

se faire

ma

se faire mal

comment prendre soin de toi lorsque tu ressens le besoin de te blesser

Textes : The Icarus Project
Images : Wikipedia Commons
Par : maamyrä
2011 BY-NC-ND pour la version originale,
2015 pour la traduction ici présente

contact : projeticarus@poivron.org

theicarusproject.net (an)
icarus.poivron.org (fr)



T'est-il arrivé de te blesser toi-même ?

T'est-il arrivé de vouloir te blesser toi-même ?

Ce zine est pour **TOI !!!**

Sommaire :

Se faire mal est une pratique courante dans notre société	6
Savais-tu que beaucoup de gens s'auto-blessent ?	8
Rendre visibles les blessures	13
Réduire les risques	19
Comment prends-tu soin de toi ?	23
Pas de quoi avoir honte	28
Rituels qui impliquent des blessures ou de la douleur	29
Se faire mal n'est pas le problème	31
Qui décide de définir ce qui relève de l'automutilation ?	32
Les corps sont les paysages de nos identités	45
Ressources	47
À propos de l'auteure	51
À propos du projet Icarus	52

Se faire mal est une pratique courante dans notre société. Qu'est-ce que se faire du mal pour toi ? Pourquoi ?

- Travailler dur
- Fumer
- Courir un marathon
- Suivre un régime
- Ne pas suffisamment dormir
- S'entraîner excessivement
- Ne pas faire d'exercice du tout
- Se percer (faire du piercing)
- Boire de l'alcool
- Marcher avec des talons hauts
- Se (faire) tatouer
- Jouer au football
- Ne pas manger sainement
- Pratiquer l'alpinisme
- Vivre avec quelqu'un qui vous insulte
- Faire du skate
- Du ballet
- Chirurgie esthétique
- Avoir des rapports sexuels sans protection
- Porter un corset
- BDSM
- Jeûner
- Faire un boulot qu'on déteste
- Conduire dangereusement
- Se bagarrer
- Pratiquer le saut en parachute
- Le Base Jump
- Suivre une psychanalyse
- Travailler même quand on est malade
- S'épiler (à la cire... etc.)

À quels autres exemples peux-tu penser ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qui décide de ce qu'est « se faire mal » et de ce que ça n'est pas ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Savais-tu que beaucoup de personnes s'auto-blessent ?

Personne ne sait exactement combien de personnes se blessent elles-mêmes. Beaucoup gardent leur automutilation secrète. Mais nous savons de façon sûre que tu n'es pas seul. Beaucoup de personnes s'automutilent. Tous types de personnes : hommes, femmes, jeunes, vieux...

Entendre parler des expériences d'autres personnes peut aider.



La douleur de puis tout temps fait partie de nombreuses traditions culturelles et religieuses dans le monde. Le chapitre **Rituels** en donne quelques exemples. Même si toutes ces traditions ne sont pas bénignes, leur existence prouve que l'automutilation n'est pas aussi étrange ou extraordinaire que certains voudraient le croire.

Tu peux écouter **l'interview** de Ruta Mazelis (en anglais). Elle s'est coupée pendant de nombreuses années et parle de son expérience.

<http://www.madnessradio.net/madness-radio-ruta-mazelis-cutting-edge-self-injury-9-27-06>

Il y a des gens sur les forums du **projet Icarus** qui s'automutilent ou l'ont fait dans le passé. Ils parlent de leurs expériences et font part de ce qui les aide. Tu peux lire ces messages ou t'inscrire pour publier tes expériences.

<http://www.theicarusproject.net/forums/viewforum.php?f=113>
(forum francophone)

Tu trouveras aussi de nombreux témoignages et contributions de personnes qui s'infligent des violences (*self-inflicted violence*) sur le site de Ruta Mazelis. Notamment dans les archives de la newsletter The Cutting Edge :

<http://healingselfinjury.org/archivedissues.html>

Voici quelques unes des choses que les gens du projet Icarus ont écrit :

Savez-vous quels sont les 3 types de population chez qui l'automutilation est la plus courante ? Les animaux en captivité. Les prisonniers. Les jeunes femmes victimes d'abus, en particulier de viols.

J'étais persuadée que j'étais moche et ça m'a conduit à l'automutilation...Je m'automutilais aussi parce que j'avais peur de ma sexualité.

C'était une chose simple et claire sur laquelle je pouvais me concentrer pendant une courte période de temps qui me ramenait dans le présent. Ça dissipait le brouillard et à partir de là je pouvais me purger — pleurer, crier, peu importe — et ensuite m'endormir.

Ce fût une expérience vraiment difficile. Comprendre ce que je faisais et que je le faisais pour prendre soin de moi (ce qui est sans aucun doute une BONNE chose !) fut utile. Me forcer à arrêter ne le fut pas.

Saviez-vous que presque toutes les cultures au cours de l'histoire de l'humanité ont utilisé la douleur et le fait d'infliger de la douleur (souvent auto-infligée ou infligée par des membres de la famille/des dirigeants religieux) comme rite de passage, cérémonies de guérison (à la fois physique et spirituelle) et cérémonies religieuses?

Je me demande encore quelle est la différence entre modification corporelle et automutilation - y'a-t-il une différence ?

Je ne suis pas si sûre que demander à un étranger de frotter de l'encre contre une plaie ouverte pour 150\$ soit plus acceptable que de me couper à la maison gratuitement.

Je me coupe pour essayer de me contrôler et pour générer des émotions pendant les périodes où je dois gérer mon propre silence.

Le comportement d'auto-blessure a lieu dans un état « dépersonnalisé » où le sujet est émotionnellement séparée de sa conscience d'elle même. Alors qu'il est communément associé au trouble de la personnalité borderline, toutes sortes de personnes peuvent s'autoblesser.

