



Comprendre L'AUTOMUTILATION chez son JEUNE



Un guide pour mieux comprendre,
ouvrir le dialogue et offrir
du soutien avec bienveillance.

ÉCOUTER
SANS JUGER
COMPRENDRE
AVEC LE CŒUR



TU N'ES PAS
SEUL.E



TES ÉMOTIONS
SONT
IMPORTANTES



CHAQUE PAS
COMPTE



MES OUTILS
POUR PRENDRE
SOIN DE MOI


psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Comprendre l'automutilation chez son jeune

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER
AVEC BIENVEILLANCE ET ESPOIR

ÉCOUTER
COMPRENDRE
SOUTENIR
AGIR

Ton jeune
ne cherche
pas à te faire
de la peine.
Il cherche à
survivre à
sa peine.

À PROPOS DE CE GUIDE

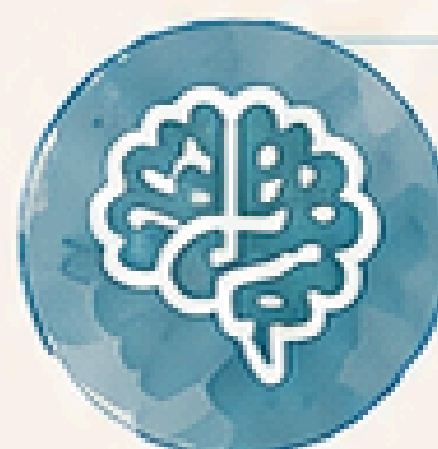
Ce guide s'adresse aux parents inquiets ou démunis face à l'automutilation de leur adolescent.

Vous y trouverez des informations claires pour comprendre ce comportement, des repères pour observer les signes, des stratégies concrètes pour accompagner votre jeune avec bienveillance et des indications sur les moments où consulter.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

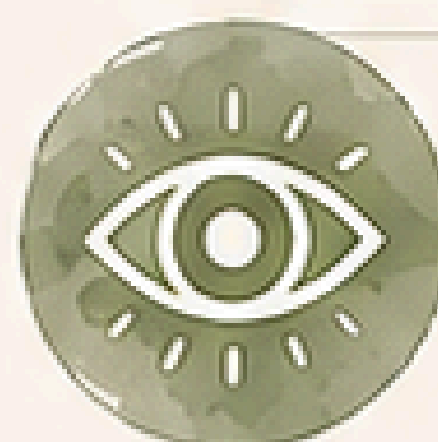
Son objectif est de vous aider à mieux comprendre, à rester présent et à soutenir votre jeune vers le mieux-être, un pas à la fois.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



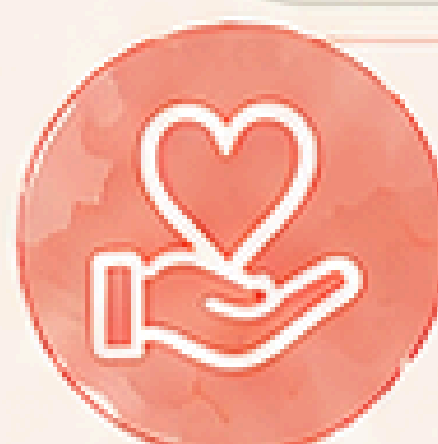
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe derrière l'automutilation;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les émotions et les fonctions possibles.



OBSERVER

- reconnaître les signes et les indices;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



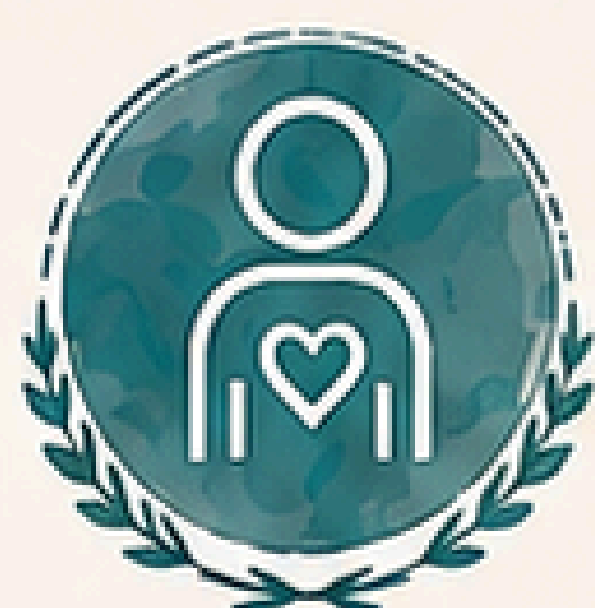
ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place;
- stratégies validées pour soutenir votre jeune;
- outils et exemples pour favoriser le dialogue.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.

Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre jeune,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Comprendre l'automutilation chez son adolescent



À RETENIR

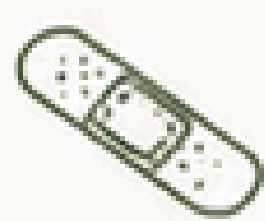
Chaque geste visible cache une histoire unique. Chercher à comprendre, c'est déjà aider.

Découvrir que son adolescent s'automutile peut être bouleversant. Avant de chercher une solution, **il est utile de comprendre ce que ce comportement peut représenter.** Les explications qui suivent ne remplacent pas une évaluation professionnelle.

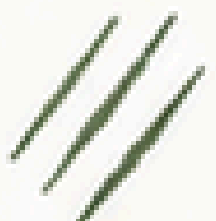
QU'EST-CE QUE L'AUTOMUTILATION?

L'automutilation désigne le fait de se blesser volontairement, généralement sans intention de mourir.

Elle peut prendre différentes formes :



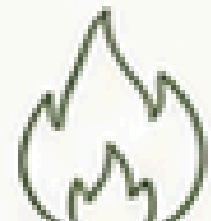
Se couper



Se griffer



Se frapper



Se brûler



Autres

Chez certains adolescents, ces gestes apparaissent de façon occasionnelle. Chez d'autres, ils peuvent devenir répétitifs et difficiles à interrompre.

UN COMPORTEMENT PEUT AVOIR UNE FONCTION

L'automutilation peut parfois devenir une façon de tenter de gérer une expérience intérieure devenue difficile à tolérer.

Un adolescent peut, par exemple, chercher à :

- diminuer une émotion très intense;
- relâcher une tension accumulée;
- interrompre des pensées envahissantes;
- ressentir quelque chose lorsqu'il se sent engourdi ou déconnecté;
- exprimer une souffrance difficile à mettre en mots;
- retrouver momentanément une impression de contrôle;
- se punir lorsqu'il ressent beaucoup de honte ou de culpabilité;
- communiquer une détresse qu'il ne sait pas encore comment exprimer autrement.

Ces possibilités sont des hypothèses de compréhension, et non des conclusions à appliquer automatiquement à votre jeune.

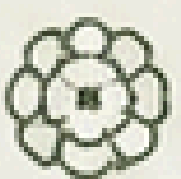


DANS QUELLE THÉORIE S'INSCRIT CETTE COMPRÉHENSION?



TCC (Cognition-Comportementale)

Les comportements s'apprennent et sont maintenus s'ils procurent un soulagement ou permettent d'éviter quelque chose.



Théorie de l'attachement

Un lien sécurisant aide l'adolescent à mieux tolérer ses émotions et à demander de l'aide autrement.



Modèle ARC (Attachement, Régulation, Compétences)

Les difficultés de régulation émotionnelle augmentent le risque de comportements d'automutilation.



Perspective développementale

L'adolescence est une période de vulnérabilité émotionnelle, de recherche identitaire et de changements intenses.

POURQUOI RECOMMENCE-T-IL SI CELA LUI FAIT DU MAL?

L'automutilation peut parfois procurer un soulagement rapide, mais temporaire. Si le cerveau associe progressivement le geste à une diminution de la détresse, l'envie de recommencer peut réapparaître lors d'un prochain moment difficile.

