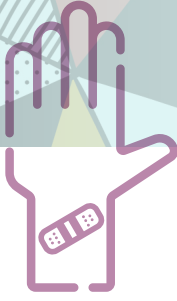


L'AUTOMUTILATION

À L'INTENTION DES INTERVENANTS ET DES TRAVAILLEURS
DES DOMAINES DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

QU'EST-CE QUE L'AUTOMUTILATION?

On parle d'automutilation lorsqu'une personne veut se faire du mal, mais ne tente pas de se suicider. Plutôt, elle s'inflige elle-même des douleurs ou des lésions corporelles. En général, l'automutilation constitue un moyen de faire face à des situations difficiles ou à des pensées et à des sentiments pénibles.

*À noter que l'automutilation ne fait pas référence aux coutumes ou aux activités traditionnelles qui impliquent une forme quelconque de mutilation. Les indications ci-dessous ne visent donc pas ceux qui y prennent part.

POURQUOI S'AUTOMUTILER?

Plusieurs raisons peuvent expliquer le recours à l'automutilation.

1. Se distraire et déplacer son centre d'attention afin de reprendre le contrôle de son esprit lorsqu'il y a présence de sentiments ou de pensées envahissantes.
2. Se libérer du stress et des tensions accumulées.
3. Provoquer une sensation physique lorsqu'on n'est plus en mesure de ressentir ses émotions qui sont engourdies ou effacées.
4. Se punir.
5. Éprouver un sentiment d'euphorie temporaire, mais intense, qui survient immédiatement après l'automutilation.
6. S'exprimer ou communiquer des émotions lorsqu'elles sont trop fortes ou intenses.

COMMENT RECONNAÎTRE L'AUTOMUTILATION?

FACTEURS DE RISQUE

Le comportement d'automutilation est plus présent chez les jeunes de 14 à 21 ans, mais peut se manifester dans tous les groupes d'âge, y compris chez les adultes et les personnes âgées.

Différents facteurs personnels et environnementaux peuvent contribuer à une prévalence plus élevée d'automutilation chez certains individus. Ces éléments peuvent contribuer à repérer plus efficacement la personne qui s'automutile.

- Antécédents familiaux d'automutilation
- Antécédents de traumatismes ou de traumatismes intergénérationnels
- Antécédents de violence vécue ou infligée
- Anxiété, colère et dépression
- Sentiment d'aliénation, de solitude et d'isolement

MOMENTS CRITIQUES

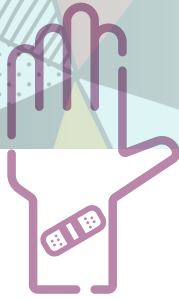
Certains événements de vie peuvent représenter un élément déclencheur et précipiter le recours à l'automutilation.

- Relations difficiles avec les amis ou les membres de la famille
- Problèmes à l'école ou au travail
- Problèmes à la maison ou situation familiale difficile
- Problèmes liés au racisme ou à la discrimination
- Problèmes liés à l'appartenance à un groupe LGBTQ2+
- Perte significative ou deuil
- Difficultés d'accès à un suivi approprié

L'AUTOMUTILATION

L'AUTOMUTILATION

À L'INTENTION DES INTERVENANTS ET DES TRAVAILLEURS
DES DOMAINES DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

SIGNES D'AUTOMUTILATION

Indices physiques à surveiller

- Coupures ou égratignures sur la peau
- Marques de brûlure sur la peau
- Cicatrices
- Ecchymoses
- Morsures

INDICES COMPORTEMENTAUX À SURVEILLER

- Possession de rasoirs ou d'autres articles pouvant être utilisés pour s'automutiler
- Habillement cherchant à cacher ses blessures (manches longues en tout temps)
- Changement de comportement
- Isolement
- Désintérêt

*Il importe de demeurer vigilant face aux indices de repérage, sans toutefois présumer que la personne s'automutile.

QUOI FAIRE

À COURT TERME

- Nommez vos inquiétudes : faites preuve de transparence envers la personne et parlez des éléments qui vous inquiètent ou qui pourraient laisser croire qu'elle s'automutile.
- Soyez à l'écoute de la personne, de ses inquiétudes, de sa détresse : faites preuve d'empathie et reconnaissez que ce qu'elle vit en ce moment doit être difficile.
- Demandez à la personne comment vous pouvez la soutenir en faisant preuve de non-jugement : soyez à l'écoute de l'origine de sa détresse et offrez votre soutien.
- Aidez la personne à mettre en place des solutions à l'automutilation et trouvez des distractions.

À LONG TERME

- Repérez les sources de stress ou de détresse.
- Utilisez les forces et les ressources de la personne pour trouver des solutions à l'automutilation : vérifiez avec elle les démarches ou les éléments qui lui procurent déjà du soulagement.
- Explorez le sentiment d'appartenance et encouragez le sentiment d'unité et de lien dans la communauté.
- Impliquez la personne dans le processus de guérison.
- Consolidez la culture, les traditions et les valeurs pour augmenter le sentiment d'espoir.
- Cultivez les passions et les forces.

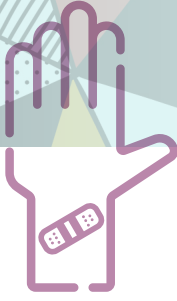
QUOI NE PAS FAIRE

- Évitez de tomber dans les solutions faciles pour répondre à son problème immédiat : intéressez-vous davantage à la souffrance de la personne.
- Évitez de dire à la personne d'arrêter de s'automutiler : l'automutilation représente la stratégie d'adaptation de la personne pour faire face à ses difficultés. Il faut plutôt trouver des solutions ou diminuer la souffrance.
- Évitez de culpabiliser la personne face à son geste..

L'AUTOMUTILATION

L'AUTOMUTILATION

À L'INTENTION DES INTERVENANTS ET DES TRAVAILLEURS
DES DOMAINES DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

En tout temps, il est important d'assurer un suivi étroit avec la personne puisque les comportements d'automutilation peuvent constituer un danger grave et immédiat.

Au besoin, vous pouvez communiquer avec votre centre de santé ou avec les ressources suivantes pour obtenir plus d'information.

- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (24/7)**
1-855-242-3310
<http://www.espoirpourlemieuxetre.ca>
- **Centre de prévention du suicide (1-866-APPELLE) (24/7)**
1-866-277-3553
<https://suicide.ca/>
- **Jeunesse, J'écoute (24/7)**
1-800-668-6868
<http://jeunessejecoute.ca>

L'AUTOMUTILATION