

*PRENDRE*  
*soin de*  
*SOI*

*pour une automutilation moins risquée*

## ***EST-CE QUE TU T'AUTOMUTILES ?***

Tu n'es PAS seul-e. Tu n'as AUCUNE honte à avoir. Se faire mal en se coupant, se tailladant, se brûlant ou de toute autre façon est une manière de gérer sa douleur, sa peur et son anxiété. Si tu t'automutiles, fais en sorte de réduire les risques autant que possible pour éviter tout dégât sur le long-terme. Les paragraphes qui suivent peuvent t'être utile avant de te couper. Essaie de lire ce texte en entier avant de te faire mal pour avoir toutes les informations nécessaires.

## ***CONSEILS POUR SE COUPER TOUT EN LIMITANT LES RISQUES***

La chose la plus importante à se rappeler c'est de ne pas te juger ou te dévaluer. Là tout de suite, te couper, c'est peut-être la seule méthode que tu as pour t'en sortir. Essaie de ne pas trop te montrer trop dur-e envers toi-même. N'essaie pas de nier ce que tu ressens ou d'enfouir tes émotions. Tu essayes de prendre soin de toi.

1. si tu as une personne de confiance, dis-lui que tu te coupes, ou demande-lui d'être présente lorsque tu le fais
2. Réfléchis à si tu souhaites que les gens puissent voir tes coupures. Si tu ne veux pas qu'on puisse les voir par peur d'être jugé-e ou puni-e, alors coupe-toi à des endroits faciles à cacher sous des vêtements.
3. Assure-toi que tes instruments soient aussi propres que possible pour éviter les infections. Utilise de l'alcool si possible, même si ce n'est pas 100 % efficace comme produit désinfectant. Si tu n'as pas d'alcool à disposition, nettoie la zone et l'outil tranchant avec de l'eau chaude et savonneuse. Même si ça n'enlève pas tout risque d'infection à l'hépatite C, c'est mieux que de ne pas nettoyer du tout.
4. Ne partage pas tes instruments. En les partageant, tu risques de permettre la transmission de l'hépatite C.
5. Coupe TOUJOURS lentement. Pense à une façon créative de projeter ta douleur sur ton automutilation.
6. Essaie de ne pas couper trop profond et ne coupe pas aux endroits où passent les veines principales.
7. Tiens-t'en au minimum requis pour allévier ton mal-être. Fixe-toi des limites. Décide à l'avance du nombre de coupures que tu vas t'autoriser à faire et respecte cette limite.
8. Nettoie tout et panse-toi immédiatement après.

## ***TU PEUX AVOIR BESOIN D'ASSISTANCE MÉDICALE SI***

Ton corps entre en ÉTAT DE CHOC.

Les coupures sévères peuvent faire entrer le corps en état de choc, ce qui en gros veut dire que ton corps commence à défaillir. En l'absence de TRAITEMENT, l'état de choc peut être mortel.

## ***SIGNES QUE TU ES EN ÉTAT DE CHOC***

- Irritabilité, impossibilité de rester immobile
- Vertiges, nausées
- Teint pâle, peau moite
- Respiration rapide
- Pouls élevé

## ***QUE FAIRE SI TU PENSES QUE TU ES EN ÉTAT DE CHOC***

- Allonge-toi
- Contrôle le saignement externe
- Assure-toi que ta température corporelle est stable. Si tu as froid, mets-toi sous une couverture ou mets des vêtements chauds
- À moins que tu te sois fais mal à la tête, au cou, au dos ou que tu aies cassé des os, élève tes jambes d'au moins 30 cm, par exemple à l'aide d'un oreiller plié en deux pendant que tu es allongé-e

- Ne lève pas la tête
- Ne mange pas et ne bois pas, même si tu as soif
- CONTACTE IMMÉDIATEMENT LES URGENCES<sup>1</sup>

## **SI TU N'ARRIVES PAS À STOPPER LE SAIGNEMENT**

1. Essaie d'appliquer une pression avec un morceau de tissu ou de l'essuie-tout directement sur la blessure
2. Par dessus le tissu ou l'essuie-tout, met un objet large (comme une chaussette en boule) et enrôle bien le tout avec du sparadrap ou de la bande
3. Garde la blessure au dessus du niveau de ton coeur et regarde où elle en est après 10 minutes. N'ENLÈVE PAS LE BANDAGE TANT QUE 10 MINUTES NE SE SONT PAS ÉCOULÉES - si le sang s'imprègne à travers le tissu ou l'essuie-tout avant que les 10 minutes ne soient passées, rajoute juste du tissu/de l'essuie-tout par dessus
4. Si après 10 minutes, tu saignes toujours - panse à nouveau et CONTACTE LES URGENCES

## **APRÈS AVOIR ARRÊTÉ LE SAIGNEMENT**

1. Mets une compresse froide sur la blessure et laisse-le pendant 10 minutes
2. Ensuite nettoie la plaie avec un produit désinfectant, applique (si tu en as) une crème antibiotique dessus et panse-la.
3. Change tes bandages DEUX FOIS par jour.
4. Fais attention à toute rougeur ou chaleur provenant de la plaie - ce sont des signes potentiels d'INFECTION. Si tu as des rougeurs ou si tu as de la fièvre, CONTACTE UN MÉDECIN.
5. Bois beaucoup d'eau pour compenser le sang que tu as perdu

## **ALTERNATIVES À L'AUTOMUTILATION**

Si tu veux essayer quelque chose de différent, tu peux essayer les méthodes suivantes pour te procurer des sensations intenses similaires à celle de la coupure :

- Serrer un glaçon dans ma main ou crier dans un oreiller
- Avoir des relations sexuelles protégées
- Couper des morceaux de papier ou de carton
- Utiliser un marqueur rouge à la place du rasoir
- Frotter une brosse à dent contre ta peau
- Frotter un glaçon contre ton poignet
- Mettre un élastique autour de ton poignet et le faire claquer contre ta peau

Écrire, composer ou dessiner, faire de la musique... sont également de bons moyens d'exprimer tes émotions.

Cela peut également te permettre de mieux comprendre ton désir d'automutilation. Et ça t'aidera à prendre soin de toi.

<sup>1</sup> La traduction tient à préciser que même si elle vous encourage également à aller voir un médecin dans ce cas-là, l'automutilation portant le stigmate de la maladie mentale, vous risquez de vous voir proposé une hospitalisation psychiatrique à la suite de votre visite. Mieux vaut donc y aller accompagné-e d'une personne de confiance qui pourra plaider pour votre retour à la maison.

*traduction d'un guide écrit par le  
réseau de soutien des prisonniers atteints du VIH/SIDA  
[www.pasan.org](http://www.pasan.org)*

*“TAKING CARE of your BODY & MIND”  
v.o. disponible sur <http://zinelibrary.info/taking-care-your-body-mind-guide-safer-cutting>*

*traduction : amoeba arobase cryptolab point net*