

## Personne à risque

L'automutilation est plus fréquente chez les personnes :

- dont un membre de la famille a déjà eu des comportements d'automutilation
- qui ont vécu des expériences très difficiles ou négatives (comme de la violence ou un traumatisme)
- qui ont, ou ont déjà eu, un problème de santé mentale
- qui ont peu de soutien ou de moyens sains de gérer leurs émotions.

## Situation ou événement stressant

La personne vulnérable vit un stress interne ou externe.



Sources courantes de stress interne (difficulté à gérer les émotions) :

- impression de ne pas avoir de sentiments (sentiment de vide intérieur, apathie)
- surcharge d'émotions (trop d'émotions pénibles comme la colère, l'anxiété, la dépression, l'impression d'être bon à rien, le désespoir)



Sources courantes de stress externe :

- expériences négatives à l'école (camarades, enseignants, devoirs, intimidation)
- relations (problèmes avec les amis de cœur, les copains, les parents, les frères et sœurs)
- problèmes à la maison (divorce, séparation, transitions).

## La situation peut être gérée de façon saine ou malsaine

Le stress déclenche des pensées malsaines :  
« Je ne peux pas croire qu'elle a dit ça! Personne ne m'aime. Personne ne s'intéresse à moi. J'en peux plus! »

Une façon plus saine de réagir : « Je n'aime pas ce qu'elle a dit... Je vais prendre quelques minutes pour me calmer avant de lui parler. Je ne vais pas laisser mes émotions prendre le dessus et me déranger. »

### Façons malsaines de gérer la situation (comme se faire du mal)

Les jeunes utilisent l'automutilation parce qu'ils :

- sentent un vide intérieur et se sentent dépassés par les événements;
- ont appris cela d'autres personnes ou par expérience;
- n'ont pas encore appris des moyens sains pour calmer leur souffrance et gérer les situations.

### Façons plus saines de gérer la situation :

- parler à un adulte qui vous donnera du soutien
- appeler un ami pour du soutien
- faire de l'exercice
- écouter de la musique
- écrire dans un journal personnel
- chercher des solutions au problème.

D'un côté plus positif, au moins vous faites quelque chose pour gérer vos émotions et vous essayez! Vous pouvez apprendre des stratégies pour gérer les situations difficiles. Poursuis ta lecture!