L'automutilation - 1/2

Encore un article comme il y'en a déjà plein. Que ça vous touche directement ou pas du tout, si vous voulez en savoir plus sur ce "phénomène" je vous propose mon témoignage.

Comme je suis égocentrique je vais vous raconter mon histoire.
A l'origine ma première "maladie" c'était la cyber-dépendance : je passait des heures, des journées entières sur le tchat et si je n'avait pas ma dose quotidienne ça n'allait pas... Mes parents se sont rendu compte de cela et m'ont interdit l'accès à l'ordinateur pendant plusieurs mois et ç'est à peu prés a ce moment là que tout à commencer à ne plus aller (c'était il y'a 2 ans). J'ai ouvert les yeux sur la réalité, je n'avais plus d'amis (en dehors du net), je parlais a personne.

Je suis tombée dans ce piège

Suite à cela, petit à petit j'ai commençer à m'automutiler. J'avais déjà vaguement entendu parler de cette maladie avant mais sans y prêter attention (oui c'est une maladie !!!). J'ai donc commencer avec des ciseaux (si mon souvenir est exact) un soir ou je n'allais pas bien. Au début c'était juste de temps en temps pour me soulager de ce que j'avais à l'intérieur de moi. Je me souviens c'était sur mon poignet droit et ça m'a fait un bien immense.

Vers une nouvelle dépendance
Au fur et à mesure j'ai recommencé car ça me libérait, ça me soulageait, enfin tout ce que tu veux ... J'ai su plus tard que ça avait un nom : l'automutilation et les scarifications. Et puis cet enfer s'est installé dans mon quotidien comme une drogue dans la mesure où il y a dépendance (ça a remplacé la dépendance que j'avais avant). Tous les jours le seul moment que j'attendais c'était la fin de la journée pour pouvoir me couper.

Un quotidien marqué par les crises
Je faisais ça toujours au même moment : le soir après que mes parents m'aient couché comme ça j'étais seule et personne ne risquait de me surprendre, toujours le même lieu : dans le coin de ma chambre avec très peu de lumière (mais ça on s'en fout). Pour ce qui concerne les instruments cela pouvait différer : couteau suisse, cutter, tournevis, mines de critérium, aiguilles, épingles, ongles et j'en passe... Avec le recul je me demande comment j'ai pu faire ça.

Pourquoi j'ai fait ça en quelque mots/maux
Enormes problèmes de communications dans ma famille, parents trop strictes, timidité excessive, manque d'attention, vision de la souffrance et de la mort spéciales suite à la mort d'un proche et d'une amie, manque de confiance en moi, "violence" de mon père plus souvent absent qu'autre chose...

Bien sur personne n'était au courant même ma meilleure amie. Je ne voulais en parler à personne et d'ailleurs je ne pouvais pas en parler. Je faisais tout pour qu'on ne remarque rien, je portais des manches longues, des bracelets...

Et le reste de la vie
Personne ne s'est rendu compte de rien, c'est venu petit à petit, mes résultats on chutés mais je restait bonne rien de quoi s'affoler les profs, je cachait tous signes de ma dépression (ou du moins déprime je ne sait pas exactement je n'ai jamais vu de médecin. Je ne voulais pas être sous antidépresseur comme les "fous"), je parlais de moins en moins et je ne m'intéressait à pas grand-chose. Le seul changement visible c'était la couleur de mes habits car je suis ce qu'on appelle aujourd'hui une "gothique" et encore je faisait attention pour passer inaperçue de mettre du bleu, du blanc ... Je m'égare, désolée. Bien sur rien n'était arrangé dans ma tête

L'automutilation - 2/2

c'est devenu de pire en pire mais pas à cause des scarifications ; elles étaient une conséquence. Donc l'été est arrivé et j'ai anticipé la réaction de mes parents en leur racontant que je m'était fait mal en sport et mes parents ne sont jamais posé questions. Pourtant vu toutes les marques que j'avait ... Même mes médecins ne m'ont jamais fait une réflexion alors que j'avait des cicatrices énormes sur l'épaules et que je faisait un vaccin ou lorsque j'était toute nue j'avais beaucoup de cicatrices qui n'étaient pas la avant je n'ai jamais eu un commentaire (j'était suivie en rééducation dans un centre spécialisé pour enfants et il n'ont rien su voir !!!). Donc tout ça pour dire que personne n'était au courant.

S'en sortir

Mes premières tentatives

L'été est arrivé et là : catastrophe j'avais des marques partout !!! J'ai commencer à me dire dans ma petit tête : arrête. Oui je le faisais je tenais 3 jours puis de plus en plus longtemps mais je craquait toujours. J'ai dû faire une douzaine de tentatives d'arrêt mais ça n'a jamais marché ; heureusement il y avait ces pauses qui malgré tout devenaient plus longues vers la fin elles ont atteint 4 mois. Il y a pas longtemps j'ai pensé en parler avec un psy, une infirmière scolaire, ou une assistante scolaire mais ma mère est prof et je ne voulais absolument pas quelle le sache car elle est en partie à la base de mes problèmes donc je n'ai pas fait cette démarche.

Comment j'ai arrêté définitivement

Une chose qui m'a aidée pendant mes périodes de pauses : cacher tout objet tentant et les mettre hors d'atteinte même tes ciseaux d'école (ça m'est arrivé de me mutiler dans les toilettes de mon lycée car c'est le seul endroit où il me restait quelque chose pour me couper).

J'ai une relation stable avec un garçon qui a 15 ans mais qui est assez mur et qui m'a fait arrêter car il a trouvé les mots pour me faire comprendre que ce que je faisait me détruisait. Sa première réaction quand il l'a appris à été de m'engeuler. On en a ensuite discuté plus calmement et il me dit que ça le blessait énormément encore plus que moi. Il me fait comprendre que si je continuait lui il ne pourrait pas tenir le coup et que cela risquait de devenir dangereux pour nous et pas seulement pour moi. Et j'ai commencé à prendre conscience de ce que je faisais. Il y'a une sorte de déclique dans ma tête.

Moralité personnelle

J'ai compris maintenant que ce que je faisais était "mal", que je me faisais mal physiquement, que je n'aurais jamais dû commencer et faire cela. Je me demande parfois comment j'ai pu tomber là dedans. Malgré ce que je pensais et ce que tu peux en penser on peut en sortir la preuve est là.

Quelques mots pour finir

L'automutilation est une vraie maladie, n'essayez jamais cest le seul conseil que je donnerais car ça arrive à n'importe qui. Si on pouvait trouver un remède universel et simple !

Il y à beaucoup de gens qui en souffrent et qui voudraient arrêter si vous les remarque parlez en avec eux de manière objective, c'est toujours bon d'en parler.

Nous sommes cependant des personnes normales et non pas des brebis galleuses !!!

Merci à tous ceux qui mon aidé à leur manière dont capoeriste sur FJ ;-) Courage à tous ceux qui veulent s'en sortir je suis ouverte au dialogue si vous voulez d'autres infos ou des liens.