

## Ma fille se scarifie...



[Si votre fille se scarifie, vous pouvez123:](#)

- [Solliciter l'aide d'un psychologue ou se diriger vers le médecin traitant de la famille qui sera à même de les orienter vers un professionnel de santé spécialisé sur ces questions1.](#)
- 
- [Essayer de comprendre avec elle la raison qui la pousse à se faire du mal, c'est-à-dire la fonction de ses scarifications2.](#)
- 
- [L'aider à 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 suicidaires2.](#)

photo : D.R.

---

Pendant l'[adolescence](#), qui est une période de transition parsemée de hauts et de bas, un ado qui se sent mal dans sa tête peut être tenté de se scarifier ou de se mutiler le corps. Ces gestes et ces marques qui restent sur la peau ne sont pas des actes anodins, et peuvent être le signe de plusieurs souffrances chez l'adolescent. En face, les parents ne savent pas toujours comment réagir. Pourquoi mon enfant se sacrifie-t-il ? Que faire pour l'aider et quelle est la prise

en charge dans ce type de situation ? La psychologue clinicienne Anaïs Barrattini nous éclaire.

## **Quels sont les types de scarifications chez l'adolescent ?**

Un adolescent qui se scarifie peut être tenté d'exprimer son mal-être par des maux corporels tel que des entailles dans la peau, des lacérations ou encore, des brûlures de cigarette. S'entailler la peau et se faire intentionnellement des coupures - plus ou moins longues et plus ou moins profondes - n'est pas un acte anodin.

## **Pourquoi mon ado se sacrifie-t-il ?**

Pourquoi mon ado s'abîme-t-il volontairement le corps en se mutilant ? Selon la psychologue Anaïs Barrattini, *"se scarifier ou se mutiler n'est pas seulement un soulagement temporaire, mais cela permet d'extérioriser des souffrances intérieures, des conflits psychiques ou un mal-être identitaire"*. L'ado, qui ne parvient pas à verbaliser son mal-être, utilise sa peau comme un "territoire d'affirmation".

La scarification lui permet aussi de rechercher ses limites corporelles, c'est aussi une façon de vouloir reprendre le contrôle de son corps, à une période où ce dernier est en perpétuel changement et est parfois difficile à accepter.

En général, le recours à la scarification n'est pas lié à un effet de mode, mais il s'agit plutôt d'un acte personnel et individuel. C'est même souvent une honte pour celui qui le pratique, d'où la volonté de cacher blessures, entailles et cicatrices.

*"Se sacrifier permet à l'ado d'extérioriser des souffrances intérieures, des conflits psychiques ou un mal-être identitaire."*

## **Comment réagir si son adolescent se scarifie ?**

En voyant son ado se mutiler ou voyant des cicatrices sur son corps, les parents

ne savent généralement pas comment réagir, ni comment aider leur enfant. La psychologue leur livre plusieurs conseils :

## **Ne cédez pas à la panique et évitez de juger**

Idéalement, les parents ne doivent pas céder pas à la panique et ils doivent surtout éviter de juger leur adolescent. Le plus important est "*d'essayer de comprendre pourquoi il se mutile, ce que cela cache, ce que cela lui procure, si ça le soulage et dans quel cadre il se scarifie, notamment afin de voir si cela n'est pas associé à des troubles plus sévères (troubles du comportement alimentaire, tentatives de suicide, dépression...)*", conseille l'experte.

## **Percevez l'appel à l'aide**

Considérez son geste comme un appel à l'aide et comme un désir d'être écouté et compris. Si vous n'êtes pas un soutien pour lui, voire que vous avez une attitude accusatrice, le jeune risque de se braquer et de se replier davantage. Toutefois, inutile de vouloir à tout prix voir ses cicatrices : il en aura probablement honte et cela risquerait de le mettre dans l'embarras.

## **Dialoguez avec votre ado**

Essayez d'instaurer un dialogue avec votre adolescent, et osez lui poser les bonnes questions : est-il harcelé à l'école ? A-t-il eu un chagrin amoureux ? Se sent-il perdu et seul dans sa vie ? Si dans le meilleur des cas, votre ado se confie, il se peut également qu'il refuse de vous en parler, par peur de votre réaction.