Ce que des filles du **Young Women's Empowerment Project (YWEP)** disent :

Certaines filles considèrent aussi le fait de se couper ou de se blesser elles-mêmes comme une forme apaisante de *self-care*. Cela nous a amené au YWEP à renommer ce que certaines personnes appellent « auto-blessure ou auto-mutilation ». Nous l'appelons maintenant « Auto-blessure de Résistance ». Nous l'appelons ainsi parce que de nombreuses filles qui participent au *Girls Fight Back Journal* disent qu'utiliser l'auto-blessure de manière contrôlée est une pratique importante pour tenir le coup. Des filles disent qu'elles ne font pas ça pour se blesser, elles écrivent qu'elles le font pour se sentir mieux. De nombreuses filles ont écrit des histoires de modification corporelle, comme se faire à elles-mêmes et à des amies des tatouages et des piercings. Des personnes interrogées parlent de se réapproprier leur corps à travers la modification corporelle. « La modification du corps peut signifier l'autonomie du corps pour les filles » selon une participante au journal. D'autres filles écrivent sur les formes plus compliquées d'auto-blessure de résistance comme se briser des os ou se faire des entailles ou des brûlures sur leur peau. Plutôt que de juger cela comme « mauvais » ou « dangereux », nous avons décidé d'utiliser la réduction des risques comme une manière de le comprendre. Nous avons respecté le fait que ces filles écrivent ces histoires d'auto-blessure de résistance dans la section « comment guéris-tu ou prends-tu soin de toi » de notre journal. Il est important de se souvenir que chacune utilise l'Auto-blessure de Résistance pour différentes raisons. Par exemple, l'Auto-blessure de Résistance a été vue comme une manière pour des filles d'affirmer un contrôle de son propre corps. Une fille parle de son auto-blessure de résistance comme étant quelque chose qui lui donne de la force parce qu'elle se blesse elle-même plutôt que quelqu'un.e la blesse. L'Auto-blessure de Résistance peut être une manière de prévenir ou de sortir de la dissociation. Certaines filles disent que cela peut être une manière de gérer les moments où sont ravivés des souvenirs difficiles parce que cela te ramène dans ton corps et dans le moment présent.

Rendre visibles les blessures

Imagine différents types de blessures

.....

.....

.....

.....

Quelles sont celles qui « comptent » comme blessures et celles qui ne comptent pas ?

.....

.....

.....

.....

Qui va décider si une blessure compte ou pas ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce qu'un.e enfant t'a déjà montré fièrement un pansement multicolore ? Ou insisté pour en avoir un, même pour la plus petite égratignure ? N'as-tu jamais laissé une dédicace sur le plâtre d'un.e amie ? As-tu déjà demandé à quelqu'une comment elle s'était fait telle cicatrice ?

Alors tu sais que la **visibilité** joue un rôle dans la manière de traiter le fait d'avoir été blessé.e.

Les blessures physiques peuvent être visibles de différentes façons :

- marques rouges
- membres manquants
- gonflements
- paralysies

De la même façon, prendre soin / faire face / guérir peut avoir une expression visuelle :

- bandages
- croûtes
- bandages plâtrés
- cicatrices
- points de suture
- béquilles





Mais comment rendre visibles ces blessures là ?

- promesses non tenues
- espoirs brisés
- relations brisées
- occasions perdues
- mauvais choix
- déceptions
- dissociation
- pertes
- défaites
- changements
- peurs
- confusion

Comment soigner les blessures invisibles ?
Comment en parler ?
Comment les commémorer ?
Comment exprimer qu'elles ont fait ce que nous sommes aujourd'hui ?

Comment visualiser la guérison ?

L'automutilation est généralement vue comme une réponse négative à un traumatisme. Mais quand un traumatisme ne peut pas être exprimé, d'autres formes de communication deviennent nécessaires. En tant que communication gestuelle, l'auto-mutilation peut réorganiser et stabiliser le monde de la victime de traumatisme, donnant une voix à la peau quand la véritable voix est interdite.

Janice McLane, *The Voice on the skin* (1996)

Penser à la chirurgie placebo

La chirurgie placebo consiste à couper de la peau, des tissus et même des os, tout comme dans la véritable chirurgie, mais sans réaliser un véritable objectif chirurgical. Dans de nombreux cas les personnes iront mieux, exactement comme si elles avaient reçu une véritable opération de chirurgie.

Pourquoi la chirurgie placebo aide t-elle ?

.....

.....

.....

.....

.....

J'avais
désespérément
besoin de voir
que je pouvais guérir,
alors je me suis découpée
je me suis brûlée
et je me suis regardée
guérir.

Inga Muscio. Slash an' Burn

Réduire les risques

Réduire les risques signifie qu'il y a des façons de prendre soin de toi, même si tu penses que tu ne peux pas ou ne veux pas arrêter un comportement potentiellement risqué. Si tu bois de l'alcool, par exemple, tu peux t'assurer de ne pas conduire en même temps. Si tu prends des drogues, tu peux t'assurer d'utiliser des aiguilles et des seringues propres. L'idée est de réduire les risques autant que possible tout en préservant les effets désirés.

Même en voulant te faire mal tu ne souhaites peut-être pas te causer des dommages permanents. Il y a plein de manières de réduire les risques quand tu te blesses. Ce qui va marcher pour toi dépend de quel aspect de l'expérience est le plus important pour toi. Par exemple :

Si la **douleur** est le plus important, il existe de nombreuses façons de sentir la douleur qui pourraient peut-être causer moins de dommages à ton corps que ce que tu pratiques maintenant.

Si le **saignement** est le plus important, tu peux t'assurer de ne pas sectionner une artère, de sorte que cela ne devienne pas une question de vie ou de mort. Si tu te coupes, tu peux utiliser un couteau ou une lame propre et éventuellement désinfecter ta peau (avec de l'alcool par exemple).

Si ce sont les **marques** sur ta peau ou les cicatrices le plus important, tu pourrais essayer de voir si le fait d'écrire ou de peindre sur ton corps t'aide ou peut-être de te faire tatouer ou percer ou te faire faire d'autres modifications corporelles. Certaines personnes disent qu'elles aiment modifier leur corps, le personnaliser pour s'y sentir à la maison.

Tu peux aussi réduire les risques en prenant soin de toi **après** t'être blessé.e. Tu peux calmer, désinfecter ou bander tes blessures. Tu peux dormir ou te reposer. Si besoin, tu peux aller aux urgences. Souvent les personnes sur place ne peuvent pas comprendre, et elles peuvent te mettre en hospitalisation pour quelques jours, y compris contre ta volonté. Mais être intimidée par les urgences ne devrait pas t'empêcher de prendre soin de toi lorsque les dégâts sont trop importants pour y faire face toi-même.

Si tu autorises quelqu'un d'autre à te blesser, mettez vous toujours d'accord sur un **mot de sûreté** qui signifie : Stoppe immédiatement !

Tu peux essayer de remplacer entièrement le fait de te faire mal, par de l'exercice ou de la relaxation ou quoi que ce soit qui fonctionne pour toi.

Peut-être que la section « **Comment prends-tu soin de toi ?** » te donnera quelques idées.

