

Mythe n°5

LES RESEAUX SOCIAUX CONTRIBUENT À L'AUTOMUTILATION

FAIT

Les réseaux sociaux représentent une arme à double tranchant lorsqu'il s'agit d'automutilation. D'une part, la communication en ligne sur l'automutilation présente plusieurs avantages potentiels ; d'autre part, il existe également un certain nombre de facteurs à risque potentiels. Enfin, il est possible d'utiliser internet comme moyen d'atteindre des personnes qui s'automutilent et qui, autrement, ne chercheraient pas à obtenir de l'aide ou du soutien ailleurs.

Il existe souvent une opinion publique générale selon laquelle les réseaux sociaux sont "mauvais" dans le contexte d'un comportement à risque. Cependant, nous devons garder à l'esprit que l'attention portée à l'impact de la communication en ligne via les réseaux sociaux sur l'automutilation s'est principalement concentrée sur les risques potentiels, par opposition aux bénéfices potentiels.



MYTHES VERSUS FAITS

À PROPOS DE L'AUTOMUTILATION



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

Mythe n°1

SEULES LES ADOLESCENTES SE BLESSENT

FAIT

Toute personne, quels que soient son âge, son sexe, sa culture et ses origines, peut s'automutiler. Les adolescents peuvent être plus réactifs émotionnellement et avoir moins d'expérience pour dissimuler leur comportement d'automutilation, ce qui le rend plus visible.

Historiquement, les recherches sur l'automutilation n'ont inclus que des groupes cliniques (dans lesquels les filles sont surreprésentées), ou ont limité les méthodes d'automutilation aux coupures (qui peut être plus courantes chez les filles).

Mythe n°2

LES PERSONNES QUI S'AUTOMUTILENT RECHERCHENT L'ATTENTION

FAIT

Pour la plupart des gens, l'automutilation représente une façon de faire face à des émotions intenses ou non sollicitées, et ils se donnent beaucoup de mal pour cacher leur comportement d'automutilation.

L'automutilation est un comportement que les gens trouvent difficile à comprendre parce qu'il va à l'encontre de l'instinct humain fondamental qui consiste à éviter les blessures. Même si les gens s'automutilent pour attirer l'attention, nous devons nous demander pourquoi. Une approche compatissante exige que nous essayions de comprendre ce qui est difficile dans la vie de la personne (par exemple, un manque de connexion, d'affection) et que nous essayions de répondre aux besoins sous-jacents plutôt que d'étiqueter le comportement comme étant une recherche d'attention.

Mythe n°3

LES PERSONNES QUI S'AUTOMUTILENT SONT SUICIDAIRES

FAIT

La relation entre l'automutilation et les pensées/comportements suicidaires est complexe. Bien que l'automutilation soit généralement une façon de faire face à la vie, plutôt que d'y mettre fin, les personnes qui s'automutilent ont un risque accru d'avoir des pensées et des comportements suicidaires.

Il peut donc être difficile de déterminer quand un comportement est motivé par le désir de mettre fin à sa propre vie et quand il ne l'est pas. De plus, l'automutilation et le comportement suicidaire sont confondus par le langage que nous utilisons. L'expression "automutilation intentionnelle" (ou simplement "automutilation") est définie comme le fait d'infliger des dommages à son propre corps, indépendamment de l'intention suicidaire. Cela signifie que lorsque nous parlons d'automutilation, cela inclut à la fois l'automutilation et les tentatives de suicide.

Mythe n°4

NOUS SOMMES EN PLEIN MILIEU D'UNE ÉPIDÉMIE D'AUTOMUTILATION

FAIT

Nous ne pouvons pas savoir ceci. Pour savoir si davantage de personnes s'automutilent, il faudrait mener des études épidémiologiques à grande échelle avec des échantillons représentatifs en utilisant des mesures fiables et valables de l'automutilation et mener ces études sur de nombreuses années. À ce jour, aucune étude de ce type n'existe.

Il est plausible que, en partie grâce au fait que l'automutilation est plus visible publiquement, davantage de personnes sont prêtes à parler d'automutilation, donnant l'impression que davantage de personnes adoptent un comportement d'automutilation.