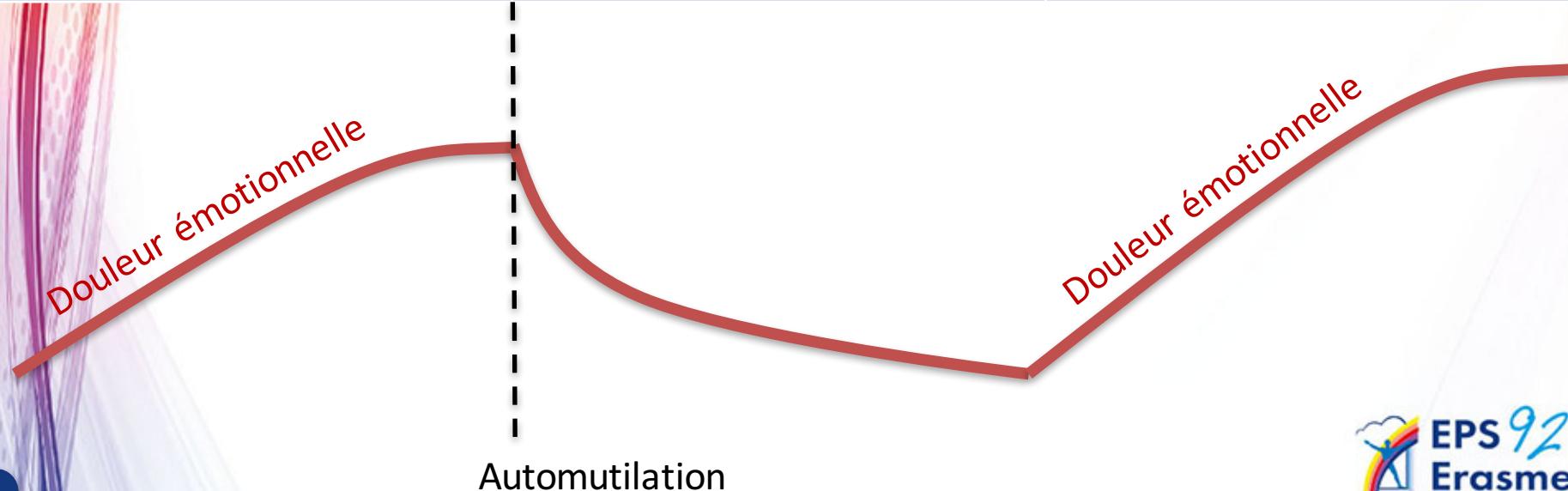
distraction

ÇA MARCHE !

l'automutilation ET APRÈS ?

UN CERCLE VICIEUX

AVANT	PENDANT	APRÈS
Souffrance Déresse Tension	Soulagement Satisfaction Relaxation	Appréhension Culpabilité Honte



l'automutilation C'EST GRAVE DOCTEUR ?

PAS FORCÉMENT

MAIS

À PRENDRE AU SÉRIEUX

**Il s'agit d'un comportement qui peut devenir
très ADDICTIF**

RISQUES PHYSIQUES

Infections
Hémorragies
Blessures graves
Séquelles
Décès

SIGNES D'ALARME

Méthode dangereuse
Méthode violente
Pratique fréquente
Isolement
Trouble psychiatrique

RISQUES PSY

Stigmatisation
Dépression
Désespoir
Tentatives de suicide
Suicide

l'automutilation

QUAND S'INQUIÉTER ?

ENTOURAGE	SOI
Blessures ou cicatrices	Ça se répète
Tâches de sang	Personne ne m'aide
Objets ou instruments tranchants	Je m'isole de tout
« Accidents » fréquents	Je n'ai plus envie de rien
Tendance à se couvrir	Je n'ai plus de courage
Besoin de rester seul longtemps	Je me sens désespéré
Tendance à l'isolement et à l'irritabilité	Je pense à la mort au suicide

l'automutilation QUE FAIRE ?

