

# MON ENFANT SE SCARIFIE : QUE FAIRE, QUE COMPRENDRE ?

Dr Elie Khoury, Dr Eva Stantiford, Dr Emma Barron, Dr Alexandre Hubert (psychiatres) Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent – Centre d'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital Robert Debré, Paris, France

*Il est donc possible que certaines périodes de fort stress favorisent l'apparition ou l'aggravation de certains comportements de mise en danger ou de scarification chez vos enfants ou plus souvent chez vos adolescents.*

*Comment comprendre ces manifestations ? Comment réagir ? Cette fiche vous propose des explications et des moyens pratiques à mettre en place pour aider votre enfant.*

## **Les scarifications c'est quoi ?**

# Il s'agit de comportements par lesquels la personne se fait du mal délibérément à elle-même entraînant souvent des lésions physiques sur le corps. Il peut s'agir par exemple **de grattages avec les ongles, ou de coupures avec un objet tranchant.**

# Plus fréquents chez l'adolescent, et chez les filles

# Ces comportements peuvent être **déclenchés par des facteurs de stress divers**, tels que des conflits avec ses camarades, la fratrie ou les parents, des difficultés scolaires ou des difficultés à comprendre ses propres émotions/sentiments et à mettre des mots dessus.

# Mais tout enfant ou adolescent qui a recours à ce genre de comportements, dits auto-agressifs, ne **veut pas forcément mourir ! Ces gestes sont mêmes rarement des tentatives de suicide.** MAIS ces comportements sont souvent **une façon d'essayer de gérer ou de composer avec une souffrance émotionnelle ou une douleur morale.**

# Ils peuvent avoir recours à ce genre de comportements, parfois de façon répétée, pour **exprimer leurs ressentis.** Toutefois, même si cela peut apporter un bref soulagement dans l'immédiat, les sentiments négatifs et la souffrance reviennent aussitôt, et l'enfant ou l'adolescent ressentira à nouveau le besoin de se faire du mal.

# Les scarifications peuvent également avoir **d'autres fonctions** comme la **recherche d'attention, la recherche de sensations, la lutte contre un sentiment de vide ou de solitude, le besoin de reprise de contact avec la réalité, ou parfois, venir en réponse à un sentiment de culpabilité ou de honte.**

Toutefois, quelle qu'en soit la motivation, et même lorsque les lésions corporelles engendrées sont légères ou modérées, elles sont le reflet d'une souffrance et il ne faut pas les prendre à la légère. Il faut consulter un médecin, et si possible un psychiatre qui – s'il le juge utile – adressa votre enfant à un(e) psychologue pour un suivi.

**Comment les repérer lorsque votre enfant ne vous en parle pas ? Quels peuvent être les signes d'alerte ?**

# **les scarifications sont souvent cachées**, par des habits à manches longues, des gants... mais aussi, parfois, en gardant une disposition calme de façade.

# parfois Il est donc important que vous puissiez rester vigilant quant à certains signes d'alerte, comme :

- Des traces de sang sur les draps ou les habits.
- Un objet tranchant dans la chambre de votre enfant qui a des marques de sang
- Le fait que votre enfant présente souvent des blessures, prétextant des accidents fréquents.
- L'insistance à être en manches longues ou en pantalon même quand il fait chaud.
- Des changements récents dans l'humeur, votre enfant devenant plus irritable, plus fermé, ou plus isolé, insistant à passer de plus en plus de temps seul dans sa chambre.

**Dans tous les cas, il n'est pas nécessaire que vous soyez complètement certains que votre enfant se scarifie, pour lui proposer d'en parler avec bienveillance ou de l'orienter vers un professionnel**

**Comment aider mon enfant à arrêter de se scarifier dans l'urgence (A chaud) ?**

**# Lorsque la tension commence à monter, que votre enfant est de plus en plus irritable, en colère, agressif** → Essayez de le calmer en proposant des activités ludiques comme appeler un ami, écouter de la musique, regarder un film ou un épisode d'une série, lire une histoire, manger un dessert, boire un thé, faire un peu de sport, danser sur une musique rythmée,

**# S'il n'est pas possible de se distraire** → Trouvez des moyens pour laisser la tension ou l'agressivité ressenties se dissiper autrement qu'en se blessants : courir ou faire une autre activité sportive, donner des coups dans un coussin ou un oreiller, déchirer du papier, gribouiller sur une feuille, utiliser une balle anti-stress, descendre et monter les escaliers, faire une tâche ménagère...