Cela ne signifie pas que votre adolescent « choisit la facilité ». Cela signifie qu'il a peut-être découvert une stratégie qui fonctionne vite pour modifier ce qu'il ressent, mais qui comporte des risques et ne règle pas ce qui provoque sa détresse.



Soulagement rapide = renforcement du geste

QUESTIONS À SE POSER COMME PARENT

Ces questions peuvent vous guider pour mieux comprendre ce qui se passe pour votre adolescent.

- ☐ À quels moments de la journée mon adolescent semble-t-il le plus stressé ou submergé?
- ☐ Quelles situations (école, relations, évaluations, maison, etc.) semblent particulièrement difficiles pour lui?
- ☐ Que se passe-t-il juste avant que mon adolescent s'automutile?
- ☐ Qu'est-ce que ce comportement semble lui permettre d'éviter ou d'obtenir?
- ☐ Qu'est-ce qui l'aide à se sentir mieux autrement, même un peu?
- ☐ À qui mon adolescent se confie-t-il ou se sentirait-il à l'aise de le faire?

AUTOMUTILATION ≠ MANIPULATION

Évitez de conclure trop rapidement que votre adolescent « cherche de l'attention », qu'il « dramatise » ou qu'il tente de manipuler son entourage.

Même lorsqu'un geste permet au jeune de communiquer sa détresse ou d'obtenir la proximité d'un parent, le besoin exprimé mérite d'être compris.

Chercher la fonction du comportement permet généralement d'aller beaucoup plus loin que de juger son apparence.

QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Elles aident à créer des petits pas possibles vers le mieux-être.

- ♥ Qu'est-ce qui va plutôt bien dans sa vie ces temps-ci? _____
- ♥ Quelles sont ses forces, ses qualités ou ses talents? _____
- ♥ Quels moments, même courts, se sent-il plus calme ou plus lui-même? _____
- ♥ Quelles petites choses pourrions-nous essayer cette semaine pour l'aider à traverser les moments difficiles autrement? _____
- ♥ Qui pourrait être une personne-ressource importante pour lui? _____

UNE LUEUR D'ESPOIR

Malgré les moments difficiles, il y a toujours des raisons d'espérer.

Selon vous, qu'est-ce qui pourrait aller mieux dans 3 mois, si votre adolescent reçoit le bon soutien?



RAPPELEZ-VOUS

- ♥ Votre présence, votre écoute et votre curiosité bienveillante peuvent faire une grande différence.

Ce guide présente de l'information générale. Il ne permet pas de déterminer les causes de l'automutilation chez un adolescent et ne remplace pas une évaluation professionnelle individualisée.

ENCORE UNE FOIS :

L'automutilation et la tentative de suicide ne sont pas synonymes. Nous en parlerons en détail dans une section dédiée.



Ce qui se passe avant, pendant et après l'automutilation

L'automutilation n'arrive pas « par hasard ». Elle survient souvent dans un contexte précis et répond à un besoin important pour votre adolescent, même si la stratégie utilisée comporte des risques.

UNE STRATÉGIE QUI SEMBLE AIDER... À COURT TERME

L'automutilation peut apporter un soulagement rapide, même bref. Cependant, ce soulagement ne règle pas le problème sous-jacent. Le cerveau apprend alors que ce comportement peut diminuer rapidement la détresse, ce qui augmente le risque que l'envie réapparaisse lors d'un prochain moment difficile.

THÉORIES QUI AIDENT À COMPRENDRE CE CYCLE

TCC (Cognitivo-comportementale)
L'évitement ou le soulagement rapide renforce le comportement. Le cerveau se souvient que « ça soulage », même si les conséquences à long terme sont négatives.

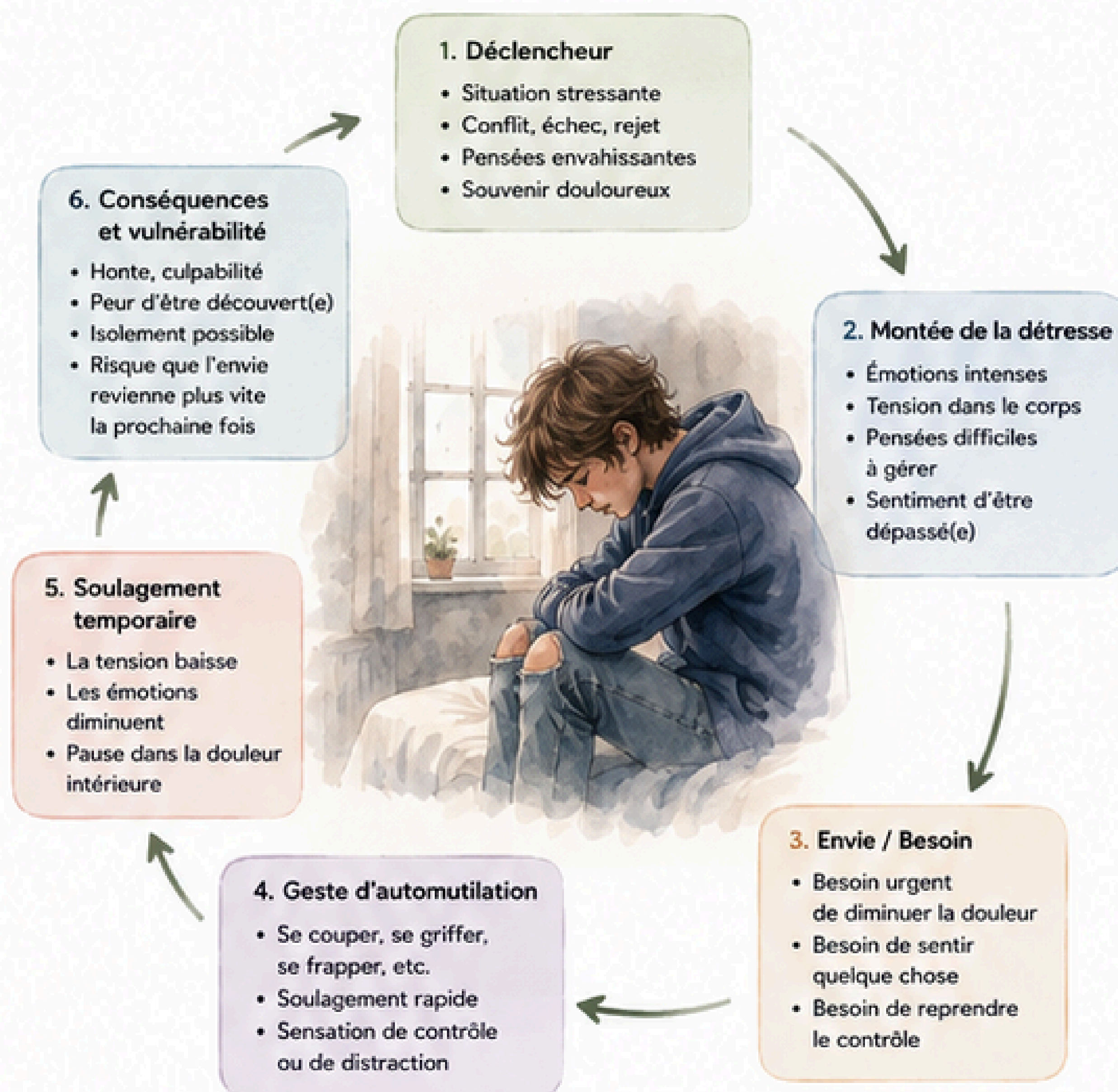
Théorie de l'attachement
Lorsque le jeune se sent incompris, rejeté ou peu en sécurité, il peut se retirer ou utiliser des stratégies pour gérer seul sa détresse.

Modèle ARC (Attachement - Régulation - Compétence)
Quand la régulation émotionnelle est difficile, que le jeune se sent peu compétent ou déconnecté des autres, le risque d'utiliser des stratégies malsaines augmente.