S'il refuse, proposez-lui d'en discuter à un interlocuteur neutre - de préférence un professionnel de l'écoute comme un psychologue ou un pédopsychiatre selon la gravité de la situation - ou à un adulte de la famille (une tante, un grand-parent...) en qui il a pleinement confiance.

## **Trouvez-lui des supports pour qu'il s'exprime**

Si votre enfant refuse catégoriquement de se faire aider, invitez-le à exprimer ses souffrances en écrivant : un blog, un carnet intime, un forum où il pourra discuter avec des internautes qui sont, ou qui ont été dans la même situation que lui.

## **Soyez patient et confiant**

Dans ce type de situation, faire preuve de patience et faire confiance à son enfant est important. Même si être inquiet, se sentir coupable et avoir peur sont des attitudes totalement normales, évitez d'entrer dans une paranoïa et de supprimer tous les rasoirs et les objets tranchants de la maison. Montrez-lui plutôt que vous lui faites confiance et soyez patient : *"l'automutilation est, dans de nombreux cas, une pratique passagère qui disparaît avec du dialogue, de l'écoute et souvent, avec une aide extérieure"*, rassure la psychologue.

## **Quand s'inquiéter en cas de scarification chez l'adolescent ?**

Pratiquer l'automutilation ne signifie pas forcément que l'ado veut mettre fin à ses jours. Dans la plupart des cas, il veut simplement transformer une douleur interne et psychique en douleur réelle, visible et concrète, ce qui, paradoxalement, *"donne plus de sens à sa souffrance et gomme, temporairement, ses blessures intérieures"*, précise l'experte. *"Ce qui inquiète, c'est le côté compulsif et répétitif du geste"*, ajoute-t-elle. En effet, l'apaisement et le soulagement que les mutilations lui procurent restent provisoires et le poussent à recommencer. En somme, c'est *"un cercle vicieux dans lequel l'ado n'a pas d'autres choix que de faire ce geste pour trouver de l'apaiser, se calmer et extérioriser ses souffrances"*, décrypte-t-elle.

Restez tout de même attentif si cela persiste, et si cela laisse à penser qu'il y a des risques suicidaires ou des pathologies psychiatriques associées, consultez rapidement un professionnel de santé.

## **Que faire si mon adolescent se mutile ?**

À qui demander de l'aide ? Les parents dont l'adolescent se mutile peuvent solliciter l'aide d'un psychologue ou se diriger vers le médecin traitant de la famille qui sera à même de les orienter vers un professionnel de santé spécialisé sur ces questions. Il y a également des associations et des lignes d'écoute destinées aux parents et aux adolescents qui apportent une aide, mais aussi des conseils. On retrouve notamment :

- Fil Santé Jeunes, pour les 12-25 ans, par téléphone au 0800 235 236 et par chat en ligne sur [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com) assuré par des psychologues et médecins. Appel gratuit et anonyme, tous les jours de 9h à 23h (et jusqu'à 22h pour le chat).
- Ecoute famille Unafam, pour les parents ou proches de personnes malades, par téléphone au 01 42 63 03 03. Appel gratuit et anonyme, du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi). Plus de détail
- Phare Enfants Parents, par téléphone au 01 43 46 00 62 (du lundi au vendredi de 10h à 17h, prix d'un appel non surtaxé) ou par mail [cavaoupas@phare.org](mailto:cavaoupas@phare.org) ou [vivre@phare.org](mailto:vivre@phare.org).

## Quelle prise en charge en cas de scarifications chez l'ado ?

En cas de scarifications, votre adolescent peut bénéficier d'une prise en charge médicale et psychologique. Si votre enfant est d'accord pour voir un psy, les séances pourront se faire en tête-à-tête avec l'ado ou en présence des parents (mais toujours avec l'accord de l'adolescent). Ainsi, le psychologue ou le psychiatre l'aidera à exprimer ou à comprendre l'origine de sa souffrance et permettra de rétablir un lien et une communication avec ses parents. Notez que vouloir en parler est déjà un premier signe de guérison.

sources : [Anaïs Barrattin](#) / A. Thébaudle journal des femmes