

AUTRES ÉLÉMENTS CLÉS À GARDER À L'ESPRIT LORSQUE VOUS PARLEZ AUX ÉLÈVES QUI S' AUTOMUTILIENT

UTILISEZ LE LANGAGE DE LA PERSONNE

Utilisez les termes utilisés par les personnes pour parler de l'automutilation afin de valider leur expérience en montrant que vous écoutez activement ce qu'elles partagent.

- Si la personne fait référence à "ma coupure", faites ce qui suit : *"Peux-tu me parler un peu plus de tes coupures. J'aimerais comprendre ce que tes coupures te procurent."*

VALIDEZ QUE L'AUTO-MUTILATION SERT UN OBJECTIF

Cela indique à la personne que vous êtes ouvert à la compréhension de son expérience et valide son expérience.

- *"On dirait que l'automutilation te donne un sentiment de soulagement quand tu te sens vraiment accablé et quand tu es dans une grande douleur émotionnelle. Cela semble être une expérience vraiment difficile pour toi".*

RECONNAISSEZ VOS PROPRES RÉACTIONS

N'oubliez pas que la façon dont vous réagissez à une personne qui s'automutile est importante. Bien que certaines personnes puissent avoir des réactions initiales fortes, et cela est souvent compréhensible, il est important que les réponses soient calmes

et compréhensives. Il est important que les personnes aient la possibilité de partager leur histoire sans se sentir sous pression.

- Si vous vous sentez inquiet pour une personne, il n'est pas forcément utile que votre réaction soit empreinte de panique ou d'anxiété.
- Essayez d'être patient et de laisser la conversation se dérouler, en laissant au jeune le temps de partager son expérience avec vous.

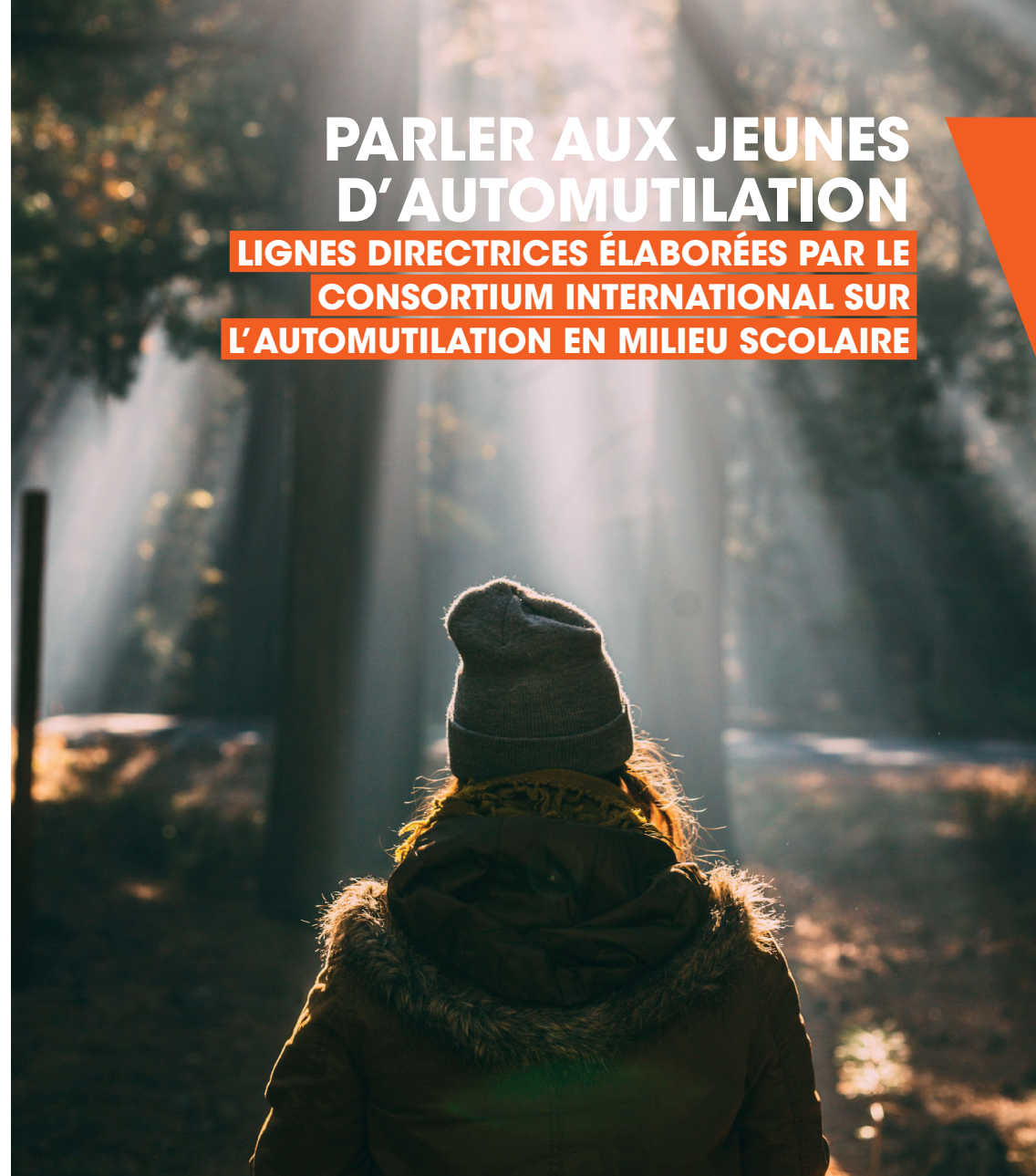
VALIDEZ COMBIEN IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE PARLER D'AUTOMUTILATION

Il peut être incroyablement difficile pour une personne de partager son expérience. Parfois, l'automutilation d'une personne est découverte par quelqu'un qu'elle connaît ; dans ce cas, elle peut avoir l'impression que sa vie privée a été violée ou trahie. Ce sentiment doit être reconnu et validé.

