



# SI VOTRE ENFANT S'AUTOMUTILE

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



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

## LES STRATÉGIES UTILES

Trouvez un soutien pour vous. Idéalement par le biais de réseaux informels (famille et amis) et d'un soutien professionnel

Soyez clair quant à vos attentes vis-à-vis de votre enfant en termes de participation à la vie familiale et à d'autres activités

Soyez transparent et impliquez votre enfant dans les choix lorsque cela est possible (par exemple, thérapeute, règles de la maison, utilisation de la technologie)

Reconnaissez/validez la douleur/le stress, mais restez calme

Choisissez des moments et des lieux appropriés pour avoir des conversations approfondies afin que les conversations soient aussi confortables que possible et qu'il y ait le moins de distractions possibles

Gardez le contenu de la conversation aussi ouvert que possible

Sachez que, quelle que soit la douleur que vous ressentez pour votre enfant, vous aidez davantage votre enfant si vous vous éloignez de ses sentiments afin de pouvoir rester calme

## LES STRATÉGIES MALADROITES

Blâmez votre enfant pour son automutilation

Vous blâmez pour l'automutilation de votre enfant

Vous laissez emporter par les émotions intenses et le tempérament de votre enfant

Prenez position avec certains membres de la famille sur ce qu'est "la bonne chose à faire".

Vous engagez dans des luttes de pouvoir inutiles (limitez les décisions unilatérales et essayez de travailler vers des accords partagés, si possible)

Imposez de nouvelles mesures de "protection" (par exemple, surveillez les allées et venues de votre enfant, exigez un contact permanent, limitez la mobilité)

Sanctions inutiles et ultimatums

## LES STRATÉGIES UTILES

## LES STRATÉGIES MALADROITES

Informez-vous sur l'automutilation et la régulation des émotions

Forcez les conversations ou exigez des vérifications constantes sur l'automutilation ou les émotions

Posez à votre enfant des questions ouvertes et honnêtes - Posez des questions sans but caché, de manière sincère et respectueuse

Marchez sur des œufs ou réduisez les attentes réalistes de peur que l'automutilation ne se reproduise

Montrez l'exemple avec des stratégies d'adaptation saines

Enlevez les portes de la maison et retirez de la maison tous les objets pouvant être utilisés pour s'automutiler

Comprenez et respectez la disposition de changement de votre enfant

Insistez sur la dissimulation de vieilles cicatrices

Aidez votre enfant à identifier et à renforcer ses succès

Supprimez les attentes réalistes de la famille (par exemple, faire la vaisselle) pour "faciliter" la vie émotionnelle de votre enfant

Respectez les souhaits de votre enfant concernant le partage de son automutilation avec les membres de sa famille, ses amis ou l'école

Intervenez souvent pour "réparer" des situations qui, selon vous, poussent votre enfant à s'automutiler

Cherchez un soutien thérapeutique pour vous et votre famille. L'automutilation peut provoquer des divisions au sein de la famille ; ça aide que chacun se sente entendu et compris

Reconnaissez que l'automutilation a un but ; Le fait d'en être conscient et de savoir à quoi s'attendre pendant le rétablissement aide