**# Si cela est également difficile et que le besoin de se faire du mal est très importante** à Essayez de remplacer le moyen utilisé par une alternative moins nocive : se frotter l'avant-bras avec un glaçon, prendre une douche froide, dessiner sur la peau avec un stylo-feutre, taper des mains ou des pieds...

**Attention !!** Surtout, ne culpabilisez pas votre enfant, ne manifestez par de rejet ou de dégoût, ni même une indifférence. Demandant lui tout simplement d'arrêter de se scarifier, mais sans énervement. Gardez en tête que – aussi choquant que ce comportement puisse être pour vous ou les autres – ça reste la manifestation d'une souffrance psychologique extrême de votre enfant !

**Comment aider mon enfant à arrêter de se scarifier après que la crise est passée (A froid) ?**

**# Facilitez la communication :**

o **Offrez à votre enfant ou adolescent l'espace de parole qu'il lui faut**, ainsi que le sentiment que la discussion se fera dans un climat de bienveillance et sans jugement. **Dites-lui que vous l'aimez mais que vous vous inquiétez pour lui**, que vous voyez qu'il est en souffrance et que vous êtes là pour l'aider.

o **Ne l'obligez pas tout de suite à aborder le sujet des comportements de scarification.**

Faites-lui surtout savoir que la communication est ouverte entre vous, et laissez-le venir à vous à son rythme. Dans un premier temps, posez des questions, **il est plus important d'écouter que d'avoir toutes les informations.**

o **Tous les moyens de communication sont bons !** Si votre enfant a du mal à dire les choses, proposez-lui de le noter par écrit, de faire une lettre, un dessin...

o Si par contre, vous avez l'impression que votre enfant ou adolescent fait des menaces ou exécute des scarifications pour accéder à certains privilèges ou pour échapper à certaines responsabilités, **il ne s'agit pas de céder**. S'il vous semble que le cadre et les règles que vous mettez en place à la maison sont raisonnables et adaptés, il est important de les maintenir. Dans le cas contraire, votre enfant en retiendra que les scarifications sont un moyen efficace d'obtenir ce qu'il veut ! **Il s'agit donc de lui rappeler la nécessité du cadre, que cela est dans son meilleur intérêt**, mais que vous comprenez que cela peut être difficile pour lui, ou bien qu'il puisse être débordé en ce moment. **Il est possible de conditionner l'accès au privilège en le transformant en récompense !**

#### **# Favorisez l'expression des sentiments :**

o Il vaut mieux pousser votre enfant à parler **plus de ses sentiments plutôt que du détail des scarifications**. Ceci l'aidera à mieux identifier les raisons qui le pousse à se faire du mal, et vous aidera à mieux cerner la situation.

o Ça **pourrait être en les écrivant dans un journal intime**, ou en en parlant à un parent ou à un ami

o Si votre enfant ou votre adolescent trouve qu'il lui est difficile de trouver les bons mots pour exprimer ses sentiments, **vous pouvez lui proposer simplement de choisir une chanson à écouter avec laquelle il ou elle peut s'identifier, ou un film émouvant à regarder**.

o Sachez que, si dans ces moments, **votre enfant se sent débordé, il est normal, même bon de le laisser pleurer, pour évacuer la tension**. Il s'agit uniquement d'être présent à ses côtés, le reconforter, le rassurer, l'enlacer... sans forcément le pousser à parler.