Perspective développementale
L'adolescence est une période de grands bouleversements neurologiques, identitaires et relationnels qui peuvent augmenter la vulnérabilité émotionnelle.

LE CYCLE DE L'AUTOMUTILATION

Comprendre ce cycle aide à repérer les moments clés où intervenir.



QUESTIONS À SE POSER COMME PARENT

Ces questions vous aident à mieux comprendre le contexte de votre adolescent et à repérer les moments importants du cycle.

- ☐ Dans quelles situations mon adolescent semble-t-il plus vulnérable ?
- ☐ Quelles émotions semblent les plus difficiles pour lui ? (ex. colère, tristesse, honte, anxiété, vide, impuissance)
- ☐ Quels signes montrent que la détresse monte pour lui ? (ex. agitation, retrait, irritabilité, pensées négatives)
- ☐ Que dit-il ou que fait-il lorsqu'il a très envie de s'automutiler ?
- ☐ Qu'est-ce qui, dans le passé, a déjà aidé mon adolescent à traverser un moment difficile ?
- ☐ Qui ou quoi peut l'aider à se sentir plus en sécurité ou compris ?
- ☐ Quels sont ses rêves, ses forces ou ses qualités qu'il oublie parfois ?

QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à mettre l'accent sur ce qui fonctionne déjà et suscitent l'espoir.

- ♥ Qu'est-ce qui l'a déjà aidé à se sentir un peu mieux, même pendant une courte période ? _____
- ♥ Quels moments récents montrent que votre adolescent a été capable de traverser une difficulté sans s'automutiler ? _____
- ♥ Quelles petites choses pourraient l'aider à tenir le coup lors de ses prochains moments difficiles ? _____
- ♥ Qui pourrait être une présence importante pour lui quand ça va mal ? _____
- ♥ Si une journée plus légère était possible demain, à quoi ressemblerait-elle ? _____
- ♥ Quels petits changements, réalistes, pourraient faire une différence au cours des prochains jours ? _____

OBSERVATION : EXEMPLES DE DÉCLENCHEURS POSSIBLES

(Cochez ceux qui s'appliquent à votre adolescent)

- | | |
|--|--|
| ☐ Conflits familiaux | ☐ Pensées négatives |
| ☐ Séparation ou rupture | ☐ Souvenirs douloureux |
| ☐ Rejet par les pairs | ☐ Sentiment d'injustice |
| ☐ Être témoin de violence | ☐ Honte / culpabilité |
| ☐ Pression scolaire | ☐ Émotions intenses |
| ☐ Échec ou critique | ☐ Manque de sommeil |
| ☐ Comparaison | ☐ Isolement |
| ☐ Charge mentale élevée | ☐ Consommation (alcool, drogue, écrans, etc.) |
| ☐ Changements importants | |

Autre : _____

CE QUI A DÉJÀ AIDÉ MON ADOLESCENT

Quels sont ses moyens ou stratégies qui ont déjà fonctionné ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Même une petite chose peut faire une grande différence !

♥ RAPPEL IMPORTANT

L'automutilation est souvent un signal de détresse important. Votre présence bienveillante et votre écoute peuvent faire une grande différence.

Chaque petit pas compte. Comprendre ce cycle est déjà un pas vers le changement.

★ À RETENIR

Votre adolescent n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin de se sentir compris, soutenu et accompagné dans ses moments difficiles.

Automutilation et idées suicidaires : ce n'est pas la même chose

Même si l'automutilation n'est pas une tentative de suicide, elle est souvent associée à une détresse importante. Il est donc essentiel de demeurer attentif à la sécurité de votre adolescent.



UNE DISTINCTION IMPORTANTE

Automutilation : le but principal est de gérer une douleur émotionnelle ou une tension. La personne ne cherche généralement pas à mourir.

Idées suicidaires : pensées ou souhaits de mourir. Elles peuvent prendre différentes formes :

- souhaiter ne plus être là
- penser que la mort serait une solution
- imaginer se faire du mal dans le but de mourir

Tentative de suicide : geste posé avec l'intention de mettre fin à sa vie.



Un adolescent peut s'automutiler sans avoir d'idées suicidaires. Cependant, la présence d'automutilation augmente le risque suicidaire. Il est donc important de toujours vérifier la sécurité.



THÉORIES QUI ÉCLAIRENT CETTE DISTINCTION



TCC : Les pensées suicidaires peuvent augmenter lorsque la détresse dépasse les capacités de régulation et que l'espoir diminue.



Théorie de l'attachement : Un sentiment d'isolement ou un manque de liens sécurisants augmente le risque suicidaire.



Modèle ARC : Lorsque l'adolescent a des difficultés importantes dans la régulation et qu'il se sent incapable d'obtenir du soutien (attachement), le risque d'idées suicidaires peut augmenter.



Perspective psychodéveloppementale : L'adolescence est une période de grands changements. Certains facteurs (impulsivité, anxiété, dépression, traumatismes, etc.) peuvent augmenter la vulnérabilité au suicide.



SIGNES QUI PEUVENT INDIQUER UN RISQUE SUICIDAIRE

Plusieurs signes peuvent être présents ou non.

- ☐ Parle de vouloir mourir ou de ne plus exister
- ☐ Dit qu'il se sent comme un fardeau
- ☐ Perte d'intérêt marquée pour des activités importantes
- ☐ Désespoir, impression que rien ne changera
- ☐ Retrait social important
- ☐ Changements importants de sommeil ou d'appétit
- ☐ Augmentation de l'agitation ou, au contraire, grande inhibition
- ☐ Prise de risques inhabituelle
- ☐ Donne des objets importants à d'autres personnes
- ☐ Recherche sur la mort, les moyens de se suicider
- ☐ Antécédents de tentative de suicide
- ☐ Automutilation plus fréquente ou plus intense
- ☐ Autre signe que j'ai remarqué : _____



DES QUESTIONS SIMPLES POUR VÉRIFIER LA SÉCURITÉ

Il ne met pas l'idée dans la tête de votre adolescent.
Cela lui montre plutôt que vous prenez sa souffrance au sérieux.



Est-ce que tu as parfois des pensées de ne plus vouloir être là?



As-tu déjà pensé à te faire du mal dans le but de mourir?



As-tu un plan ou une idée précise de comment tu pourrais le faire?



Est-ce que tu penses que tu pourrais passer à l'acte?



Qu'est-ce qui t'empêche de passer à l'acte?



Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus en sécurité en ce moment?

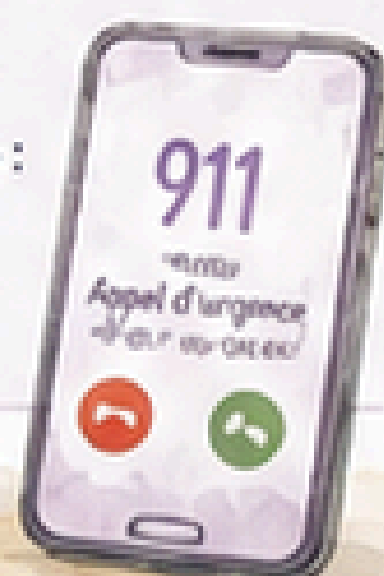


Rester calme, poser les questions directement et écouter sont des gestes qui peuvent sauver des vies.



QUOI FAIRE SI VOUS CRAIGNEZ POUR SA SÉCURITÉ

- ☐ Restez avec lui. Ne le laissez pas seul.
- ☐ Enlevez ou sécurisez les moyens potentiellement dangereux.
- ☐ Appelez une ressource d'aide (voir liste en page suivante).
- ☐ Consultez rapidement un professionnel.
- ☐ Si la situation est urgente ou si vous craignez pour sa vie : appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.



RAPPEL IMPORTANT

Si votre adolescent présente des comportements qui vous inquiètent, demander de l'aide est un geste responsable et protecteur.

Vous n'êtes pas obligé de tout gérer seul.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à renforcer la sécurité, l'espoir et les raisons de continuer.



Qu'est-ce qui t'aide, même un peu, quand c'est très difficile?



