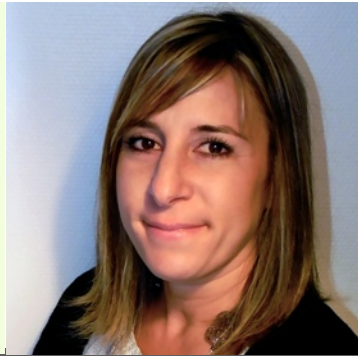


LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Je me scarifie depuis quelques temps et je le fais de plus en plus souvent. C'est plus fort que moi.

Je pense que c'est là un sujet important à aborder et je ne vais pas te juger sur ce que tu fais. Et puis, tu as tout-à-fait raison de dire que c'est plus fort que toi. C'est exactement ce que les jeunes filles qui ont entre 14 et 17 ans me disent quand je les reçois en entretien. D'ailleurs, si je te pose la questions: "pourquoi tu te scarifies?", je ne suis pas sûre que tu puisses y répondre. Je me trompe? La plupart des jeunes n'arrivent pas à l'expliquer mais disent qu'ils le font parce que des amis de leur Collège ou Lycée le font. Certaines cachent leurs marques, d'autres font en sorte que ça se voit.

Te reconnais-tu dans Barbara, 15 ans, qui me racontait qu'après une crise de boulimie, elle avait besoin de se scarifier, comme pour se punir de ce qu'elle avait fait parce qu'elle savait que ça n'était pas bien? Et puis, au Lycée, sa meilleure amie se scarifiait. Alors, elle a voulu essayer elle aussi.

Ou encore Julianne qui me montrait les marques sur son avant-bras. Elle m'expliquait que cette fois-ci, elle avait utilisé un ciseau. Elle le fait en général en revenant de cours ou pendant le week-end quand elle ne se sent pas bien. C'est la seule solution qu'elle a trouvée pour ressentir moins de souffrance. Se faire du mal, ça la soulage. Elle se sent coupable de beaucoup de choses notamment de sa famille qui explose un peu partout. Ça la met très en colère. Sa douleur intérieure est tellement forte qu'elle doit l'évacuer. Et elle se rend compte que plus elle le fait, plus elle devient dépendante de voir des marques sur elle, comme si son corps le réclame. C'est grâce à la douleur qu'elle réussit à avoir un sentiment d'apaisement. Elle a l'impression d'être purifiée de son mal-être.

Peut-être que toi aussi, tu ne sens pas assez d'attention envers toi de la part de tes parents, de tes amis ou même de tes professeurs. Tu te sens comme seul au monde et incapable d'avancer dans la vie sans eux. Tu as l'impression que tu n'y arriveras jamais. Alors, tu préfères te faire du mal plutôt que de faire souffrir les autres à cause de la colère en toi. Et puis, tu aimes tellement ceux qui te font souffrir, que tu te dis que tu ne peux pas leur infliger ta souffrance. Alors, tu te convaincs que tu mérites de te faire du mal.

Mon 1er conseil est de t'encourager à aller voir l'infirmière de ton collège ou de ton Lycée, pour lui expliquer ce qu'il t'arrive. Il est toujours plus facile de parler à quelqu'un d'autre qu'à ses parents dans un premier temps. Elle sera là pour t'écouter et t'orienter vers d'autres professionnels de la santé pour t'aider à comprendre par quelle période tu passes. Ils ne sont pas là pour te juger ou te dire que ça va passer. Ils sont là pour te donner un espace de paroles où tout peut se dire, tout peut s'entendre, même tes peurs les plus profondes que tu n'as jamais osé dire jusqu'à maintenant, même à ta meilleure amie. Il est normal que des adultes autour de toi s'inquiètent, reconnaissent ta souffrance et se mobilisent pour t'aider parce que, oui, tu ne vas pas bien. C'est le monde de la parole qui va te permettre de sortir de cette spirale infernale.

Mon 2ème conseil est qu'une fois que tu en as parlé à l'infirmière scolaire ou à toute autre adulte, ils puissent eux-mêmes en informer tes parents si tu ne t'en sens pas capable. Leur réaction te fait certainement peur. Et c'est bien sûr normal. Généralement, leur sentiment d'inquiétude prend le dessus mais ce sont aussi des adultes capables d'entendre que tu ne vas pas bien et que tu as besoin d'eux pour traverser cette épreuve.

Mon 3ème conseil ? Ne te sens pas nul parce que tu connais une période difficile et ne te culpabilise pas parce que tu te scarifies. C'est une solution que tu as trouvée pour évacuer ton mal-être. Mais sache qu'elle mérite qu'on y attache de l'importance. Car tu peux t'en sortir. Le plus important pour toi est de pouvoir en sortir quelque chose, comme par exemple apprendre à réaliser des choses utiles pour toi ou pour les autres.

N'oublie pas que tu as besoin de l'autre pour t'en sortir et ce sera lui, ton meilleur antidote, ton meilleur antidouleur. Je voudrais t'encourager à te dire qu'il y a une sortie au bout du tunnel et que les scarifications peuvent s'arrêter. Ce fut le cas pour de nombreuses jeunes filles que j'ai suivies en entretien. A un moment donné, elles ont pu parler de ce qui leur faisait mal et petit à petit, elles ont senti la douleur diminuer. Ensuite? Eh bien, l'envie de se scarifier disparaissait une fois pour toutes!