#### **# Favorisez les relations sociales :**

o **Encourager votre enfant à rentrer en contact avec des proches**, des amis ou toute autre personne de confiance. Cela peut se faire par messages, chats, appels, vidéos, sorties...

o Le fait de programmer des activités **partagées, de rejoindre des groupes communautaires autour de certains intérêts ou même des groupes de soutien**, aide à enrichir le réseau social de votre enfant.

o Avoir et s'occuper d'un **animal de compagnie est aussi un moyen possible** pour se décentrer de sa propre souffrance en se recentrant sur les besoins d'un autre être vivant. **# La recherche de sensations physiques avec les scarifications peut être détournée en utilisant des stratégies passant par les cinq sens et favorisant des temps personnels agréables :**

o **La vue** : regarder des images agréables ou une vidéo de détente, dessiner ou colorier (ex : des mandalas) ...

o **L'ouïe** : écouter de la musique apaisante ou des sons de la nature...

o **Le goût** : prendre un repas ou une collation de ses aliments préférés, boire de l'eau froide, croquer de la glace, aider à préparer le repas...

o **Le toucher** : s'enrouler dans une couverture agréable, faire couler un bain...

o **L'odorat et le souffle** : faire des exercices de respiration/relaxation, sentir des odeurs agréables....

### **# Aidez votre enfant à mieux comprendre ses comportements et identifier les moments les plus difficiles pour établir un plan d'attaque ensemble : POURQUOI, QUAND, COMMENT**

o **POURQUOI ?** Essayer de comprendre avec lui la raison qui le pousse à se faire du mal, c'est-à-dire la fonction de ses scarifications : gérer une souffrance morale ? diminuer l'anxiété ? rechercher l'attention ? rechercher une sensation forte ? lutter contre un sentiment de vide ou de solitude ? reprendre contact avec la réalité ? se punir suite à un sentiment de honte ou de culpabilité ? chasser des idées suicidaires ?

« *Qu'est-ce qui te pousse à vouloir te blesser ?* », « *Qu'est-ce que ça t'apporte ?* »...→ En comprenant mieux cette fonction, vous pourrez essayer de trouver avec votre enfant d'autres moyens de remplir cette fonction.

o **QUAND ?** Essayer de comprendre les situations qui sont suivies de scarifications : les moments où il faut étudier ? les disputes en famille ? le sentiment de rejet de la part de quelqu'un ? une critique ?

« *Après quels évènements ressens-tu le plus le besoin de te blesser ?* », « *Quelles situations sont les plus difficiles pour toi à gérer ?* » ... → En repérant mieux ces moments, vous pourrez essayer de les éviter, ou à défaut de les anticiper et mieux les préparer.

o **COMMENT ?** Essayer de comprendre les circonstances qui favorisent ces comportements : le soir, quand l'anxiété est maximale ? les moments de la journée où on se retrouve seul ? la chambre à coucher où l'on peut plus facilement s'isoler ? les moments d'ennui où l'on n'a rien à faire ?

« *A quels moments de la journée ressens-tu le plus le besoin de te blesser ?* », « *A quels endroits ?* »...

→ En identifiant ces circonstances, vous pouvez essayer de les modifier, les meubler d'activités distrayantes, ou assurer une présence.

### **# Le plan d'attaque en pratique**

Au terme de ce travail à deux pour favoriser la communication, l'expression des sentiments, la compréhension des situations et des circonstances favorisantes et réfléchir à des comportements **alternatifs**, vous pouvez proposer à votre enfant de noter ça dans un **tableau, qu'il peut partager avec vous, ou décider de garder pour lui. Cela peut aussi se faire aussi par la tenue d'un journal intime !**

Exemple:

SITUATION(S) (Le ou les évènement(s) qui précède(nt) ou entraîne(nt) les scarifications)	EMOTION(S) (Ce que je ressens, les émotions, les sensations physiques)	PENSEE(S) (Ce que je me dis à ce moment-là, mon discours intérieur)	COMPORTEMENT(S) (Ce que je fais, comment je me fais du mal)	ALTERNATIVE(S) (Ce que je pourrais faire à la place : me distraire, dissiper la tension autrement, utiliser un moyen moins dangereux)

### **Quand contacter un professionnel ?**

**# Dans tous les cas, il faut prendre contact avec un professionnel :**

il est important de pouvoir bénéficier d'une évaluation plus approfondie par un professionnel de santé mentale.

**# En urgence ?**

Les scarifications sont généralement une tentative de gestion d'un stress important, et sont différentes des tentatives pour mettre fin à ses jours (ou tentatives de suicide). Mais ne laissez pas traîner la situation. Il est important de demander conseil à votre pédiatre ou votre médecin généraliste. Si vous êtes très inquiet, allez aux urgences les plus proches. On vous guidera.