Qui sont les personnes à qui tu pourrais parler si la détresse devenait trop forte?



Quelles petites choses dans ta vie valent encore la peine pour toi?



Qu'est-ce qu'on pourrait mettre en place ensemble pour que tu te sentes un peu plus en sécurité?



Si tu pouvais te donner un conseil pour les prochains jours, lequel serait-ce?



Même une petite lueur d'espoir peut faire une grande différence dans les moments les plus sombres.



Que faire lorsque vous découvrez que votre adolescent s'automutile ?

La façon dont vous réagissez dans les premières minutes peut influencer la confiance, la sécurité émotionnelle et la possibilité d'ouvrir le dialogue. Votre calme n'enlève pas la gravité : il devient un moyen de protéger le lien.



RÉAGIR AVEC CALME NE VEUT PAS DIRE MINIMISER

Votre adolescent a besoin de sentir :

- ✓ qu'il n'est pas jugé
- ✓ qu'il n'est pas en danger immédiat
- ✓ que vous voulez comprendre
- ✓ que vous êtes là pour l'aider

Un climat de sécurité contribue à réduire l'envie de cacher les blessures et favorise la recherche d'aide.



THÉORIES QUI GUIDENT CETTE APPROCHE



Théorie de l'attachement : un jeune se confie plus facilement lorsqu'il se sent accepté et compris par une figure significative.



TCC : une réaction calme et non menaçante réduit la détresse et augmente la probabilité d'un dialogue ouvert.



Modèle ARC : un climat d'attachement sécurisant aide le jeune à réguler ses émotions et à développer ses compétences.



Approche motivationnelle : l'écoute et la curiosité favorisent l'expression des motivations du jeune plutôt que la résistance.



DES PREMIÈRES MINUTES IMPORTANTES

- Restez calme et respirez.**
Votre calme aide votre adolescent à se sentir plus en sécurité.
- Assurez la sécurité immédiate.**
Vérifiez la présence de blessures graves et évaluez s'il y a un risque suicidaire. (Voir page précédente.)
- Exprimez votre présence et votre ouverture.**
Soyez bref, chaleureux et rassurant.
- Évitez les interrogatoires.**
Trop de questions peuvent fermer la communication.
- Remerciez-le s'il accepte d'en parler.**
La confiance se construit petit à petit.



EXEMPLES DE CHOSES À DIRE

Adaptez vos mots à votre réalité et à votre style.

- « Je vois que tu as des marques sur ton bras. Je m'inquiète pour toi et je suis là si tu veux en parler. »
- « Est-ce que tu es en sécurité en ce moment ? »
- « Je ne veux pas te juger. Je veux comprendre ce que tu vis. »
- « Qu'est-ce qui rend les choses difficiles en ce moment ? »
- « Merci de me faire confiance. Tu n'es pas seul. »
- « On va regarder ensemble ce dont tu as besoin pour aller mieux. »

ÉVALUEZ VOTRE RÉACTION (À REMPLIR POUR VOUS)

Comment ai-je réagi lorsque j'ai découvert les blessures ou appris que mon adolescent s'automutilait ?

- | | |
|--|--|
| ☐ J'ai gardé mon calme | ☐ J'ai réagi avec colère |
| ☐ J'étais bouleversé(e) | ☐ J'ai pleuré |
| ☐ J'ai eu peur | ☐ Je me suis senti(e) impuissant(e) |
| ☐ J'ai demandé des explications immédiatement | ☐ Autre : _____ |

Qu'est-ce que je voudrais faire différemment la prochaine fois ?

EXPLORER POUR MIEUX COMPRENDRE (PROCHAIN DIALOGUE)

Posez une ou deux questions à la fois. Écoutez plus que vous parlez.

- Qu'est-ce qui se passe généralement juste avant que tu t'automutiles ? _____
- Qu'est-ce que ce geste t'aide à faire ou à éviter ? _____
- Qu'est-ce qui t'aidait à gérer ces moments autrement ? _____
- Y a-t-il des personnes à qui tu pourrais parler quand c'est difficile ? _____
- Qu'est-ce qui te donne un peu d'espoir ou te fait du bien ? _____



À ÉVITER MÊME AVEC LES MEILLEURES INTENTIONS

- ☐ Minimiser : « Ce n'est rien », « Ce n'est qu'une phase »
- ☐ Juger : « Pourquoi tu fais ça ? », « Tu cherches l'attention »
- ☐ Menacer : « Si tu recommences, tu vas le regretter »
- ☐ Promettre de garder le secret
- ☐ Comparer : « D'autres vivent pire que toi »
- ☐ Interroger longuement ou de façon pressante
- ☐ Montrer du dégoût ou de la peur



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Elles aident à regarder vers l'avant, un petit pas à la fois.

- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé, même un peu, dans le passé ? _____
- Qu'aimerais-tu voir changer dans ta vie ? _____
- Si les choses allaient un peu mieux, qu'est-ce que tu remarquerais ? _____
- Qui pourrait t'aider à atteindre ce petit changement ? _____
- Quel serait un premier petit pas réaliste pour toi cette semaine ? _____



PETIT RAPPEL POUR VOUS, PARENT

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Votre présence, votre ouverture et votre constance sont déjà des facteurs de protection puissants.



À RETENIR

Votre adolescent n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin de se sentir compris, soutenu et accompagné dans ses moments difficiles.



UN PAS À LA FOIS

La situation peut sembler lourde aujourd'hui, mais de petits changements répétés peuvent faire une grande différence.



Soutenir la régulation émotionnelle

offrir d'autres façons de répondre au besoin

L'objectif n'est pas d'éliminer toutes les émotions difficiles, mais d'aider votre adolescent à traverser les moments intenses sans se blesser. Chaque jeune a ses propres déclencheurs et ses propres stratégies qui fonctionnent.



COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER

Derrière l'automutilation, il y a souvent une émotion ou un besoin difficile à gérer. Le modèle ARC nous rappelle que trois éléments interagissent :



ATTACHEMENT

Se sentir compris, accepté et en sécurité dans ses relations.



RÉGULATION

Avoir des moyens pour gérer ses émotions de façon saine.



COMPÉTENCE

Se sentir capable, valorisé et efficace dans sa vie quotidienne.

Renforcer ces trois dimensions aide votre adolescent à développer sa résilience et à réduire le recours à l'automutilation.



DES STRATÉGIES ALTERNATIVES : EXEMPLES

- Techniques de respiration ou pleine conscience (respirer, ancrage 5-4-3-2-1)
- Activité physique (marche, étirements, danse, musculation, sport)
- Exercice d'écriture (journal, lettres non envoyées, dessin, collage)
- Musique (écouter, chanter, jouer d'un instrument)
- Objets sensoriels (balle anti-stress, ruban, pierre lisse, argile, élastique au poignet)
- Douche ou bain chaud/froid
- Changer d'environnement (sortir prendre l'air, aller dans une autre pièce)
- Distraction constructive (film, jeu, lecture, puzzle, bricolage)
- Contacter une personne de confiance
- Rituels d'apaisement (tisane, étirements doux, routine du soir, prière, méditation)



Ce n'est pas la quantité d'outils qui compte, mais ceux qui sont les plus accessibles quand la détresse monte.



PETITE BOÎTE À OUTILS PARENT

Réfléchissez à ce qui est réaliste et possible à mettre en place chez vous.

- ☐ Je connais les principales sources de stress de mon adolescent. (École, relations, avenir, image de soi, famille, etc.)
- ☐ Je l'aide à identifier ses signes de détresse avant que l'envie d'automutiler monte.
- ☐ J'ai exploré avec lui des stratégies alternatives qui peuvent l'aider.
- ☐ Je reconnais et encourage ses efforts, même petits, de gérer autrement.
- ☐ Je crée des moments où il peut se déposer sans jugement.
- ☐ Je prends soin de moi pour être disponible émotionnellement.