ENTOURAGE	SOI
DISTRAIRES <i>PAS DE JUGEMENT</i> <i>PAS DE MENACE</i>	SE DISTRAIRES autrement glaçon, douche froide exercice physique oreiller (taper ou crier dedans) malaxer quelque chose
FAIRE PARLER <i>PAS DE LEÇON DE MORALE</i> <i>PAS DE PANIQUE</i>	S'EXPRIMER autrement gribouiller, dessiner, peindre (rouge) écrire (journal, poème, chanson) écouter une musique adaptée
S'INFORMER <i>PAS D'ULTIMATUM</i>	REPÉRER les émotions les plus douloureuses S'INFORMER, CONSULTER

MUSIQUE

*I hurt myself today
To see if I still feel
I focus on the pain
The only thing that's real
The needle tears a hole
The old familiar sting
Try to kill it all away
But I remember everything*

arrêté
arrêté...
Stop
arrêté...
STOP
STOP



INTERNET

Diagnostic

Soutien

Traitements

Conseils

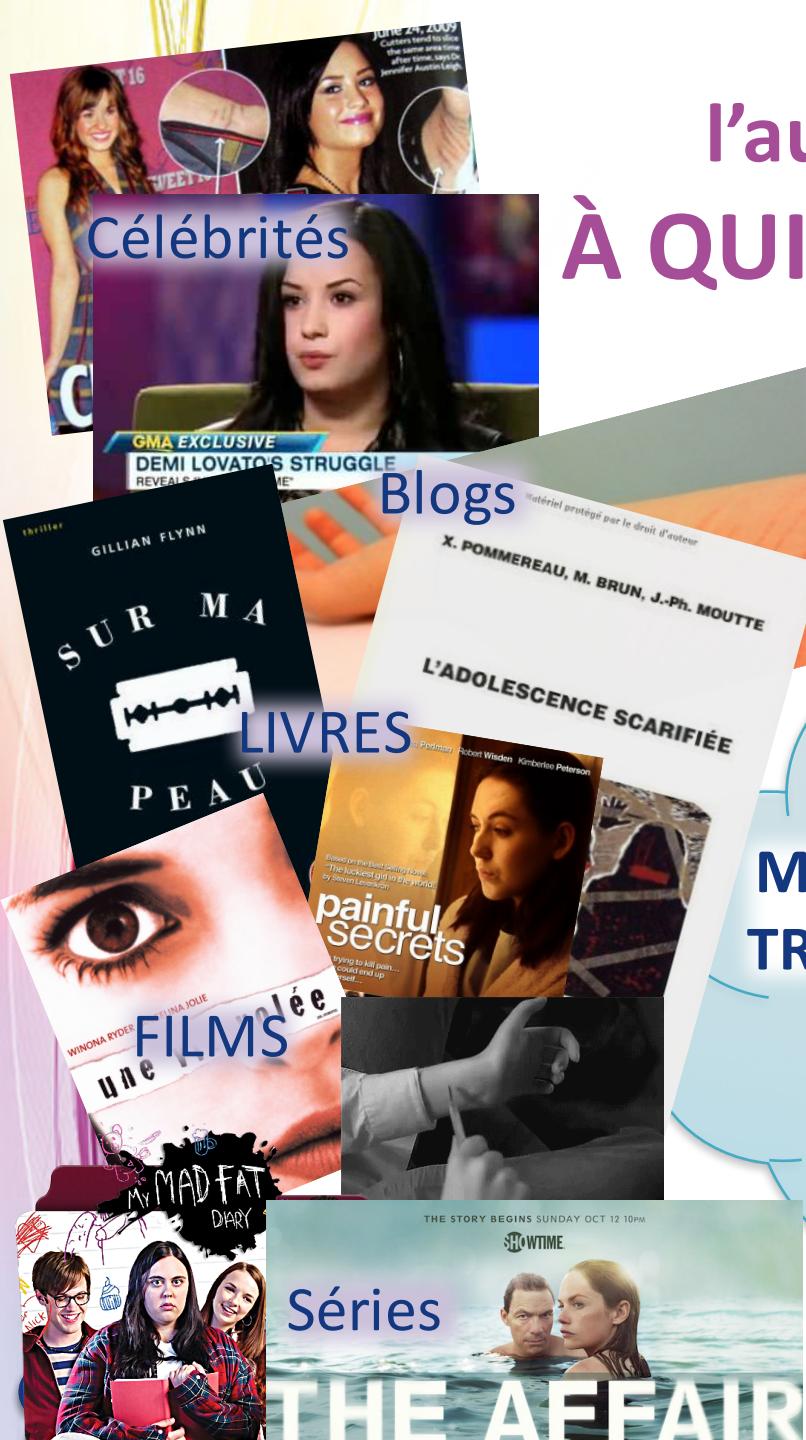
MÉDECIN
TRAITANT

PSYCHIATRE

PSYCHOLOGUE

Médicaments

Psychothérapie





MERCI