Quand je me blesse, l'expérience **la plus importante** est... :

.....

Laquelle des idées de réduction des risques ci-dessous aimerais-tu essayer ? Quelles idées as-**TU** ?

.....

.....

Idées pour réduire les risques

- Tirer et lâcher un **élastique** sur ton poignet
- Tu peux obtenir une sensation de brûlure avec une pommade qui contient de la **capsaïcine** (composant actif du piment)
- Mordre dans un **piment**
- Tenir un **glaçon** dans ta main ou sur ton corps
- Utiliser un **bracelet slap** (ou snap)
- Prendre une douche chaude (mais pas brûlante)
- Prendre une **douche glacée**
- Laisser couler de **l'eau froide** sur tes poignets
- **Ecrire ou peindre sur ta peau**
- Se mettre du **scotch** autour du bras (attention à ne pas couper la circulation du sang !)
- **S'exfolier** (par exemple avec du sel ou du marc de café)
- Se faire un **tatouage** (au henné)
- Se faire faire des **piercings**
- **Désinfecter** ta peau avant de te couper
- Utiliser des couteaux/lames **propres**
- **Particulièrement** : ne pas utiliser d'objets ayant été en contact avec le **sang** de quelqu'un d'autre pour te couper ou te percer
- **Épiler** ton corps
- Essayer plusieurs techniques **de base** (voir la section **auto-soin**)

- Les pommades avec de l'**héparine** peuvent aider pour les bleus [ecchymoses] – ne pas appliquer sur des blessures ouvertes !
- Si tu as besoin d'une sensation de brûlure – as-tu déjà essayé la **cire chaude** ? Elle provoque une piqûre sans causer trop de dégâts. **Ne pas** utiliser de la cire d'abeille, car elle a un point de fusion élevé (64°C – ça ne paraît pas énorme mais la cire reste un moment sur la peau en adhérant ce qui peut causer plus de dégâts que le contact direct avec une flamme, et la cire proche de la flamme est encore plus chaude). Certains sex-shops vendent des bougies spéciales avec un faible point de fusion qui pourraient te convenir. Comme elles risquent d'être chères, tu peux essayer de trouver des bougies à la paraffine avec un point de fusion plus bas (45°C). Les tutoriels BDSM pourraient te donner plus d'infos.
- Chercher une **aide médicale** pour tes blessures si nécessaire.



Comment prends-tu soin de toi ?

Tu mérites de l'amour, du respect et de l'affection pour ce que tu es. La première personne qui doit s'occuper de toi...c'est **toi-même** !

Prendre soin de soi peut être difficile. Tu dois tout d'abord trouver :

- ▶ Qu'est-ce qui te plaît ?
- ▶ Qu'est-ce qui te fait du bien ?
- ▶ Qu'est-ce qui te fait te sentir en sécurité ?

C'est comme une chasse au trésor. Tu vas tomber sur pas mal de déchets. Continue à chercher. Le seul critère est que ça te fasse (parfois) te sentir bien.

Il est très important que tu prennes soin de toi, pas uniquement quand tu te sens mal !!! Est-ce que tu ne boirais de l'eau qu'avant de mourir de déshydratation ? Il sera peut-être trop tard. L'eau ne pourra peut-être plus t'aider à ce moment là.

Une posture personnelle d'**attention** peut être très utile.

L'attention signifie que tu cherches et trouves dans toi même ce que tu veux et ce que tu ressens. Es-tu fatiguée ? En colère ? Tes limites sont-elles violées, dépassées ? La plupart des choses sont beaucoup plus faciles à gérer et à influencer lorsqu'elles sont toujours petites.

Collecte des choses et des listes d'activités que tu aimes et qui t'ont aidé.e ou ont été utiles par le passé, ou des idées que tu aimerais essayer. Ta collection peut être comme une **boite de premiers secours** ou un kit de survie.

Poste les sur le **Projet Icarus** comme ça d'autres pourront être inspiré.es par tes idées. Tu peux également être inspiré.e par les kits d'autres personnes (nous les appelons des « *mad maps* »)

Les **bibliothèques** pourraient également t'aider à trouver plus d'idées. Elles ont des livres sur le yoga, les étirements et la relaxation, et de grands livres agréables à regarder. Tu peux photocopier ce dont tu as besoin. Souvent, elles ont également de la musique et des CDs avec des exercices guidés de relaxation.

Les pages suivantes donnent quelques exemples. Il y a beaucoup de trucs stéréotypiquement associés au genre féminin. Jette juste tout ce que tu n'aimes pas et crée ta propre liste.

- des douches / bains chauds
- une peluche
- lire
- des poèmes que tu aimes
- une odeur spécifique
- une bougie parfumée
- ton huile de bain ou gel douche préféré
- des petits objets qui te rappellent de bons souvenirs
- un CD avec ta musique préférée
- ton magazine préféré
- un livre que tu veux lire
- des lettres d'amis.es
- des photographies d'amis.es
- une lettre à toi-même qui te rappelle à quel point tu es incroyable
- un caillou, une pierre ou un morceau de bois à tenir dans ta main
- un feutre pour écrire sur ton corps
- un journal et un crayon
- du papier et des stylos ou de l'aquarelle si tu aimes dessiner ou peindre
- une liste de postures de yoga que tu aimes
- un liste d'exercices d'étirement pour se sentir ancré.e
- un CD avec des exercices de relaxation guidés (ex. relaxation progressive des muscles)
- écrire une longue lettre
- travailler sur un *scrap-book* / carnet
- apprendre un poème par cœur
- des douches/bains glacés
- une liste avec des numéros de téléphone de personnes qui te soutiennent
- une liste avec des numéros de téléphone en cas d'urgence
- te faire faire un massage ou te faire un massage toi-même (sois très attentive à ce qui te fait du bien et ce qui ne t'en fait pas et assure toi de t'en souvenir !)
- acupuncture
- un CD avec des sons de nature (ex. orage)
- faire du *postcrossing* (envoi de cartes postales à des inconnues à travers le monde)

