

Fiche d'information pour les parents : Automutilation non suicidaire

Cette ressource est conçue pour vous aider à mieux comprendre l'automutilation non suicidaire et comment aborder cette question avec votre enfant.

Définition

L'automutilation non suicidaire signifie la destruction délibérée et directe des tissus corporels, sans intention suicidaire et effectuée pour des raisons non sanctionnées socialement ou culturellement. Cette définition exclut les tatouages ou les perçages ainsi que les dommages indirects tels que la toxicomanie ou les troubles de l'alimentation (Tiré du document sensibilisation à l'automutilation et soutien).

Si vous pensez que votre enfant est aux prises avec des problèmes d'automutilation non suicidaire, voici quelques conseils pratiques expliquant la meilleure façon d'en discuter avec votre enfant.

Lignes directrices destinées aux parents pour les aider à discuter de l'automutilation avec leur enfant

1. Il est préférable d'utiliser une démarche calme, rassurante et encourageante : *« Je suis très préoccupé(e). Je vois toutes ces cicatrices sur ton bras et je soupçonne que tu t'infliges ces blessures. Si tel est le cas, je veux que tu saches que tu peux m'en parler. Je veux simplement t'aider. »*
2. Les enfants et les adolescents qui se blessent ont tendance à penser que leurs parents seront en colère contre eux; ils se sentent mal de leur occasionner du stress. Il est préférable pour les parents de montrer qu'ils sont en mesure d'accepter le fait que leur enfant s'automutile et ils doivent orienter la conversation vers un dialogue ouvert.
3. Les enfants et les adolescents qui savent que leurs parents les acceptent sans jugement malgré leurs comportements d'automutilation, sont plus susceptibles d'entamer des conversations afin d'obtenir plus de soutien et un traitement.
4. Toute réaction émotionnelle démesurée pourrait avoir comme conséquence le retrait de l'enfant ou de l'adolescent qui s'automutile; cela pourrait également devenir un élément déclencheur d'automutilations supplémentaires si l'enfant souffre de colère et de culpabilité.
5. N'ignorez pas les coupures. Exprimez vos inquiétudes même si l'enfant rejette vos interventions.
6. Évitez les menaces et les punitions.
7. N'oubliez pas que ce comportement est émotionnellement très chargé pour l'enfant ou l'adolescent.
8. L'enfant ou l'adolescent ne sera probablement pas en mesure d'exprimer ses sentiments.
9. Écoutez; n'essayez pas de régler le problème. L'écoute offre la possibilité à l'enfant d'exprimer ses sentiments.
10. Essayez d'informer l'enfant ou l'adolescent sur le fait que l'automutilation influence non seulement sa vie, mais aussi la vie de ceux et celles qui l'entourent et qui se sentent préoccupés(es) par leur bien-être.
11. Formez une relation de collaboration avec l'enfant ou l'adolescent et déterminez quel autre membre de la famille et quelle autre personne à l'extérieur de la famille devrait être informé du problème, tel un conseiller d'orientation scolaire.
12. Si, à quelque moment que ce soit, vous êtes préoccupé(e) par le risque immédiat que l'enfant représente, soit pour lui-même, soit pour autrui, rendez-vous au service des soins d'urgence le plus proche, communiquez avec le Centre de détresse ou appelez le 911.

Language: French

Sites web et ressources utiles

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>

Toutes les informations trouvées sur les sites web sont fournies à titre d'information et de formation seulement. Ces informations ne visent pas à remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé mentale. Vous devriez toujours consulter votre médecin pour plus de renseignements sur les questions de santé personnelle, ou d'autres professionnels concernés pour vous assurer que votre propre situation est prise en considération.

Ce document a été élaboré par un groupe de travail composé des représentants des différentes divisions scolaires de la zone de Calgary et de la division de toxicomanie et de santé mentale de la zone de Calgary de l'Alberta Health Services (AHS). Pour toute question concernant ce document, veuillez communiquer avec le programme Healthy Minds Healthy Children à hmhc@ahs.ca.