- validez leur volonté de le faire. Par exemple, vous pouvez dire *"J'apprécie que tu sois prêt à me parler de cela. Je suis sûr que ce n'est pas facile à faire"*.

PARLER AUX JEUNES D' AUTOMUTILATION

LIGNES DIRECTRICES ÉLABORÉES PAR LE
CONSORTIUM INTERNATIONAL SUR
L' AUTOMUTILATION EN MILIEU SCOLAIRE



COMMENT ENTAMER LA CONVERSATION

Si vous avez des raisons de penser qu'un jeune s'automutile, discutez-en avec lui. Faites-le de manière respectueuse, en adoptant une attitude véritablement curieuse. Si vous portez un jugement et questionnez le jeune, il y a de fortes chances pour qu'il ne soit pas disposé à en parler. Faites part de vos préoccupations d'une manière qui invite à poursuivre la conversation. Par exemple, vous pourriez dire :

"J'ai remarqué que ces derniers temps, tu es un peu renfermé, retourné, irrité..."
.... (indiquez votre préoccupation ici) et j'ai remarqué ces (brûlures) blessures/cicatrices/.... (en indiquant la méthode utilisée). Je ne veux pas trop m'occuper de toi, mais j'ai de sérieuses inquiétudes à ton sujet. Je sais que certains jeunes en difficulté se blessent. Est-ce que c'est quelque chose qui s'applique à toi aussi ?"

QU'EST-CE QUI NE FONCTIONNE PAS ?

RÉAGIR TRÈS VIOLEMMENT

L'automutilation déclenche diverses émotions (peur, colère, tristesse, etc.), et une telle réaction peut être interprétée par les jeunes comme un sentiment de malaise face à la situation. Cela peut être une raison de ne pas vous parler à l'avenir.

D'autres réactions, comme le fait d'être surprotecteur, peuvent également être nuisibles. Dans certains cas, ces réactions peuvent renforcer le comportement d'automutilation.

QUESTIONNER EN PORTANT UN JUGEMENT

Poser des questions de manière interrogative (par exemple : "Pourquoi as-tu fait ça ?", "Pourquoi ne fais-tu pas... ?") peut donner au jeune l'impression d'être jugé et de faire quelque chose de mal. Évitez également les questions et les commentaires qui laissent entendre qu'il est facile d'arrêter de s'automutiler (par exemple, ne demandez pas aux jeunes "d'arrêter tout simplement", "pourquoi ne faites-vous pas face à la situation d'une autre manière ?")

VOULOIR RAPIDEMENT RÉSOUDRE LE COMPORTEMENT D'AUTOMUTILATION.

Bien que cela soit toujours fait avec de bonnes intentions et le désir d'aider, nous savons que "régler" le problème ne sert à rien. Le jeune peut avoir l'impression que vous ne voulez pas l'écouter et/ou comprendre ce qu'il dit. En outre, de nombreux jeunes ne sont pas (encore) prêts à arrêter de s'automutiler. Cela peut s'appliquer surtout au début des conversations sur l'automutilation. De nombreux jeunes peuvent également ne pas être (encore) prêts à parler d'automutilation.

POSER TROP DE QUESTIONS SUR L'AUTOMUTILATION

Si l'on se concentre trop sur l'automutilation et que l'on accorde trop d'attention aux détails de sa méthodologie, on risque de perdre de vue ce qui sous-tend l'automutilation. Se concentrer sur les détails peut également déclencher les jeunes. Gardez cela à l'esprit, ne tirez pas de conclusions hâtives et ne faites pas d'hypothèses sur les raisons pour lesquelles une personne s'automutile.

QU'EST-CE QUI FONCTIONNE ?

UTILISEZ UNE APPROCHE CALME ET DOUCE

Il s'agit notamment d'utiliser une approche calme et empathique, sans aucune condamnation.

UNE CURIOSITÉ RESPECTUEUSE

Il est important de poser des questions, mais faites-le de manière respectueuse. C'est crucial. Montrez que vous voulez sincèrement comprendre ce que ressent le jeune. Cela aidera à comprendre ce que le jeune ressent. Vous vous aidez également à mieux comprendre le jeune.

RECONNAISSEZ QU'IL/ELLE N'EST PEUT-ÊTRE PAS PRÊT À S'ARRÊTER

Pour de nombreux jeunes, l'automutilation peut être le seul moyen de faire face à certains sentiments, et la perspective d'arrêter peut être effrayante. En outre, il se peut que le jeune ne veuille pas (encore) demander l'aide d'un professionnel.

SE CONCENTRER SUR LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL DU JEUNE

Plutôt que de se concentrer uniquement sur l'automutilation, il est important de soulever des préoccupations concernant le bien-être général du jeune. L'automutilation est souvent le signe d'autres problèmes. Si l'on se concentre trop sur l'automutilation, cela peut signifier que le jeune n'est pas reconnu pour ses autres expériences.