



DES CONSEILS POUR LES PARENTS



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

Le soutien d'amis et de la famille est important pour briser la spirale négative de l'automutilation. Lorsqu'un jeune se sent soutenu (et non isolé), cela peut contribuer à la réduction ou l'arrêt de l'automutilation. Les professionnels peuvent aider les jeunes à faire face différemment aux facteurs qui déclenchent l'automutilation (par exemple, les situations stressantes) et à apprendre des alternatives comportementales plus saines pour réguler leurs émotions. Pour trouver un thérapeute spécialisé dans votre région, consultez le site www.zelfverwonding.be.

L'automutilation est évidemment très effrayante pour les membres de la famille et les amis, et est difficile à comprendre. La réaction intuitive des parents est souvent la colère, la tristesse et d'autres émotions intenses. Cette réaction peut contribuer à dissimuler, à aggraver ou à perpétuer l'automutilation. Nous espérons que les informations contenues sur ce site internet vous aideront à avoir une discussion constructive avec votre enfant qui s'automutile.

Quelques conseils pour entamer la conversation :

- Parlez ouvertement et honnêtement de l'automutilation. N'ignorez pas ou ne minimisez pas ce comportement. Faites savoir que vous êtes inquiets.
- Ne portez certainement pas d'accusations et ne l'obligez pas à s'arrêter. Cela a souvent l'effet inverse.
- Ne vous concentrez pas trop sur les blessures. L'attention portée aux blessures peut encourager un comportement plus autodestructeur.
- Restez en contact, et encouragez la démarche vers une aide professionnelle.
- **Faites savoir que vous êtes toujours prêt à parler, à chercher des solutions et proposez une aide professionnelle.**
- Gardez un œil sur les aspects sains de votre enfant et continuez de l'encourager à se développer, en d'autres termes "restez parent".

Translated by Allyson Dubois



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS