



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 JACKIE GOODMAN ET JANIS WHITLOCK

Comment puis-je venir en aide à un ami qui s'automutile ?

À qui s'adresse
cette information ?

Aux amis concernés
par l'automutilation.

De quoi
traite-t-elle ?

Soulève la question
de l'automutilation
avec votre ami.

Comment aider votre
ami.

Que faire si votre
ami rejette votre aide
ou se fâche.

Comment traiter
avec les parents.

Comment aider vos
amis qui vivent
seuls.

Ce qui vous attend
lorsque vous allez
chercher de l'aide.

Ce qu'il ne faut pas
faire.

Dans quelle mesure
devez-vous vous
impliquer ?

Je pense que mon ami s'automutile, mais je n'en suis pas certain. Comment puis-je soulever la question ?

Avoir des raisons de croire, mais sans en être vraiment sûr, que votre ami s'automutile, est une situation difficile. Les amis ont souvent de la difficulté à soulever un sujet très inconfortable qui risque de mettre leurs amis sur la défensive ou de les mettre en colère ou encore de détruire leur confiance. Toutefois, il est important de se rappeler que vous pouvez jouer un rôle très important en aidant votre ami à trouver l'aide dont il a besoin. Rappelez-vous que d'ignorer la situation ne l'aidera pas du tout. Voici certains éléments qu'il faut garder à l'esprit :

- **N'ayez pas peur de parler.** Certaines études démontrent que les personnes qui s'automutilent souhaitent que quelqu'un soulève la question – et ce, en dépit du fait que ce soit une situation inconfortable. Dans un premier temps, même si votre ami se met en colère ou sur la défensive il importe de garder la communication ouverte.
- **Prenez quelques instants pour avoir une rencontre en tête à tête** avec votre ami. Ne l'abordez pas dans un lieu public (comme à l'école) ou dans un endroit où il y a beaucoup de distractions.
- **Montrer une curiosité « respectueuse »** en encourageant votre ami à parler de son expérience. Vous pouvez le faire en lui demandant certaines questions telles que « Comment l'automutilation peut-elle t'aider à te sentir mieux ? », « Y a-t-il réellement des situations qui déclenchent ton désir d'automutilation ? ». Non seulement est-ce que ces questions aident ton ami à parler de son comportement vis-à-vis l'automutilation lors de ton écoute, mais cela vous aide à comprendre ce qu'il ressent et le rôle que joue l'automutilation dans sa vie.

- **Partager vos préoccupations avec votre ami** en lui disant que vous avez remarqué son comportement et que cela vous inquiète. Dites-lui que vous aimeriez qu'il vous parle pour que vous puissiez lui venir en aide. Partager vos moments d'inquiétude vis-à-vis son comportement d'automutilation.
- **Sachez que vous n'êtes pas responsable si votre ami commence à s'automutiler** lorsque vous soulevez cette question. Si vous lui en parlez et que votre ami ne s'automutile pas, il ne commencera pas à le faire simplement

« À ce moment-là, je voulais absolument que personne ne le sache. [Je me coupais]. Je voulais que les gens pensent que je suis tout à fait équilibré et pas fou. En y repensant bien, j'aurais voulu qu'une personne s'aperçoive de ma souffrance intérieure et m'en parle. »

– Personne interviewée

parce que vous lui en avez parlé. Rappelez-lui que si jamais cela devient un problème pour lui, vous êtes là pour lui venir en aide.

- **Dites-lui que vous ne le jugerez pas.** Il est également important de ne pas montrer de pitié, car cela peut être humiliant. Soyez empathique et ouvert – écouter et essayer de comprendre.
- **Ne lui promettez pas de garder le secret** concernant son automutilation ni de ne pas le dire aux personnes qui peuvent l'aider à se faire traiter. Faire une promesse de ce genre pourrait vous placer dans une position difficile.
- Si votre ami refuse toujours de vous parler, dites-lui que **lorsqu'il ou elle sera prêt, il peut compter sur votre appui.** Encouragez-le à parler à une autre personne s'il ne se sent pas à l'aise de le faire avec vous.

Quelle est la meilleure façon d'aider mon ami ?

