

Comprendre l'automutilation



QU'EST-CE?

- Une personne commet un acte d'automutilation lorsqu'elle tente délibérément de s'infliger des blessures sans avoir l'intention de mourir d'un suicide, toutefois ce comportement présente des risques de se faire du mal.
- L'automutilation est également appelée blessure volontaire, sévices auto-infligés, coupures auto-infligées, etc.
- Entre 1 et 14 % des jeunes commettent des actes d'automutilation. Ce comportement présente un large écart des taux parce qu'il est souvent dissimulé, rarement signalé ou est recensé de manière erronée comme étant une tentative de suicide.
- L'automutilation est plus fréquente chez les filles; ce comportement fait son apparition vers l'âge de 14 ans et atteint son intensité maximale jeune sujet a entre 16 et 25 ans.
- L'automutilation répond à un objectif chez un individu (traiter le stress, apaiser les nerfs, communiquer sa douleur aux autres, et d'autres objectifs du genre).
- L'automutilation vise souvent à externaliser la douleur que le jeune ressent à l'intérieur et qu'il n'arrive pas à exprimer ou à comprendre.
- L'automutilation est un comportement fréquent chez les jeunes qui souffrent de certains types de maladie mentale (dont la dépression, les troubles bipolaire, de la personnalité limite, d'anxiété, de l'alimentation, etc.)

TYPES D'AUTOMUTILATION :

- des blessures auto-infligées superficielles ou modérées y compris s'infliger des brûlures ou des coupures, se tirer les cheveux, se frapper, empêcher une blessure de guérir ou tout autre moyen de s'infliger de mauvais traitements, ces exemples sont les formes les plus fréquentes d'automutilation;
- l'automutilation stéréotype comprend des activités comme se mordre ou se frapper la tête contre un objet, un comportement le plus souvent observé chez les personnes souffrant d'autisme ou d'une psychose;
- l'automutilation grave peut infliger une blessure permanente (l'amputation, par exemple), mais ce comportement est assez rare.

COMMENT SAVOIR?

Il arrive souvent que l'automutilation n'est pas découvert puisque plusieurs jeunes prennent des mesures de précaution supplémentaires pour que personne ne sache qu'ils s'adonnent à un tel comportement (parce qu'ils ont honte, par exemple)

Les signes avertisseurs peuvent inclure :

- des cicatrices ou de petites coupures linéaires sur les bras, les jambes, l'estomac, ou ailleurs sur le corps,
- des brûlures de cigarette,
- des tentatives de cacher leurs cicatrices (par exemple le port de manches longues ou d'un pantalon en été, de serre-poignets, de maquillage, etc.),
- des changements d'humeur,
- l'isolement social.

QUE FAIRE?

Différentes ressources sont disponibles au sein de la communauté pour aider les jeunes qui affichent un comportement d'automutilation :

Distress Centre of Ottawa and Region:

Soutien confidentiel en santé émotionnelle et mentale, intervention en cas de crise, services de renseignements, d'aiguillage et d'éducation, **613.238.3311** | www.dcottawa.on.ca

Jeunesse, J'écoute :

Consultation téléphonique anonyme 24 heures sur 24, aiguillage et service Internet pour les enfants et les ados, **1.800.668.6868** | www.kidshelpphone.ca

Ligne de crise en santé mentale :

Services d'intervention en cas de crise à l'intention des jeunes de 16 ans et plus, **613.722.6914** | à l'extérieur d'Ottawa, **1.866.996.0991** | www.crisisline.ca

Le Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa :

support available with a counselor who specializes in working with youth and their families, **613.562.3004** ou en dehors des heures d'ouverture régulières **613.260.2360** | **1.877.377.7775** | www.ysb.on.ca

**Si vous craignez pour la sécurité immédiate d'un(e) jeune, composez le 9-1-1 ou, si vous pouvez le faire en toute sécurité, conduisez-le (la) à l'urgence de l'hôpital le plus près.*

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site www.ementalhealth.ca.



OTTAWA POLICE SERVICE
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA

Working together for a safer community
La sécurité de notre communauté, un travail d'équipe



Department of Justice
Canada

Ministère de la Justice
Canada

Grâce aux fonds de Justice Canada