- médicaments d'urgence
- sexe (tu peux avoir du sexe avec toi même si tu es seul.e)
- des choses pour prendre soin de tes blessures comme des pansements ou des bandages
- un bandeau ou des élastiques à enrouler autour de tes bras pour t'apaiser
- des sachets de ton thé favori
- penser à ton plus beau souvenir dans tous ses détails
- présenter un livre (www.bookcrossing.com)
- méditer (mais assure toi d'essayer plusieurs fois, méditer n'est pas quelque chose qui te fera te sentir bien instantanément)
- du chocolat ou quelque chose d'autre que tu aimes manger
- une lotion pour le corps ou une huile de massage que tu aimes
- un jouet d'enfance
- écrire une *fuck-you list* (où figurent toutes les personnes après lesquelles tu es énervée)
- une pommade avec de la capsaïcine qui donne une sensation de chaleur et de brûlure sur la peau qui peut aider à s'ancrer
- jouer de la batterie (tu n'as pas besoin d'une vraie batterie, chaque objet à son propre son)
- fredonner une chanson que tu aimes ou chanter
- t'asseoir sur un sol dur et t'appuyer contre un mur dur pour te calmer
- danser
- bouger ton corps d'avant en arrière pour t'ancrer
- aller te promener
- regarder un DVD
- réfléchir à de nouvelles idées pour ton kit de survie
- voir un.e amie
- tenir un glaçon dans ta main
- laisser de l'eau froide couler sur tes poignets
- aller au cinéma
- lire ce zine
- des boules quiès

- apprendre à jongler
- te concentrer sur ta respiration
- une écharpe ou une couverture chaude
- prendre soin d'une plante en pot
- jouer avec un yo-yo
- passer une journée au lit
- un beau livre pour regarder les images.
- si tu es religieuse, prier ou faire un rituel
- prendre un bol ou un sac de boutons, ou de fèves sèches, ou de grains ou de pièces propres et les laisser s'écouler entre tes doigts encore et encore
- obscurcir la pièce ou te cacher dans un espace sombre
- te concentrer sur quelque chose de complètement inintéressant dans la pièce et essayer de vider ton esprit pour diminuer la panique (point focal)
- un jeu d'ordinateur abrutissant mais addictif et distrayant
- rêvasser
- regarder les oiseaux
- sortir avec des animaux
- bruit blanc
- chercher dans les étagères d'une bibliothèque
- sortir dans un cyber-espace (ou peut-être se tenir à l'écart des cyber-espaces pour un moment)
- faire ton propre zine

La guérison est un processus quotidien difficile, une série de questions et de choix infinis, une compétence qui n'est pas enseignée, encore moins reconnue, dans notre culture.

Inga Muscio, *Slash an' Burn*.

Pas de quoi avoir honte

Se blesser est quelque chose dont on parle rarement. Il y a beaucoup de honte autour de ce sujet.

C'est sans doute une bonne idée de réfléchir soigneusement sur qui doit être au courant que vous vous blessez et qui ne devrait pas l'être. Certaines personnes ont une compréhension plutôt superficielle de ce qui se passe et ne pourront pas vraiment t'aider. Mais ne te juge pas pour ce que tu traverses.

Certaines choses sont censées être plus honteuses que d'autres. Pense à la personne qui se fait mal pour garder le contrôle et à la personne qui est agressive envers son/sa conjoint.e / ses enfants / ses employé.es pour les mêmes raisons.

Les comportements ne sont pas pathologisés de la même manière selon qui les affiche et selon les normes auxquelles l'entourage est habitué.

Parfois se faire mal est le moindre des maux. Quand vous ne pouvez pas utiliser l'outil dont vous avez besoin, vous utilisez l'outil que vous avez.

Les paradigmes simplistes, comme vrai / faux, souhaitable / non-souhaitable, sain d'esprit / fou, n'aident personne. Se faire mal a toujours fait partie de l'expérience humaine. Il n'y a pas de quoi en avoir honte.

Rituels qui incluent de s'infliger des blessures ou de la douleur

La cérémonie de **la danse du soleil** est une cérémonie religieuse pratiquée par de nombreux peuples Natifs-Américains et des Première Nations, particulièrement ceux des Nations des Plaines. Chaque tribu a sa propre pratique et ses propres protocoles de cérémonie. Beaucoup de ces cérémonies ont des caractéristiques en commun, tels que des danses et des chansons spécifiques transmises de génération en génération, l'utilisation de percussions traditionnelles, la pipe sacrée, les offrandes de tabac, des prières, le jeun, et, dans certains cas, des blessures sur la peau sur la poitrine ou le dos pour les hommes et les bras pour les femmes. Source : [Wikipédia](#).

Les processions modernes de **flagellants encapuchés** sont encore de nos jours une particularité de différents pays méditerranéens catholiques, principalement en Espagne, en Italie et dans quelques anciennes colonies, habituellement chaque année durant le Carême. Par exemple dans la commune de Guardio Sanframondi à Campania, en Italie, de tels défilés sont organisés une fois tous les 7 ans. Certains chrétiens aux Philippines pratiquent la flagellation comme une forme d'adoration dévote, parfois en plus de l'auto-crucifixion (pendant la fin du Carême). Des pratiques vraiment similaires existent dans des traditions non-chrétiennes, comprenant la flagellation chez les Chiites (commémorant le martyr de Husayn ibn Ali), de même que des traditions comme la flagellation des femmes (pendant que les hommes sont fessés) dans un temple Taoïste lors du Nouvel An Chinois. À notre époque, on suppose que les pratiques de mortification de la chair les plus extrêmes ont pu être utilisées pour obtenir des états de conscience altérés dans le but d'expériences religieuses ou de visions ; la recherche médicale a montré que la douleur intense relâche des endorphines qui peuvent avoir de tels effets, et même rendre certaines personnes dépendantes à la douleur. Source : [Wikipédia](#).

Une partie du Bouddhisme Tendai enseigne que l'illumination peut être atteinte dans la vie actuelle. C'est à travers le processus de négation de soi que cela peut être achevé, et le Kaihogyo est vu comme l'ultime expression de ce désir. Le **Kaihogyo** est une partie des entraînements ascétiques d'endurance physique. Durant les 100 premiers jours, se retirer du challenge est possible, mais à partir du 101^{ème} jour le moine n'est plus autorisé à arrêter ; il doit soit terminer le parcours soit se donner la mort. La montagne porte les nombreuses tombes anonymes de ceux qui ont échoué dans leur quête, bien qu'aucune d'entre elles ne date des 20 et 21^{ème} siècles. Seuls 46 hommes ont achevé le parcours de 1000 jours depuis 1585. Source : [Wikipédia](#).

Un **cilice** était à l'origine une tunique ou une ceinture faite de tissus rugueux ou de poils d'animaux (une haire) utilisée dans certaines traditions religieuses pour induire un certain degré d'inconfort ou de douleur comme signe de repentance et d'expiation. Il y en eut un usage régulier dans des monastères et des couvents tout au long de l'histoire jusque dans les années 1960, et ce fut approuvé par les papes comme une manière de suivre le Christ. Source : [Wikipédia](#).

Depuis au moins la moitié du 19^e siècle, un groupe de flagellants catholiques au Nouveau Mexique appelé Hermanos de Luz (« Frères de Lumière ») a annuellement représenté la **crucifixion** de Jésus-Christ pendant la semaine sainte, représentation au cours de laquelle un pénitent est attaché mais pas cloué à une croix. Certains catholiques sont volontaires, crucifiés de manière non-létale pendant une durée limitée le Vendredi Saint, pour imiter la souffrance de Jésus Christ, bien que l'église décourage grandement cette pratique. Un exemple notable est la représentation cérémonielle qui est donnée annuellement dans la ville de Iztapalapa, dans la banlieue de Mexico, depuis 1833. Les crucifixions dévotionnelles sont également communes aux Philippines. Les dévots plantent des clous fins à travers la paume de la main, une marche est utilisée pour s'élever, et la période est courte, ce n'est pas une crucifixion complète. Bien que l'église catholique dominante désapprouve ce rituel, le gouvernement philippin dit qu'il ne peut pas empêcher les dévots de se crucifier et se blesser. Le ministère de la santé insiste sur le fait que ceux qui prennent part à ce rituel devraient se faire vacciner contre le tétanos et que les clous utilisés pour percer leurs membres devraient être stérilisés. Dans de nombreux cas la personne représentant Jésus est la première à être soumise à la flagellation et porte une couronne d'épines. Source : [Wikipédia](#).

L'**Achoura** a une signification particulière pour les musulmans Chittes et Alawites, qui considèrent Husayn (le petit fils de Mohamed) Ahl al-Bayt comme le troisième Imam et le successeur légitime de Mohamed. Alors que le fait de faire souffrir et d'entailler le corps avec des couteaux ou des chaînes a été prohibé par des marjas Chiites tels que Ali Khamenei, le leader Suprême d'Iran, certains Chittes font le deuil avec des dons de sang et des flagellations. De plus certains hommes Chittes, considérés comme hérétiques par certains intellectuels musulmans, s'entaillent avec des rasoirs ou des épées et laissent s'écouler leur sang. Certains rituels tels que la flagellation traditionnelle, utilisant une épée, impliquant l'emploi d'un zanjeer (une chaîne avec des lames) ont également lieu. Ce sont des pratiques religieuses qui montrent de la solidarité envers Husayn et sa famille. Les gens pleurent de n'avoir pas été présents lors de la bataille pour se battre et sauver Husayn et sa famille. Source : [Wikipédia](#).

Se faire mal n'est pas le problème

Certaines personnes te diront que de se faire mal c'est MAL MAL MAL.

Qu'en penses-tu ?

Je pense que la plupart des choses ne sont ni bien ni mal. Ça dépend des besoins d'un humain particulier à un moment spécifique. Souffrir est mauvais. Et la souffrance est accrue quand il est interdit de parler ouvertement d'auto-mutilation.

Se faire du mal est un mécanisme d'adaptation. Je suis convaincue que dans certains cas ça permet à la personne de rester en vie. Beaucoup de mécanismes d'adaptation ont un inconvénient, ça n'a rien d'extraordinaire.

Se faire mal n'est pas le problème. Le vrai problème est ce qui te pousse à le faire.

Se faire mal peut être **un point de départ** : C'est ce que tu as trouvé pour te permettre de t'adapter là maintenant.

Il y a peut-être plus de choses (et encore plus efficaces) pour t'aider à t'adapter.

Le but n'est pas nécessairement d'arrêter de se faire mal. Le but est que tu puisses te sentir mieux. Ce qui peut impliquer d'arrêter de se faire mal ou pas. Ça implique de trouver des choses qui te plaisent. Ça implique de prendre soin de toi du mieux que tu peux.

Qui décide de définir ce qui relève de l'automutilation ?

Plutôt que de laisser des professionnels définir pour toi ce qu'est l'auto-blessure ou ce que ça n'est pas, tu peux explorer ton expérience toi-même.

Les questions suivantes peuvent t'aider à découvrir ce que l'auto-blessure te fait. Ce n'est pas un test de diagnostic d'aucune sorte ! Ces questions sont seulement pour toi.

Si tu te sens mal par rapport à une question laisse-là. Si tu veux tu peux y revenir plus tard. Tu peux réfléchir à pourquoi ces questions te font te sentir mal mais ne te force pas à le faire.

Il n'y a pas d'ordre spécifique. Commence juste avec n'importe quelle question avec laquelle tu te sens « à l'aise » et pour laquelle tu as peut-être de la curiosité.

Cela peut aider d'écrire tes idées. Tu peux imprimer ces pages, ou prendre d'autres feuilles de papier.

Important : Si tu te sens dépassée par tes sentiments pendant que tu réponds à ces questions, prends des distances, et fais quelque chose pour prendre soin de toi !!! Tu peux toujours y revenir plus tard si tu veux.

Comment te sens-tu par rapport au fait de t'auto-blesser ?

.....

.....

.....

.....

Qu'as-tu fait pour te blesser ? Que penses-tu que tu pourrais faire si tu ne t'étais pas encore blessé.e mais que tu en ressentais l'envie pressante ?

.....

.....

.....

.....

Quand tu t'es blessé.e la dernière fois, comment s'était passée la journée avant cela ? Comment te sentais-tu ? Est-ce que quelque chose de spécial a eu lieu ?

.....

.....

.....

.....

Te souviens-tu de comment tu te sentais avant de te blesser ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce qu'il y a des pensées qui t'amènent à te blesser ? Peux-tu les écrire ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce qu'il y a un moment où tu sais / décides que tu vas te blesser ?

.....

.....

.....

.....

Comment te sentais-tu pendant que tu le faisais ? Ressentais-tu de la douleur ?

.....

.....

.....

.....

À quel moment as-tu arrêté de te blesser ? Est-ce que quelque chose s'est passé ? Est-ce que tes sentiments ont changés ? Si oui, de quelle manière ?

.....

.....

.....

.....

Comment te sentais-tu après t'être blessé.e ?

.....

.....

.....

.....

Y a t-il une différence entre comment tu te sens directement après et quelques temps plus tard ?

.....

.....

.....

.....

Prends-tu soin de tes blessures ? Comment ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce qui te semble important ou utile par rapport à / dans l'auto-blessure ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce qui est le plus important pour toi(par exemple, ressentir quelque chose, saigner, etc) ? À quel moment commences-tu à te sentir mieux ?

.....

.....

.....

.....

Y a t-il une manière de réduire les risques lorsque tu te blesses, tout en préservant les effets utiles ? (voir la section **Réduction des risques**)

.....

.....

.....

.....

Peux-tu penser à d'autres manières de te blesser qui pourraient peut-être causer moins de dommages ?

.....

.....

.....

.....

As-tu ou voudrais-tu essayer d'autres choses qui causent des sensations intenses ou de la douleur mais qui ne blessent pas nécessairement ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce qu'il y a quelque chose qui te fait du bien que tu peux faire pour toi régulièrement ?

.....

.....

.....

.....

Comment te sens-tu par rapport au fait de faire des choses qui te font du bien lorsque tu ne te blesses pas ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce que d'autres personnes savent que tu te blesses ? Comment te sens-tu par rapport à ça ?

.....
.....
.....
.....

Veux-tu que d'autres personnes soient au courant de cela ? Qui voudrais-tu que ce soit ?

.....
.....
.....
.....

Qui ne devrait le savoir en aucune circonstance ?

.....
.....
.....
.....

Si des personnes sont déjà au courant – quelle ont été leurs réactions ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce que t'a fait ressentir leur réaction ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce quelque chose dans leur réaction t'a semblé mauvais ?
Qu'est-ce que c'était ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce que quelque chose t'a semblé bon et utile ? Qu'est-ce que c'était ?

.....
.....
.....
.....

Comment voudrais-tu que les gens réagissent ? Dans un monde idéal – qu'est ce qu'ils devraient dire / faire ? (tu peux souhaiter tout ce que tu veux même si cela semble complètement irréaliste !)

.....
.....
.....
.....

Y a t-il des choses que tu ne veux pas qu'ils fassent / disent ?

.....
.....
.....
.....

Personne(s) avec qui tu te sens en sécurité et que tu peux contacter pour du soutien :

.....

.....

.....

.....

Personne(s) avec qui tu ne veux pas avoir de contact lorsque tu es en crise :

.....

.....

.....

.....



Qu'est-ce qui vient en premier lorsque tu penses à ton corps ?

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que tu aimes à propos de ton corps ?

.....

.....

.....

.....

Est-ce qu'il y a des parties de ton corps qui ont moins de valeur que d'autres ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

Y a t-il des parties de ton corps que tu ne voudrais pas blesser ?

.....

.....

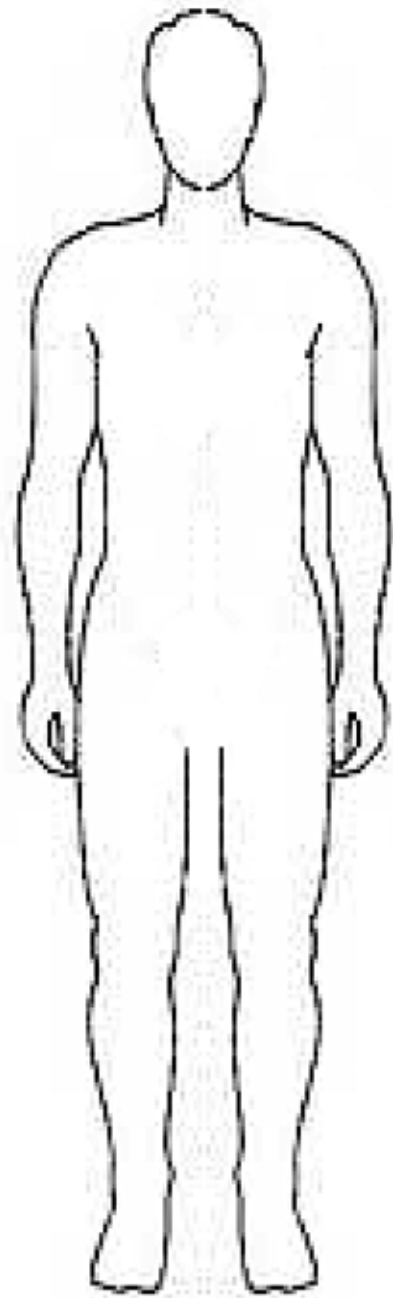
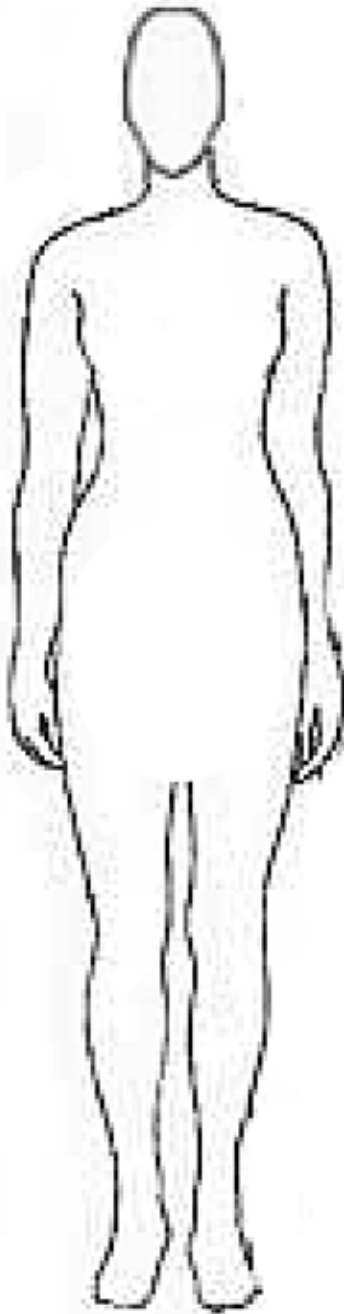
.....

.....



Les corps sont les paysages de qui nous sommes

Tu peux dessiner ton corps (juste le contour). Si tu as une grande feuille de papier (tu peux attacher plusieurs petites feuilles ensemble) tu peux t'allonger dessus et laisser quelqu'un tracer ton contour sur le papier avec un crayon de couleur ou un marker. Tu peux alors le remplir avec des symboles pour les choses qui sont importantes pour toi (par exemple tes centres d'intérêts, tes rêves). Tu peux marquer les endroits blessés ou douloureux. Tu peux utiliser différentes couleurs selon la manière dont tu ressens ton corps (par exemple: rouge = j'aime cette partie de mon corps, bleu = je n'aime pas cette partie de mon corps)



Ressources (anglophones)

Interview avec Ruta Mazelis qui s'est auto-mutilée pendant des années

<http://www.madnessradio.net/madness-radio-ruta-mazelis-cutting-edge-self-injury-9-27-06>

Website for people who hurt themselves

<http://healingselfinjury.org>

Newsletter The Cutting Edge

<http://healingselfinjury.org/archivedissues.html>

Articles

<http://healingselfinjury.org/resources.html>

Poems and prose

<http://healingselfinjury.org/survivorexpressions.html>

Links

<http://healingselfinjury.org/links.html>



Non-fiction

Muscio, Inga M. 2008.

Slash an' Burn. In: *Live Through This: On Creativity and Self-Destruction*, ed. by Sabrina Chapadjiev, 79 - 90. New York: Seven Stories Press.

McLane, Janice. 1996. *The Voice on the Skin: Self-Mutilation and Merleau-Ponty's Theory of Language*. *Hypathia* 11(4):107-118.

Connors, Robin and Kristy Trautmann. 2004 (2nd edition). *Understanding Self-Injury: a workbook for adults*. Pittsburgh Action Against Rape (PAAR, 81 South 19th St., Pittsburgh, PA 15203).

Connors, Robin. 2000. *Self-Injury: Psychotherapy with People Who Engage in Self-Inflicted Violence*. Lanham: Jason Aronson.

Fiction

Mark Haddon. 2007. *A Spot of Bother*. London: Vintage. Publié en français sous le titre *Une situation légèrement délicate*, traduit par Odile Demange, Paris, NiL Éditions, 2007



Publications de The Icarus Project (TIP)

Navigating the Space Between Brilliance and Madness

<http://theicarusproject.net/publications/navigating-the-space-reader>

Guide pour décrocher des médicaments psychotropes (fr)

<https://icarus.poivron.org/guide-pour-decrocher-des-medicaments-psychotropes/>

Les ami.es sont le meilleur des remèdes (fr)

<http://icarus.poivron.org/uploads/2015/02/lesamieslastpage.pdf>

'Depression' in 20 words or less

<http://theicarusproject.net/art/depression-20-words-or-less>

Crooked Beauty

film sur TIP avec Jacks Ashley McNamara réalisé par Ken Paul Rosenthal

<http://www.crookedbeauty.com>

Madness Radio

<http://www.madnessradio.net>



Autres ressources

Prendre soin de soi, pour une automutilation moins risquée

<http://www.fichier-pdf.fr/2015/04/04/taking-care/>

Forums d'entraide autour des auto-blessures

<http://www.automutilations.info/forum>

<http://automutilation.actifforum.com/>



À propos de l'auteure

Je me suis blessée pendant de nombreuses années. Je me suis entaillée les bras et les poignets avec des couteaux et des lames. J'ai frappé ma tête ou l'ai cognée contre les murs. Je cachais méticuleusement ce que je faisais et mes marques.

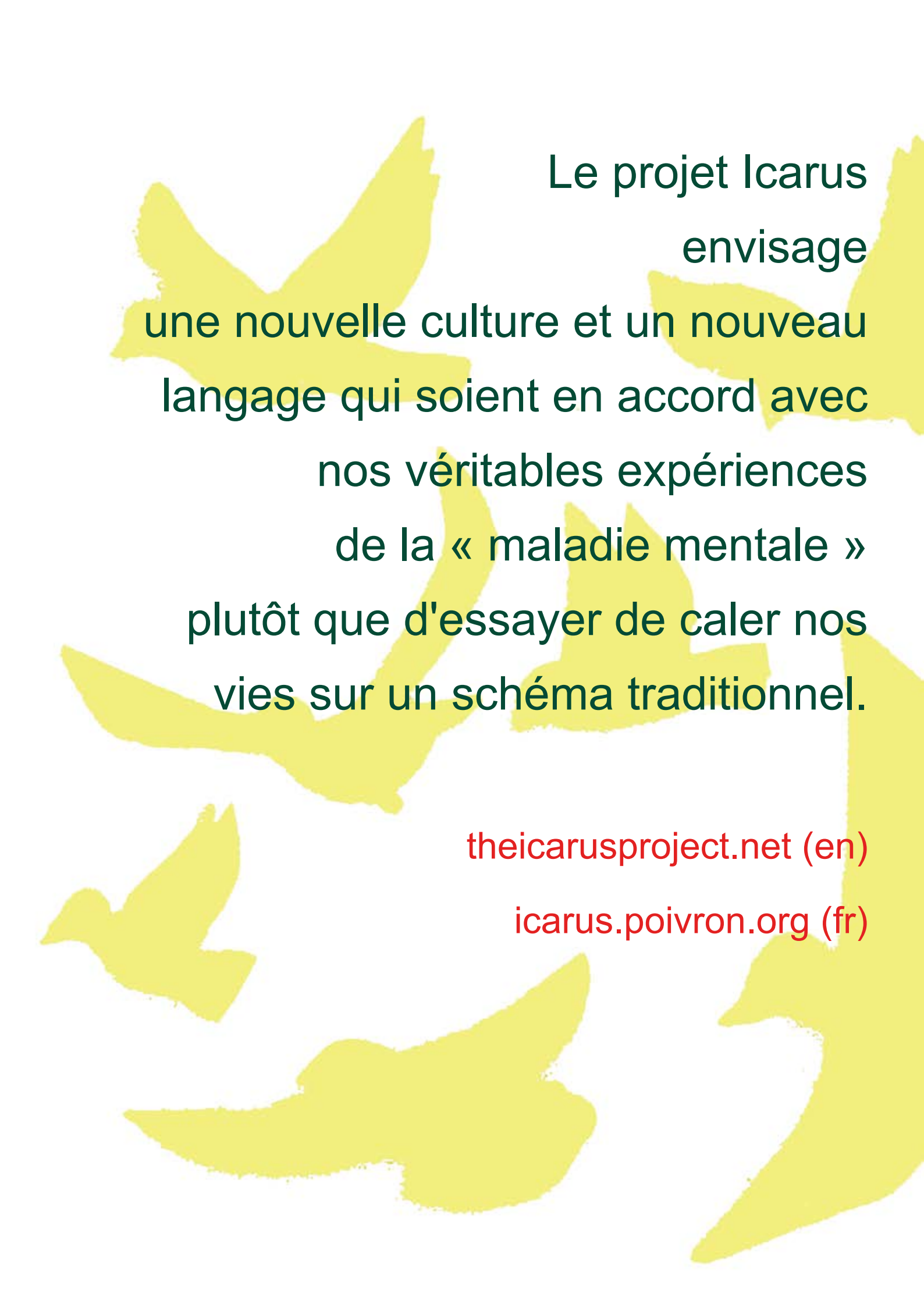
Dans une société où les émotions sont vues comme quelque chose de moins important que l'aspect de la peau, et moins réel, j'avais besoin d'une véritable blessure biologique pour me dire à moi-même : je me blesse et cette blessure est réelle.

Ça a été une expérience vraiment difficile. Je pensais que j'allais devenir complètement folle. La stigmatisation qui entourait ces pratiques était pire que l'expérience elle-même. Les formes les plus extrêmes d'auto-blessure sont seulement apparues sous l'influence d'ISRS et ont stoppé immédiatement après l'arrêt de ces médicaments. Cependant, j'avais déjà eu des tendances à l'auto-blessure avant ces médicaments, lorsque par exemple je me mordais le dos des mains.

Je ne me blesse pas aujourd'hui. Et je ne l'ai pas fait depuis plusieurs années. Comprendre ce que j'ai fait, et que je le faisais pour prendre soin de moi m'a aidée. Me forcer à arrêter non.

J'honore mes cicatrices. Me couper m'a aidée à m'approprier mon corps.

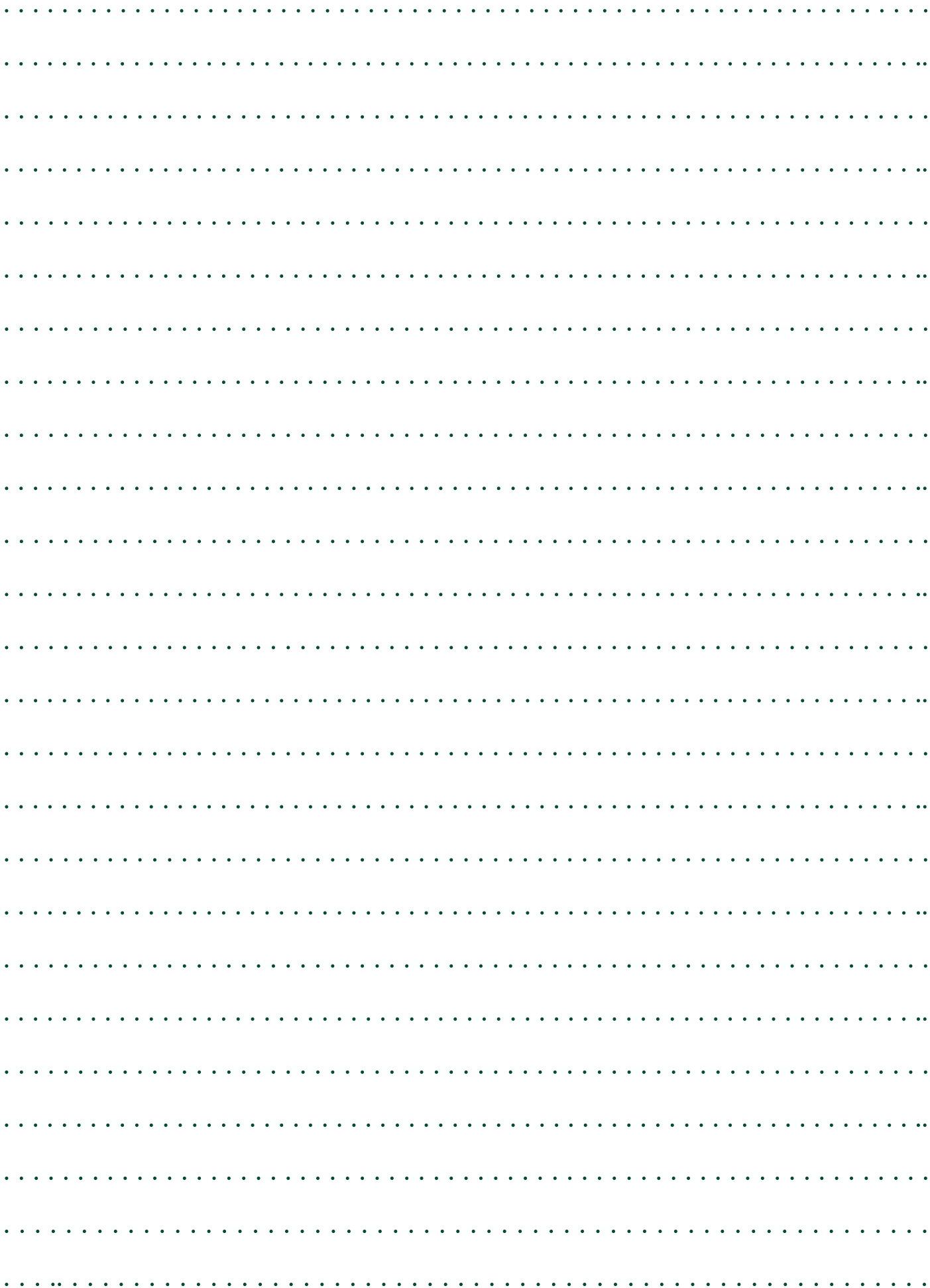
Ce zine reflète mes expériences. Je partage la vision du Projet Icarus où mes points de vue et de nombreux autres sont bien-venus.

The background of the page is white and features several stylized, yellow bird silhouettes in flight, scattered across the space. The birds are depicted in various orientations, some flying upwards and others downwards, creating a sense of movement and freedom.

Le projet Icarus
envisage
une nouvelle culture et un nouveau
langage qui soient en accord avec
nos véritables expériences
de la « maladie mentale »
plutôt que d'essayer de caler nos
vies sur un schéma traditionnel.

theicarusproject.net (en)

icarus.poivron.org (fr)



L'auto-blessure est un comportement courant dans notre société. Seules quelques unes de ses formes sont vues comme problématiques. La honte empêche un échange ouvert sur les expériences. « Se faire mal » est un carnet de travail qui a pour but d'encourager la réflexion et de faire prendre conscience de différents aspects de l'auto-blessure dans une perspective non-coercitive, auto-compassionnelle, et de réduction des risques.