- **Soyez disponible pour parler avec votre ami s'il ou elle en a besoin.**
Vous voulez que votre ami sache que vous l'appuyez. Plus vous définissez clairement la façon dont vous voulez l'aider et plus votre apport sera utile et régulier. Vous découvrirez également que d'établir des limites claires, constantes et prévisibles concernant vos disponibilités vous permettra de ne pas vous sentir dépassé par la situation ni manipulé.
- **Sensibilisez-vous à la problématique de l'automutilation.** Plus vous en savez, plus vous êtes en mesure d'aider votre ami. Vous avez déjà fait le premier pas en venant sur notre site Web.
- **Encouragez votre ami à parler** à un parent, un enseignant, un professionnel de la santé mentale ou à un autre adulte en qui il a confiance. Vous pouvez offrir de l'accompagner pour chercher de l'aide ou de parler à une autre personne pour lui.
- **Aider votre ami à trouver des alternatives à l'automutilation.** Vous en découvrirez de très utiles dans nos feuillets d'information sur les alternatives.
- **Appuyez tous ses efforts positifs.** Tout ce que fait votre ami pour se trouver de l'aide devrait être renforcé positivement *“Je suis heureux que tu sois allé en parler à quelqu'un.”*
- **Poursuivez vos activités régulières.** La révélation de votre ami ne doit pas avoir d'incidence sur la façon dont vous interagissez avec lui, car cela pourrait l'empêcher d'aller chercher de l'aide.

Que faire si mon ami me demande de ne pas le dire à personne ou qu'il rejette mon aide ?

Votre ami peut vous demander de garder le secret entourant son comportement d'automutilation. Dites-lui que cela est très difficile pour vous et qu'il est beaucoup plus important pour lui d'aller chercher de l'aide. Faites-lui savoir qu'il mérite mieux. Parfois, certaines personnes sont gênées du fait qu'elles s'automutilent. C'est pour cette raison qu'elles ne veulent pas le dire à personne.

Dites à votre ami que certaines personnes peuvent l'aider sans le juger. S'il n'accepte pas votre aide, rappelez-vous que vous n'avez pas échoué. Soyez patient. Il arrive parfois que les gens ne soient pas prêts à accepter de l'aide. **Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à arrêter.** Aidez votre ami à comprendre combien il est important pour lui d'aller chercher de l'aide et encouragez-le à parler à quelqu'un.

Que faire si mon ami se fâche et arrête de me parler ?

La peur de trahir la confiance, de contrarier ou de perdre un ami sont souvent des obstacles qui peuvent nous empêcher d'aller lui chercher de l'aide. Il est très important

Voici un exemple de ce que vous pouvez lui dire :

« Je m'inquiète de toi. J'ai vu les cicatrices sur tes bras et je pense que tu te blesses. Si tel est le cas, je veux que tu saches que tu peux m'en parler. Si tu ne peux pas, j'espère que tu vas trouver une personne en qui tu as confiance et lui parler. »

que vous sachiez que même si votre ami se fâche contre vous sa sécurité est plus importante que sa vie privée ou sa colère. Dans toutes les entrevues que nous avons faites et au cours desquelles une personne a révélé à un adulte en qui elle a confiance les comportements d'automutilation d'un ami, la personne qui s'automutilait était, tout compte fait, contente de l'avoir fait – même si au départ elle s'était mise en colère contre son ami.

Que faire si mon ami habite encore chez ses parents ou son tuteur légal ?

Si votre ami habite toujours chez ses parents ou son tuteur légal, songez à parler à ses parents au sujet de vos préoccupations. Si vous n'êtes pas à l'aise de leur dire, parlez-en à une personne en qui vous avez confiance (quelqu'un à l'école, par exemple) et demandez à cette personne d'aider votre ami. Dites-lui de gérer la situation avec la plus grande discrétion.

Que faire si votre ami habite seul ?

Si votre ami vit de manière autonome, au collège par exemple, parlez à un conseiller de résidence en qui vous avez confiance, à un membre du personnel ou à un membre du corps enseignant sur le campus sur ce qu'il faut faire. Même si vous ne voulez

Intervieweur: **« Comment avez-vous réagi lorsque vous avez découvert que votre ami le savait ? »**

« Mis à part le fait que j'ai eu peur...j'ai été soulagé parce que mon comportement avait largement dépassé ce qu'il avait été au départ – et si j'y pense réellement, mon comportement était hors de contrôle. »

pas partager le secret de votre ami, vous pouvez toujours communiquer avec un professionnel en santé mentale sur la façon dont la situation vous touche personnellement. De savoir que votre ami s'automutilait est une réalité lourde à porter. **Si vous croyez que la situation est sérieuse (et peut entraîner la mort ou autre), allez immédiatement chercher de l'aide pour votre ami.** Vous ne trahissez PAS la confiance de votre ami si vous lui apportez l'aide dont il a réellement besoin.

À quoi dois-je m'attendre si je vais chercher de l'aide pour mon ami ?

