

Dépression, Mutilation, Scarification... - 1/4

Pourquoi ces problèmes sont-ils devenus banales chez la plupart des adolescents ? Pourquoi certaines personnes s'affligent-elles des souffrances corporelles ? Analyse et mise au point sur des phénomènes envahissants...

La période de l'adolescence, ha, tout une histoire...

Quoi ??! Qui a osé dire que c'était "**la meilleure période de la vie**" ? "Profites-en, ce sont encore les belles années"... Qui a proféré ces insanités ?!

L'adolescence est une période très **difficile** de la vie. On se cherche... On comprend les joies de la vie, le bonheur d'aimer, mais on subit aussi de fortes **désillusions**, des humiliations, des troubles, des malaises qui peuvent nous marquer et nous suivre toute notre vie...

C'est la période où nous sommes face à beaucoup de problèmes, qu'ils soient moraux, corporels ou sentimentaux. C'est une barrière difficile à franchir...

On commence à se rendre compte de la réalité, de la dureté de la vie.

C'est une étape fondamentale et parfois turbulente.

La plupart des personnes sur ce site font d'ailleurs partie de cette catégorie bien particulières : les adolescents... Une phase étrange, de transition, parfois **incomprise** par les adultes... Qui sont pourtant passés par là eux-aussi !

Un petit lien sur [les problèmes des adolescents : faut-il en rire ou en pleurer ?](#)

Nous, les ados, avons toutes sortes de problèmes. Comment s'habiller, mettre son corps en valeur, qui nous semble si terne et si malformé ? Il est en développement, il change, et on a souvent du mal à s'y habituer.

Naissent les complexes !

L'acné arrive tôt ou tard, et rares sont les rescapés de cette horreur ! Les veinards :) Qu'ils se rendent compte de leur chance !!!

La peau est trop grasse ou trop sèche, les cheveux partent dans tous les sens.

Les phrases habituelles, qui reviennent en particulier chez les filles qui extériorisent plus facilement leurs problèmes, sont :

- J'ai pas de seins !

- J'ai un gros cul !

- J'ai de grosse cuisse !

... Oui, apparemment on se regarde dans des miroirs qui nous déforment, car on est pas des monstres ! :)

Quand même !

Enfin bref on peut rire de tout cela en prenant du recul. Allez, l'auto dérision ne fait pas de mal ! (Oui je suis moi aussi concernée, évidemment !)

Mais cet article concerne un sujet plus sérieux. Chez certaines personnes, surtout les adolescents, les mal-être se font insurmontables et **les troubles persistent**, se font de plus en plus envahissants... La douleur intérieure s'exprime par des **douleurs corporelles** que l'on s'inflige soi-même...

Oui, malheureusement certains aboutissent à **des mutilations**. Un peu au départ, puis elles deviennent régulières, parfois même **quotidiennes**...

Dépression, Mutilation, Scarification... - 2/4

J'ai d'ailleurs lu dans divers forums, et même ceux de ce site, que certaines personnes avaient ces problèmes. C'est un phénomène à présent **ordinaire**...

Tout d'abord, comment arrive-t-on à la mutilation ?

Plusieurs émotions se bousculent en nous ; on découvre différents sentiments jamais éprouvés auparavant. Amour, amitié, déception, rejet, humiliation... On peut se sentir bien puis désespérer à cause d'une futilité mais qui prend beaucoup de place dans notre conscience... On débouche parfois à de légères dépressions, passagères... Mais persistantes chez certains.

Cela peut faire basculer le moral d'une personne et entraver son inclusion sociale.

Certaines situations entraînent des **dépressions** plus ou moins graves : une forte émotion, une angoisse, un accident, une agression, un décès...

Comment se détectent les débuts de dépression ?

La personne a des difficultés d'apprentissage, des problèmes scolaires, ou des troubles de l'alimentation, du sommeil... ou bien elle se réfugie dans le tabac, la drogue,... Une hyperactivité trahit aussi un mal-être. Des variations d'humeurs également...

Plus grave : les errances à répétition, les fugues, et même les **tentatives de suicide**...

Certains se laissent aller dans la délinquance...

Une souffrance psychique se développe :

L'insertion sociale se fait plus difficile, la **solitude** devient grandissante, indispensable, puis permanente.

On découvre une **incapacité à comprendre** qu'est ce qui ne va pas, d'où vient le trouble.

Je vais classer les adolescents dans certaines catégories, d'après un sondage, pour que vous puissiez vous placer dans l'une de celles-ci, si jamais les caractéristiques décrits vous correspondent :

- **Adolescents sans problèmes apparents** : ils représentent 26% des jeunes. Ils ont une opinion positive de leurs parents, ils sont satisfaits de leur vie familiale, ils sont parfois timides mais en général plutôt bien dans leur peau, ils font peu d'excès et aiment sortir avec leurs amis, écouter de la musique, exercer des sports ou des activités extra-scolaires...

- **Adolescents à problèmes multiples** : ils représentent 10% des jeunes. Ils ont des problèmes de sommeil, leur vie familiale leur paraît pénible ("mon père il est nuuuuul"... Qui n'a jamais dit ça ? lol !), et les parents sont jugés comme manquant de compréhension. Ils ont certains complexes, ils investissent énormément dans leur vie relationnelle (les amis, les amours, les sorties,...)

- **Niveau intermédiaire** : Ils représentent la majorité des adolescents ! C'est à dire 63%... S'ils veulent une situation plus favorable, il faudrait qu'ils se hissent dans la première catégorie... :)

Certains jeunes parviennent à un stade où ils se mutilent, se scarifient : **mais pourquoi ?**

Déjà le fait de se faire des piercings peut être un acte esthétique, mais il est considéré comme une mutilation. Des jeunes le font pour **défier la douleur**, pour défier leur corps.