QUESTIONS À LUI POSER (QUAND LE MOMENT EST BON)

Posez ces questions avec douceur et curiosité, pas pour interroger.

- ♥ Qu'est-ce qui te fait sentir mieux, même un peu ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui t'aide à te changer les idées ? _____
- ♥ Est-ce que certaines activités t'apaisent ? Quelles ? _____
- ♥ Qui pourrais-tu appeler ou texter lorsque c'est difficile ? _____
- ♥ Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse quand tu vas mal ? _____
- ♥ Quelles sont les petites choses qui te donnent de l'espoir dans les moments plus difficiles ? _____



CRÉER UN ESPACE SÉCURISANT

Un espace où votre adolescent peut se réfugier pour se calmer peut être très utile. L'important est qu'il se sente respecté.

Cet espace pourrait contenir :

- ☐ Objets qui apaisent (musique, couvert doux, lumière tamisée)
- ☐ Matériel d'écriture ou de dessin
- ☐ Objets sensoriels
- ☐ Liste de stratégies qui fonctionnent pour lui
- ☐ Numéros de personnes ressources



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avant et à renforcer l'espoir.

- ☀ Qu'aimerais-tu que notre relation soit comme dans 3 mois ? _____
- ☀ Qu'est-ce qui te ferait sentir un peu plus en contrôle ? _____
- ☀ Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir moins seul(e) ? _____
- ☀ Si une journée se passe bien, qu'est-ce qui a été différent ? _____
- ☀ Quels petits pas pourrions-nous essayer ensemble cette semaine ? _____



REPÉRER LES PETITS PROGRÈS

Chaque petit changement compte. Célébrez les efforts, pas seulement les résultats.

Cette semaine, j'ai remarqué que mon adolescent :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Même les petites victoires renforcent sa confiance et sa capacité à gérer autrement.



MON ENGAGEMENT COMME PARENT

Je choisis de me concentrer sur ce que je peux contrôler pour aider mon adolescent à traverser cette période.

Une chose que je vais continuer à faire : _____

Une chose que je vais essayer de faire différemment : _____

Une ressource ou une personne à qui je peux demander de l'aide : _____



EN RÉSUMÉ

Votre présence, votre écoute et votre capacité à rester connecté à votre adolescent sont des facteurs de protection puissants. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. En avançant un petit pas à la fois, vous l'aidez à bâtir des façons plus saines de traverser ses tempêtes émotionnelles.



Maintenir le lien et communiquer

sans juger, sans forcer, sans abandonner

Le lien est souvent le facteur qui protège le plus un adolescent en détresse. Même lorsque le comportement nous inquiète profondément, la qualité de la relation reste la meilleure porte d'entrée pour l'aider à aller mieux.



POURQUOI LE LIEN EST SI IMPORTANT ?

La **théorie de l'attachement** explique que les adolescents utilisent la relation avec leurs parents comme une **base sécurisante** lorsqu'ils traversent des moments difficiles. Ils n'exprimeront pas toujours leur besoin d'aide avec des mots, mais ils restent sensibles à :

- ♥ la présence constante et rassurante;
- ♥ la disponibilité émotionnelle;
- ♥ l'acceptation inconditionnelle (même lorsque vous n'approuvez pas le geste);
- ♥ le sentiment d'être compris plutôt que jugé.



Quand le lien est fort, il devient plus facile de parler, d'essayer d'autres stratégies et de traverser les moments difficiles ensemble.



COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION ?

Le but n'est pas d'obtenir des aveux, mais d'ouvrir un espace sécurisant.

Exemples de phrases à utiliser :

- « J'ai remarqué que tu ne sembles pas aller bien dernièrement. Je m'inquiète pour toi et j'aimerais comprendre ce que tu vis. »
- « Je suis là pour toi, peu importe ce qui se passe. Je ne te jugerai pas. »
- « Je sais que c'est difficile. Est-ce que tu aurais envie d'en parler un peu, à ton rythme ? »
- « Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi récemment ? »
- « Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire qui t'aiderait en ce moment ? »



Conseil : Posez une question à la fois, puis écoutez. L'écoute ouvre souvent plus de portes que les solutions rapides.



CE QUI AIDE À GARDER LE LIEN FORT

- ☐ Valider les émotions même si je ne comprends pas le geste.
- ☐ Rester calme, même lorsque je suis inquiet ou en colère.
- ☐ Parler au bon moment (éviter les moments de crise intense).
- ☐ Être présent sans forcer.
- ☐ Respecter son besoin d'espace tout en restant disponible.
- ☐ Montrer de la curiosité, pas de l'interrogation.
- ☐ Célébrer les petits pas, même s'ils semblent mineurs.
- ☐ Prendre soin de moi pour être plus disponible pour lui.



CE QUI AIDE MOINS (MÊME AVEC DE BONNES INTENTIONS)

- ☐ Poser beaucoup de questions dans l'espoir d'obtenir des réponses.
- ☐ Juger, critiquer ou blâmer.
- ☐ Dire : « Ce n'est rien », « Arrête », « Tu cherches l'attention ».
- ☐ Menacer ou imposer des conséquences à chaque discussion.
- ☐ Surveiller constamment ou fouiller ses effets personnels.
- ☐ Rendre chaque conversation très longue ou très lourde.
- ☐ Promettre de garder le secret à tout prix sans vérifier la sécurité.
- ☐ Attendre qu'il soit prêt avant d'offrir du soutien.



Plus le lien est sécurisant, plus l'adolescent se sentira capable de demander de l'aide.



QUESTIONS À VOUS POSER POUR MIEUX GARDER LE LIEN

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions. Elles peuvent vous éclairer sur la façon dont vous interagissez actuellement avec votre adolescent.

- ♥ Est-ce que je prends du temps de qualité avec mon adolescent, même lorsque tout va mieux ? _____
- ♥ Quels sont ses sujets préférés ou ses centres d'intérêt en ce moment ? _____
- ♥ Dans quelle situation ai-je le plus de facilité à rester calme avec lui ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui, chez moi, devient plus difficile lorsque je suis inquiet ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui m'aide à me recentrer avant d'aller le voir quand ça va mal ? _____
- ♥ Quel petit geste pourrais-je faire aujourd'hui pour renforcer notre lien ? _____



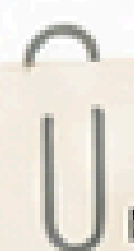
Un petit geste quotidien (écouter sa musique préférée, marcher ensemble, lui préparer son repas préféré, envoyer un message positif) peut faire une grande différence.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avenir, un petit pas à la fois.

- ✿ Qu'est-ce qui s'est un peu mieux passé entre nous dernièrement ? _____
- ✿ Quelles qualités de mon adolescent m'impressionnent ? _____
- ✿ Quelles petites choses pourrait-il accepter de moi cette semaine, même si ce n'est pas parfait ? _____
- ✿ Si notre relation était un feu, qu'est-ce qui l'alimente positivement ? _____
- ✿ De qui ou de quoi peux-je m'entourer pour mieux soutenir mon adolescent ? _____
- ✿ Quels sont nos prochains petits pas ensemble ? _____



RAPPEL IMPORTANT

Même lorsque l'adolescent ne veut pas parler, votre présence constante et respectueuse demeure un message d'espoir.



À RETENIR

Vous n'avez pas à tout régler seul.
Vous avez à rester un adulte stable, bienveillant et engagé dans la relation.

★ PETITE VICTOIRE À CÉLÉBRER

Chaque conversation où vous avez réussi à écouter sans juger, chaque moment de calme retrouvé, chaque petit rapprochement... compte !



Déclencheurs et facteurs qui peuvent augmenter le risque

comprendre pour mieux prévenir

Plusieurs éléments peuvent influencer l'apparition ou l'augmentation de l'automutilation. Ils ne causent pas ce comportement, mais ils peuvent rendre votre adolescent plus vulnérable dans certains moments.



UNE MULTITUDE DE FACTEURS POSSIBLES

Chaque adolescent est unique. Plusieurs facteurs peuvent se combiner et varier selon les périodes de sa vie.

