

Conseils pour parler aux individus qui pratiquent l'automutilation non-suicidaire

Créé par: The International Consortium on Self-Injury in Educational Settings

Comment commencer la conversation

Si vous avez raison à croire que quelqu'un s'automutile, commencez la conversation avec une curiosité respectueuse. Plutôt de commencer avec des questions qui pourraient sembler critiques, partagez vos soucis d'une manière qui donne la place à une discussion. Par exemple, vous pouvez dire:

«Il me semble que tu es agité/retiré/contrarié récemment et/ou j'ai remarqué tes bleus/coupures/brûlures. Je ne veux pas te forcer à partager, mais je suis inquiet pour toi. Je sais que parfois les personnes qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions utilisent l'automutilation non-suicidaire, est-ce le cas pour toi?»

Ce qu'on ne doit pas faire:

Réagir trop fortement.

L'automutilation peut susciter une variété d'émotions (choc, bouleversement, colère). Par contre, il ne faut pas réagir avec trop d'émotions lorsqu'on parle aux individus de l'automutilation.

Ce type de réactions peut communiquer que vous êtes inconfortables avec la conversation qui prend place. Cela pourrait mettre fin à la possibilité de futures conversations sur le sujet. D'autres réactions, telles réagir avec trop d'inquiétude peut aussi être inutile et pourrait même renforcer ce comportement.

Interroger.

Poser des questions comme si c'était une interrogation (Pourquoi est ce que tu ..., Pourquoi n'essaies tu pas...) peut invalider l'expérience de la personne et peut même transmettre qu'il fait quelque chose de grave.

De plus, évitez de poser des questions ou dire des commentaires qui supposent que c'est facile de cesser de pratiquer l'automutilation (ne pas demander à l'individu de simplement arrêter ou d'utiliser un autre comportement d'adaptation plus

Tenter de résoudre le problème trop rapidement.

Malgré que les meilleures intentions peuvent être présentes, essayer de «régler» le problème peut donner l'impression que vous n'entendez pas ou que vous n'écoutez pas les préoccupations que la personne exprime. De plus, plusieurs personnes ne sont pas prêts à arrêter de s'automutiler. Cela peut être le cas avec les premières conversations sur l'automutilation puisqu'ils ne sont encore pas prêts à en parler.

Poser trop de questions sur l'automutilation.

Accorder trop d'importance et d'attention à l'automutilation ainsi que les détails de chaque épisode peut distraire de la cause sous-jacente de l'automutilation. L'emphase sur les détails peut être provocant pour certaines personnes. Sur ce, il faut aussi éviter de se faire entraîner à la légère ou avoir de présomptions de pourquoi quelqu'un s'automutile.

Ce qu'on devrait faire:

Adopter un ton et une approche calme et discret.

Cela consiste d'une approche calme, attentive et compréhensive qui ne communique aucun jugement.

- «Il me semble que, récemment, la vie est très difficile pour toi. Je comprends que parfois des gens s'automutilent pour faire face à des sentiments et des expériences difficiles. Est-ce que c'est le même cas pour toi?»
- Si l'individu commence à parler de l'automutilation, encourage sa volonté de le faire. Par exemple, vous pouvez dire: «J'apprécie que tu es prêt de me parler de ça. Je sais que ce n'est pas facile à faire.»

La curiosité respectueuse.

Il est important de poser des questions mais il est impératif de le faire de manière respectueuse.

Démontrer un intérêt sincère à comprendre l'expérience de la personne aidera à le faire sentir compris (et aidera à votre compréhension aussi).

- «Je sais que l'automutilation peut avoir différentes significations et comble différents besoins dépendant de la personne. J'aimerais mieux comprendre ton expérience. Est-ce que tu peux me dire comment l'automutilation t'aide?»

Reconnaître que l'individu pourrait ne pas être prêt à arrêter.

Pour plusieurs personnes, l'automutilation peut être leur seul comportement d'adaptation. Donc, l'idée de cesser d'engager dans l'automutilation peut être intimidant.

De même, il faut accepter que l'individu pourrait ne pas être prêt à consulter de l'aide professionnelle.

- Il me semble que l'automutilation serait difficile d'arrêter à ce moment. Ceci est logique, surtout quand tu n'as pas quelque chose d'autre à faire lorsque tu te sens angoissé et accablé.

Se concentrer sur le bien-être général de la personne.

Plutôt de miser seulement sur l'automutilation, c'est important de communiquer un souci pour le bien-être général de la personne. L'automutilation est souvent un signe d'autres difficultés.

En mettant trop d'emphase sur l'automutilation, vous pouvez invalider les autres expériences que les individus peuvent avoir.

- «Je suis inquiet pour ton bien-être et comment ça se passe. De ce que je comprends de l'automutilation, il y a souvent beaucoup qui se passe. J'ai entendu que pour certains c'est le stress, pour d'autres c'est des difficultés avec des relations ou même une façon de gérer la colère. Pourrais-tu me dire qu'est ce qui se passe pour toi?»

Autres éléments clés à garder à l'esprit

Lorsqu'on parle aux individus qui pratiquent l'automutilation

Utilisez le vocabulaire de l'individu.

Utiliser les termes qu'emploie l'individu va aider à valider leur expérience en démontrant que vous écoutez attentivement à ce qu'il dit.

- *Si la personne parle de ses graffignures «Est ce que tu peux me dire un peu plus de tes graffignures? J'aimerais comprendre qu'est ce qu'elles font pour toi.»*

Avouez que l'automutilation sert à quelque chose.

Cela montre à la personne que vous voulez comprendre leur expérience et que leur expérience est valide.

- *«On dirait que l'automutilation agit comme secours lorsque tu te sens très dépassé et lorsque tu as beaucoup de douleur émotionnelle. Cela doit être une expérience très difficile pour toi.»*

Considérez vos propres réactions.

Gardez à l'esprit que la façon que vous réagissez à quelqu'un qui s'automutile est très important.

Malgré que quelques personnes peuvent avoir une réaction vive initiale et que cela est compréhensible, il est préférable de réagir calmement et sympathiquement. Il est aussi important que les individus aient l'opportunité de partager leur histoire sans se sentir pressés.

- *Si vous vous sentez inquiets de quelqu'un, une réaction remplie de panique et d'angoisse n'est pas pratique.*
- *Soyez patient et laissez la conversation se dérouler naturellement. Cela donnera le temps à l'individu de partager leur expérience avec vous.*

Reconnaitre que parler de l'automutilation non-suicidaire peut être très difficile.

Partager son expérience d'automutilation non-suicidaire peut être une tâche incroyablement difficile pour quelqu'un. Parfois, l'automutilation est découverte par quelqu'un qu'il connaît. Dans ce cas, la personne peut se sentir trahi ou qu'il y a eu une violation de leur vie privée. Cela devrait être admis et reconnu.

- *Si l'individu vous parle de son automutilation, soyez reconnaissants de sa volonté de partager cette expérience avec vous. Par exemple, vous pouvez dire «J'apprécie que tu veu me parler de ce qui se passe. Je sais que ce n'est pas facile à faire.»*

N.B. L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.