Plusieurs établissements suivent un protocole spécifique pour traiter de ces questions. Voici un exemple que suivent la plupart des universités ou des services de santé en milieu scolaire : un étudiant à la recherche d'une aide pour son ami rencontrerait au préalable un membre du



personnel pour discuter de ses préoccupations et pour répondre à des questions. Cette rencontre serait suivie d'une enquête pour savoir si l'ami qui s'automutile a dit qu'il avait des intentions suicidaires. **RAPPELEZ-VOUS, que l'automutilation n'est pas une indication qu'une personne peut développer des dispositions au suicide.**

Si votre ami est suicidaire, le personnel va se mettre en mode proactif et trouver les services dont votre ami a besoin immédiatement.

Parler au « Je ». Par exemple :
« Je suis préoccupé du fait que tu pourrais sérieusement te blesser. »

Si non, le personnel va discuter des façons dont vous pourrez parler à votre ami de vos préoccupations et de l'encourager à chercher de l'aide par lui-même.

Que dois-je faire pour aider mon ami ?

- **Ne prenez pas son comportement personnellement.**
- **Ne donnez pas d'ultimatum à votre ami.** Vous devez le soutenir et ne pas lui faire sentir que vous voulez mettre de la pression sur lui. Par exemple, ne dites PAS : « Si tu n'arrêtes pas de te couper, je ne serai plus ton ami. »
- **Abstenez-vous de mettre votre ami dans l'embarras, de lui faire honte ou de le culpabiliser pour ses actions ou son attitude.** Évitez de lui parler au « tu » sur un ton accusatoire tel que « Il faut que tu arrêtes de te couper. » ou encore, « Tu agis de façon irresponsable. ». Parlez-lui plutôt au « Je » : *Par exemple : Je suis préoccupé du fait que tu pourrais te blesser sérieusement. »*
- **Évitez de lui suggérer des solutions simples.** Par exemple : « Si tu pouvais tout simplement arrêter, tout irait mieux. »

- **Ne le taquez pas.** Prenez votre ami au sérieux et respectez ses sentiments.
- **Ne renforcez pas son comportement.** Certaines personnes croient que l'automutilation revêt une certaine mystique. Faites en sorte que votre ami n'en vienne pas à croire que son comportement est un signe de force, de rébellion, est punk-chic ou encore fait partie de son identité personnelle.
- **Ne soyez pas mécontent si votre ami n'aborde pas les choses de la même façon que vous.**

Jusqu'à quel point devrais-je m'impliquer ?

- Aider un ami à composer avec des comportements d'automutilation peut avoir des effets néfastes sur vous. N'assumez pas seul la responsabilité et ne vous sentez pas responsable du comportement d'une autre personne.
- Soyez conscient de vos limites lorsque vous aidez votre ami. Soyez conscient lorsque vous les dépassez. Assurez-vous d'avoir du temps pour vous. Prenez soin de vous et ne laissez pas la situation de votre ami vous envahir et vous dépasser.
- Si vous pensez que la situation est trop intense ou que vous vous sentez dépassé par les événements, prenez un temps de répit. Expliquez à votre ami que vous voulez l'aider de la meilleure façon possible, mais que vous devez d'abord prendre soin de vous.
- Souhaiter prendre un peu de répit ne veut pas dire que vous n'êtes pas un bon ami.

Ressources supplémentaires en anglais

Center for Young Women's Health—Children's Hospital Boston

<http://www.youngwomenshealth.org/si.html>

LifeSigns: Self Injury Guidance and Support Network

<http://www.selfharm.org/others/index.html>

Mental Health Manual Blog

<http://mentalhealthmanual.blogspot.com/2007/03/families-and-friends-self-harm.html>

Mpower: Musicians for Mental Health

<http://www.mpoweryouth.org/411Cutting.htm>

National Eating Disorders Association

http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=319&Profile_ID=41174

National Self Harm Network

<http://www.nshn.co.uk/facts.html>

Nillumbik Community Health Service

<http://www.nchs.org.au/Docs/Self-Harm%20Project%20Report.pdf>

Reach Out

<http://www.reachout.com.au/default.asp?ti=843>

Rethink

http://www.rethink.org/living_with_mental_illness/coping_in_a_crisis/suicide_self_harm/self_harming/help_for_self.html

Secret Shame

<http://www.selfharm.net/>

Teens Health

http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/problems/friend_cuts.html

Villanova University Counseling Center

<http://www.villanova.edu/studentlife/counselingcenter/infosheets/>

Walsh, B. W. (2005). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press.

http://www.guilford.com/cgi-bin/cartscript.cgi?page=pr/walsh5.htm&dir=pp/paci&cart_id=302989.28193

Young People & Self-Harm—National Children's Bureau

<http://www.selfharm.org.uk/default.aspa>