Exemples fréquents :

- ♥ Stress important ou accumulation de tensions.
- ♥ Anxiété, attaques de panique, pensées envahissantes.
- ♥ Dépression, sentiment vide ou perte d'intérêt.
- ♥ Difficultés relationnelles, rejet, solitude ou intimidation.
- ♥ Transitions ou changements majeurs (école, rupture, deuil).
- ♥ Pression scolaire, peur d'échouer, perfectionnisme.
- ♥ Expériences passées difficiles (traumatismes, violence, négligence).
- ♥ Difficultés à reconnaître, exprimer ou tolérer ses émotions.
- ♥ Manque de sommeil, épuisement ou mauvaise alimentation.



Identifier les déclencheurs aide à prévenir les crises et à développer des stratégies adaptées à votre adolescent.



POURQUOI EST-CE IMPORTANT D'IDENTIFIER LES DÉCLENCHES ?

Selon l'approche cognitivo-comportementale et le modèle ARC, comprendre ce qui précède le geste permet :

- de repérer les situations à risque;
- de mieux comprendre ce que vit votre adolescent;
- de diminuer la fréquence et l'intensité des crises;
- de l'aider à choisir d'autres stratégies plus aidantes;
- de renforcer son sentiment de compétence et de contrôle.



Il ne s'agit pas de tout contrôler, mais de repérer les signaux précoces pour intervenir plus tôt.



OBSERVEZ LES SIGNAUX D'ALERTE

Quels signes observez-vous chez votre adolescent avant ou pendant les moments difficiles ?

- ☐ Irritabilité ou colère soudaine
- ☐ Tristesse, pleurs ou repli sur soi
- ☐ Silence inhabituel
- ☐ Tremblements, tension physique, maux de tête ou de ventre
- ☐ Pensées négatives ou auto-critique intense
- ☐ Perte d'intérêt pour les activités
- ☐ Difficulté à dormir, fatigue importante
- ☐ Isolement ou évitement des autres
- ☐ Autre signe que j'ai remarqué : _____



Plus vous les repérez tôt, plus il sera possible de l'aider avant que la détresse devienne trop grande.



QUESTIONS À VOUS POSER SUR LES DÉCLENCHES

Réfléchissez aux moments où le risque semble augmenter.

- ♥ Dans quelles situations mon adolescent semble-t-il plus à risque ? _____
- ♥ Quels sentiments ou pensées reviennent souvent avant l'automutilation ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui se passe juste avant le geste (événement, discussion, attente, conflit, solitude, etc.) ? _____
- ♥ À quel moment de la journée ou de la semaine le risque est-il plus élevé ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui semble apaiser ou soulager temporairement mon adolescent ? _____



Ces réponses vous aideront à construire un plan de prévention qui a du sens pour lui et pour vous.



ACTIONS PRÉVENTIVES QUI PEUVENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Cochez les actions que vous pourriez mettre en place ou renforcer.

- | | |
|--|--|
| ☐ Créer des routines rassurantes au quotidien | ☐ Encourager l'expression des émotions |
| ☐ Encourager le sommeil et l'activité physique | ☐ Mettre en place un plan de gestion des crises |
| ☐ Offrir des moments de connexion sans jugement | ☐ Identifier des activités qui l'aident à se calmer |
| ☐ Valider ses émotions, même difficiles | ☐ Avoir une personne de confiance à qui parler |
| ☐ Réduire la pression liée à la performance | ☐ Consulter un professionnel au besoin |
| ☐ Observer sans surveiller de façon intrusive | ☐ Autre action que j'aimerais essayer : _____ |



Chaque petit pas compte. La régularité et la bienveillance sont vos meilleurs alliés.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avenir et à renforcer l'espoir.

- ☆ Qu'est-ce que nous avons déjà essayé qui a un peu aidé ? _____
- ☆ Qui ou quoi pourrait l'aider davantage ? _____
- ☆ Quelle serait une petite chose différente à essayer cette semaine ? _____
- ☆ Sur une échelle de 0 à 10, à quel point croyez-vous qu'il est possible que la situation s'améliore ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ☆ Qu'est-ce qui pourrait augmenter cette possibilité d'un point ? _____



RAPPEL IMPORTANT

Si votre adolescent présente des idées suicidaires, parle de vouloir mourir ou si la situation vous semble urgente :

appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.

La sécurité doit toujours être la priorité.



MON ENGAGEMENT AU QUOTIDIEN

Ce que je veux me rappeler lorsque c'est difficile.

Une attitude que je veux garder : _____

Une action concrète que je veux poser cette semaine : _____

Une personne ou une ressource à qui je peux demander de l'aide : _____



Planifier ensemble les moments difficiles : préparer avant la tempête

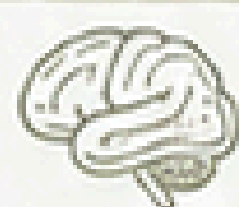
Un plan de sécurité personnalisé

Les envies de s'automutiler peuvent surgir rapidement. Avoir un plan clair, créé avec votre adolescent, permet de diminuer l'intensité du moment et d'augmenter les chances de faire un choix différent.

Ce plan n'enlève pas toutes les difficultés, mais il offre une boussole quand la détresse monte.



COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR



Selon l'approche TCC, la planification permet d'anticiper les situations à risque et d'avoir des **stratégies alternatives** prêtes à être utilisées.

Le modèle ARC rappelle que lorsque l'adolescent :

- ✓ se sent en sécurité (attachement),
- ✓ arrive à réguler ses émotions,
- ✓ se sent compétent pour faire face,

le risque de passer à l'acte diminue.

Préparer un plan ensemble, c'est lui dire :
« Je crois en toi et je suis là pour t'aider. »



ÉTAPES POUR CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

- 1 Identifier les signaux d'alerte : Comment sais-tu que la détresse monte ?
- 2 Comprendre ce qui déclenche : Qu'est-ce qui arrive juste avant l'envie ?
- 3 Choisir des stratégies qui aident : Quelles actions ou activités soulagent ?
- 4 Trouver des personnes ressources : Qui peut t'écouter ou t'aider ?
- 5 Définir l'environnement sécurisant : Qu'est-ce qui peut t'aider à te sentir plus en sécurité à la maison ?
- 6 Prévoir le recours d'urgence : Quand et comment demander de l'aide rapidement ?



Un plan rédigé ensemble augmente le sentiment de contrôle et d'espoir.



ACTIVITÉ : MON PLAN PERSONNEL

À faire avec votre adolescent. Remplissez ensemble chaque section.

1. Quand je sens que ça devient difficile, je le remarque par :

2. Les situations ou pensées qui déclenchent la détresse chez moi :

3. Les stratégies qui m'aident le plus (à court terme et à long terme) :

4. Les personnes à qui je peux parler ou demander de l'aide :

5. Mon environnement sécurisant à la maison ou ailleurs :

6. Si l'envie devient trop forte ou si je ne me sens plus en sécurité : je peux (les étapes à suivre) :



QUESTIONS À POSER À SON ADOLESCENT

Posez ces questions avec ouverture et sans jugement.

- ♥ Qu'est-ce qui se passe juste avant que tu aies envie de t'automutiler ?

- ♥ Qu'est-ce qui t'aide, même un tout petit peu, quand c'est difficile ?

- ♥ Quelles activités te font du bien ou te changent les idées ?

- ♥ Qui pourrait t'écouter sans essayer de régler le problème pour toi ?

- ♥ Qu'est-ce qui te ferait sentir plus en sécurité à la maison ?

- ♥ Si l'envie est trop forte, à quel moment accepterais-tu que l'on t'aide davantage ?

- ♥ Qu'aimerais-tu que je fasse (ou que je ne fasse pas) quand tu vas mal ?



RÔLE DU PARENT : ÊTRE PRÉSENT ET RASSURANT

- ☐ Je prends le temps d'écouter même si c'est inconfortable.
- ☐ Je garde mon calme et je parle doucement.
- ☐ Je valide ce que mon adolescent vit : « Je comprends que c'est intense pour toi. »
- ☐ Je crois en sa capacité à traverser les moments difficiles.
- ☐ Je respecte son rythme et ses limites.
- ☐ Je l'aide à appliquer son plan sans le forcer.
- ☐ Je prends soin de moi pour être disponible pour lui.



Votre présence stable et bienveillante est un facteur de protection très puissant.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avant et à renforcer l'espoir.

- ✿ Qu'est-ce qui t'a déjà aidé dans le passé, même un peu ?
- ✿ Quelles sont tes forces ou tes qualités dont tu es fier(ère) ?
- ✿ Qu'est-ce qui te motive à continuer malgré les difficultés ?
- ✿ Qu'est-ce que tu aimerais pour toi dans les prochains mois ?
- ✿ Quel petit pas réaliste pourrais-tu faire aujourd'hui pour aller dans cette direction ?



RAPPEL IMPORTANT

Ce plan n'est pas figé. Il peut être ajusté à tout moment selon ce que vit votre ado.
Réviser le plan ensemble régulièrement permet de le garder utile et réaliste.



MON ENGAGEMENT COMME PARENT

Je choisis de rester présent(e), d'écouter et d'ajuster mon soutien selon ses besoins.
Cette semaine, je m'engage à :



VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)

Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. Des professionnels peuvent vous soutenir, vous et votre adolescent.

(Voir la section « Quand consulter » et « Ressources » à la fin du guide.)



Quand l'envie d'automutiler revient

Repérer, accompagner et traverser ensemble

Les envies peuvent revenir, même après une période plus stable. Cela ne veut pas dire que tout le travail a été perdu. C'est plutôt un signal que votre adolescent vit encore quelque chose de difficile à tolérer. Ensemble, vous pouvez l'aider à choisir des moyens plus sécuritaires pour y faire face.



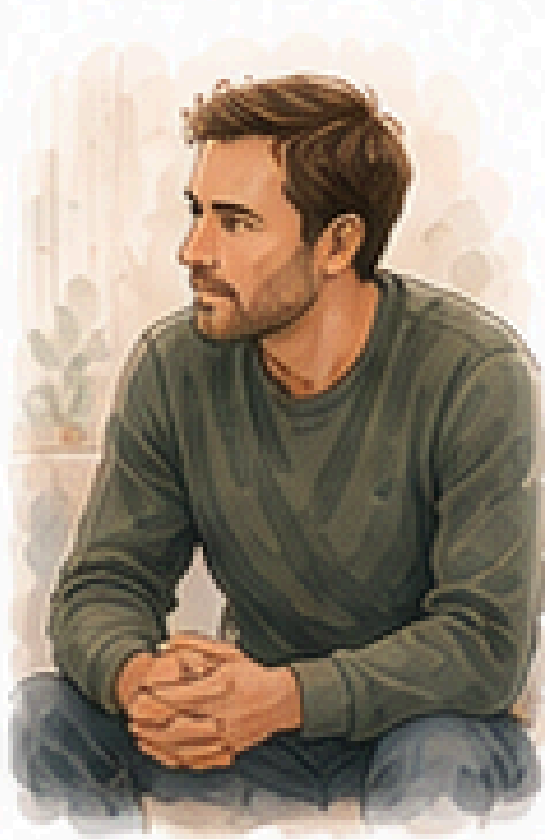
Une fille qui se sent dépassée



Un gars qui vit beaucoup de pression



Une maman qui veut aider sans contrôler



Un papa qui cherche les bons mots



COMPRENDRE : POURQUOI L'ENVIE REVIENT ?

L'envie d'automutiler est souvent liée à une émotion intense ou à une tension devenue difficile à supporter. Le geste a déjà été efficace par le passé pour soulager rapidement, alors le cerveau propose cette « solution » connue.

Voici ce qui peut augmenter le risque :

- Stress élevé ou surcharge émotionnelle
- Conflits, critiques ou sentiment d'incompréhension
- Pensées négatives ou phrases dures envers soi
- Isolement ou manque de soutien
- Fatigue, manque de sommeil, mauvaise alimentation
- Consommation de substances



Le but n'est pas d'éliminer toutes les émotions difficiles, mais d'avoir plus d'outils pour les traverser en sécurité.



QUESTIONS À POSER À VOTRE ADOLESCENT (AU BON MOMENT)

Avec douceur, curiosité et sans jugement.

- Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que l'envie arrive ?
- Qu'est-ce que tu ressentais dans ton corps et dans ta tête ?
- Qu'est-ce qui t'a aidé à tenir le coup cette fois ?
- Qu'est-ce qui t'aurait pu aider encore plus ?
- Qui pourrais-tu contacter la prochaine fois ?
- Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse (ou que je ne fasse pas) quand tu vis une envie ?



Ces questions ouvrent la porte à la compréhension et à la collaboration. Il n'y a pas de mauvaises réponses.



ACTIVITÉ : MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Remplissez cette boîte ensemble. Encouragez votre ado à la personnaliser.



Mes outils à moi :

- ☐ Techniques de respiration
- ☐ Activité physique
- ☐ Musique / chanson apaisante
- ☐ Dessiner / écrire
- ☐ Parler à : _____
- ☐ Endroit où je me sens bien : _____
- ☐ Autre : _____

Affichez-la dans un endroit visible et accessible.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avant et à renforcer l'espoir.

- Qu'aimerais-tu devenir plus fort(e) dans les prochains mois ? _____
- Quelles sont les petites choses qui te font du bien et que tu peux faire plus souvent ? _____
- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point te sens-tu capable de demander de l'aide quand tu en as besoin ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Quel serait un premier petit pas réaliste que tu pourrais faire aujourd'hui pour prendre soin de toi ? _____
- Qui est une personne qui croit en toi et qui t'encourage ? _____



Chaque petit pas compte. L'important n'est pas la perfection, mais la constance et la bienveillance envers soi.



RÉFLEXION POUR PARENTS

Répondez à ces questions pour mieux vous situer.

- ☐ Est-ce que je reste calme même quand j'ai peur ou de la colère ?
- ☐ Est-ce que j'écoute plus que je ne parle ?
- ☐ Est-ce que je valide ses émotions même si je ne comprends pas tout ?
- ☐ Est-ce que je respecte son besoin d'espace parfois ?
- ☐ Est-ce que je prends soin de moi pour être plus disponible ?



Prendre soin de vous n'est pas égoïste, c'est essentiel pour pouvoir soutenir votre adolescent sur le long terme.



PLAN DE SÉCURITÉ : À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

Élaborez un plan avec votre adolescent.

Personne de confiance #1 : _____ Tél. : _____
Personne de confiance #2 : _____ Tél. : _____
Intervenant(e) ou professionnel(le) : _____ Tél. : _____
Ligne d'aide (ex. : 811 option 2) : _____
Autre ressource utile : _____



En situation de grande détresse ou de crainte pour sa sécurité ou celle de quelqu'un d'autre : 911

MON PLAN DE LA SEMAINE (À REMPLIR)

Planifiez 2 à 3 actions qui vous aideront, vous ou votre adolescent, à prendre soin de vous cette semaine.

- Action 1 : _____ Quand ? _____
- Action 2 : _____ Quand ? _____
- Action 3 : _____ Quand ? _____

Comment je vais me féliciter pour mes efforts ? _____



À RETENIR

Les envies peuvent revenir, mais elles ne définissent pas votre adolescent.

Comprendre, écouter et rester présent(e) font une grande différence.

Chaque défi traversé ensemble renforce la confiance et ouvre la voie à un avenir plus serein.

Vous n'êtes pas seul(e). De l'aide existe.



Comment réagir quand mon jeune s'automutile ?

Accueillir, comprendre et agir avec bienveillance

Vos réactions peuvent faire une grande différence. Même si la situation est bouleversante, rester calme, disponible et à l'écoute aide votre adolescent à se sentir compris et soutenu, plutôt que jugé ou seul.