Il y en a qui se scarifient pour se rendre compte de leur existence. **La douleur prouve qu'ils sont là**, bien vivants, bien humains. Cela les rassure.

Dépression, Mutilation, Scarification... - 3/4

D'autres le font pour **apaiser leur douleur morale** : en souffrant physiquement ils oublient légèrement leur **malaise intérieur**.

Certains le font pour se faire remarquer ; c'est **un appel à l'aide**, ils montrent par des cicatrices combien **ils souffrent intérieurement**.

Des témoignages de personnes s'étant scarifiées :

- "Je me suis scarifié entre 6 mois et un an... Je ne me souviens pas très bien, je n'ai pas compté les jours. Il y a eu une période où c'était régulièrement, chaque jour, il y a aussi eu des périodes espacées de quelques jours. Je crois que même encore je ne sais pas très bien pourquoi je faisais ça, des sortes de crise... A un moment donné, lors de scarifications, la douleur physique prend le pas sur la douleur morale pendant un temps, et d'une certaine manière ça soulage, ça apaise, de voir le sang couler, de sentir la brûlure ou la lame du couteau/rasoir...

Ca a commencé sur les mains, c'est remonté sur les bras, jusqu'aux épaules, où les gens ne voyaient plus rien, j'ai ensuite attaqué un peu sur les jambes et sur le torse. Et puis un jour j'ai tout arrêté, je ne sais pas pourquoi, la douleur morale, elle, n'est pas partie, mais je crois que je n'ai plus supporté d'être dans un état pareil (lors et après les scarifs...) Il ne me reste plus que de vilaines cicatrices pour m'en rappeler... "

- "Oui, j'me suis coupé les bras pendant 2 semaines... je me réveillais la nuit pour le faire... dès que j'étais de mauvaise humeur, je sortais le couteau... ou je grattais jusqu'au sang. Je voulais pas couper mes veines, je voulais simplement voir ma douleur. J'avais si mal à mon cœur, je ne comprenais pas... je ne voyais pas la douleur, je ne faisais que la ressentir, quand je me coupais, au moins je pouvais la voir ! C'était une sorte d'équilibre entre l'esprit et le corps... mais ça n'a rien arrangé, ça a juste inquiété mes amis (es). J'ai fini par arrêter... je vois toujours pas la douleur, mais avec mon thérapeute, je commence à la comprendre !"

Et là un message d'une étudiante en psychologie que j'ai trouvé encourageant :

- "Salut, moi c'est Virginie. Je suis étudiante en psychologie et je prépare un mémoire de fin d'études sur les scarifications. Il me semble important de vous rappeler que, bien souvent, c'est très difficile de s'en sortir seul. Hors, il existe des gens qui connaissent ce que vous êtes en train de vivre et qui peuvent vous aider. Le "phénomène" des scarifications est assez nouveau en Europe (surtout sous cette forme). De ce fait, tous les thérapeutes ne connaissent pas le sujet "à fond". Cependant, les thérapeutes qui ont l'habitude de travailler avec des adolescents connaissent mieux le sujet. Mais il existe également des centres qui peuvent vous aider. Le tout est d'en parler et de se renseigner autour de soi. Je sais combien cela peut-être difficile, voire impossible, pour vous de mettre des mots sur ce que vous ressentez mais ce n'est qu'avec de la volonté que vous y arriverez. Commencez par trouver quelqu'un pour vous aider. Peu à peu, les choses deviendront de plus en plus claires. Vous devez savoir qu'après un traitement adéquat, 75% des adolescentes (ce sont elles les plus touchées) ne se scarifient plus jamais. N'ont pas qu'elles ne souffrent plus mais elles arrivent à mieux canaliser leurs émotions. Et surtout, elles se sont remises "au clair" avec elles-mêmes. Gardez espoir... "

Beaucoup s'en sortent après une aide d'un thérapeute ou d'un psychologue, comme cette jeune fille :

- "Depuis quelques semaines, j'ai arrêté ces scarifications inutiles et je mange de nouveau normalement. J'ai été aidée par une psychologue et par une amie en particulier. Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux. Je n'ai plus ce besoin de me faire mal.

Je ressens ce que vous subissez, je vous comprends très bien, mais, pour vos amis, pour votre famille, et avant

Dépression, Mutilation, Scarification... - 4/4

tout pour vous, stopper ce carnage. "

A notre époque la scarification est devenue comme telle, mais avant, qu'était-elle ?

Et bien, la scarification était en fait pratiquée par **les peuples noirs** ! C'était un type d'art corporel privilégié. Elle faisait partie d'un **rituel**, elle indiquait la **position sociale** et témoignait d'un **exploit** ou était simplement **décorative**. Autrefois, le visage était l'endroit de prédilection pour cette pratique. Puis d'autres parties du corps servent de support, comme le cou, les flancs, les cuisses, les bras et les jambes.

La scarification était **symbolique** auparavant, maintenant elle est devenue un **acte dangereux**... Ne passez jamais par là. C'est un geste douloureux, inutile, et il est difficile de s'en sortir.

Quelques liens sur des problèmes qui peuvent nous concerner :

Une étude plutôt intéressante : [Cliquez ici...](#)

Nous nous laissons aussi tenter par [les jeux](#) !

[Psychologie et quizz au rendez-vous !](#)

[Communiqué de presse sur le tabac, l'alcool et la drogue.](#)

Si vous êtes concernés par des problèmes comme ceux traités dans cet article, il faut impérativement en discuter avec votre entourage et avec des spécialistes pour tenter de vous en sortir.

Je vous souhaite bonne chance à tous...