Une fille qui a besoin d'être comprise

Un gars qui a besoin d'espace et d'écoute

Une maman qui veut aider sans tout contrôler

Un papa qui veut être présent et rassurant



COMPRENDRE CE QUE VIT VOTRE ADOLESCENT

L'automutilation n'est pas une tentative de suicide, mais une façon de gérer une détresse intense ou des émotions trop envahissantes.

C'est souvent une tentative de :

- ♥ soulager une tension ou une douleur émotionnelle;
- ♥ se sentir réel(le) ou reprendre un peu de contrôle;
- ♥ exprimer une souffrance difficile à mettre en mots.



Comprendre ne signifie pas **accepter**, mais cela permet d'aider plus efficacement.



COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION ?

Choisissez un moment calme et un lieu sécurisant.

Exemples de phrases à utiliser :

- « Je suis inquiet(e) pour toi et j'aimerais comprendre ce que tu vis. »
- « Je suis là pour t'écouter, sans te juger. »
- « Peux-tu m'en parler à ton rythme ? »
- « Est-ce que tu veux qu'on cherche ensemble des solutions ? »



Écoutez plus que vous ne parlez. Votre présence est souvent plus aidante que vos paroles.



ACTIVITÉ : MON PLAN D'ACTION PARENTAL

Prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous pouvez faire pour soutenir votre ado.

Cette semaine, je choisis de :

- ☐ Être disponible pour écouter : _____
- ☐ Poser une question ouverte par jour : _____
- ☐ Offrir un moment de qualité (sans écran) : _____
- ☐ Encourager une activité qui fait du bien : _____
- ☐ Me renseigner sur des ressources : _____
- ☐ Prendre soin de moi pour rester disponible : _____



Un parent qui prend soin de lui est un parent plus solide pour accompagner son adolescent.



QUESTIONS À POSER POUR MIEUX COMPRENDRE

Posez ces questions avec respect et sans jugement.

- ♥ Qu'est-ce qui se passe juste avant que tu t'automutiles ? _____
- ♥ Qu'est-ce que cela t'apporte sur le moment ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui t'aide à te sentir un peu mieux ? _____
- ♥ Est-ce que tu as déjà parlé à quelqu'un d'autre ? _____
- ♥ Qu'est-ce que tu aimerais que je sache pour mieux t'aider ? _____
- ♥ Est-ce que tu te sens en sécurité en ce moment ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui te donne de l'espoir, même un tout petit peu ? _____



Ces questions aident votre ado à se sentir compris et à réfléchir à d'autres options.



COMMENT RÉAGIR FACE À UNE BLESSURE RÉCENTE ?

Restez calme et sécuritaire.

Si vous découvrez une blessure récente :

- ☐ Gardez votre calme, même si c'est difficile.
- ☐ Assurez-vous de la sécurité immédiate de votre ado.
- ☐ Offrez-lui un soutien émotionnel sans jugement.
- ☐ Évaluez le besoin d'aide professionnelle.
- ☐ Si le risque suicidaire est présent : contactez rapidement une ressource d'aide.



Votre calme aide votre ado à se sentir en sécurité.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avenir et à renforcer l'espoir.

- ✿ Qu'est-ce qui te ferait du bien aujourd'hui ? _____
- ✿ Qu'est-ce qu'on pourrait essayer ensemble pour t'aider ? _____
- ✿ Quelles petites étapes pourraient t'amener vers ce que tu veux ? _____
- ✿ Qui pourrait faire partie de ton équipe de soutien ? _____
- ✿ Si tu te sens mieux dans quelques mois, qu'est-ce qui aura changé ? _____
- ✿ Quelle qualité en toi t'aide à traverser les moments difficiles ? _____



RESSOURCES À CONNAÎTRE

Garde ces ressources à portée de main.

- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou texto 514 600-1002 / clavardage en ligne
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou texto PARLER au 686868
- Ligne Info-Social : 811, option 2
- Suicide.ca : 1 866 277-3553
- Équipe de crise CLSC de votre région



NOTES PERSONNELLES

Mes pensées, mes questions ou mes prises de conscience :



RAPPEL IMPORTANT

Votre présence, votre écoute et votre amour inconditionnel sont des facteurs de protection puissants. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. En avançant un petit pas à la fois, vous aidez votre adolescent à bâtir des façons plus saines de traverser ses tempêtes émotionnelles.

*Vous n'êtes pas seul(e).
De l'aide existe.*



Offrir du soutien au quotidien

des gestes concrets qui font une différence

Votre présence et vos gestes peuvent aider votre adolescent à se sentir moins seul et plus en sécurité. Inutile d'avoir toutes les réponses : ce sont les petites actions quotidiennes qui construisent la confiance et favorisent le rétablissement.



Une fille
qui a besoin
d'être écoutée

Un gars qui a
besoin de se sentir
compris

Une maman qui veut
aider avec douceur
et constance

Un papa qui veut
être présent à
sa façon



THÉORIE EN BREF

Selon le modèle ARC (Attachement – Régulation – Compétence), les jeunes qui s'automutilent ont souvent des difficultés à :

- ♥ se sentir en sécurité (attachement);
- ♥ gérer leurs émotions (régulation);
- ♥ se sentir capables et importants (compétence).

En réponse, l'automutilation devient une façon rapide de réduire la tension, de se sentir quelque chose ou de reprendre un certain contrôle.

En offrant un soutien adapté dans ces trois domaines, on aide le jeune à développer d'autres stratégies plus saines et durables.



Votre soutien stable est un facteur de protection majeur.



COMMENT ÊTRE LÀ POUR VOTRE ADO ?

- ✓ Être disponible : même quelques minutes sans distractions peuvent l'aider.
- ✓ Écouter sans juger : accueillez ses émotions, même si c'est inconfortable.
- ✓ Nommer ses forces : rappelez-lui ce qu'il fait de bien chaque jour.
- ✓ Respecter son rythme : le changement prend du temps.
- ✓ Encourager l'expression : émotions, besoins, idées, à sa façon.
- ✓ Offrir des choix : lui donner un certain contrôle dans son quotidien.
- ✓ Souligner les petits pas : chaque effort compte.



Vous n'avez pas à tout régler.
Votre présence bienveillante fait déjà une grande différence.



ACTIVITÉ : MON KIT DE SOUTIEN

Aidez votre adolescent à créer son propre « kit » pour les moments difficiles.
Vous pouvez le faire ensemble !

- ☐ Une liste de 5 activités qui me font du bien
- ☐ 5 personnes à qui je peux parler
- ☐ Des phrases qui m'aident à me calmer
- ☐ Des objets réconfortants
- ☐ Des applications ou musiques apaisantes
- ☐ Des endroits où je me sens en sécurité
- ☐ Un plan d'urgence (qui appeler, quoi faire)



Ce kit peut être gardé dans la chambre de votre ado et revisité régulièrement.



RÉFLEXION POUR PARENTS

Prenez un moment pour penser à vous.

- Qu'est-ce qui me rend fier(ère) de mon adolescent ? _____
- Quelles qualités admire-je chez lui ? _____
- Qu'est-ce que je fais bien, même si ce n'est pas parfait ? _____
- De quoi ai-je besoin pour rester disponible et bienveillant(e) ? _____
- À qui puis-je demander du soutien pour moi ? _____



Prendre soin de soi, c'est aussi mieux prendre soin de son ado.



ACTIONS CONCRÈTES AU QUOTIDIEN

De petites actions qui renforcent le lien et la sécurité.

- ☐ Lui dire chaque jour une parole positive et sincère.
- ☐ Partager un moment agréable ensemble (même 10 minutes).
- ☐ Respecter ses limites tout en restant présent(e).
- ☐ Lui rappeler qu'il n'est pas seul et que l'aide est possible.
- ☐ L'aider à appliquer ses stratégies lorsqu'il vit une émotion intense.
- ☐ Célébrer chaque petit pas, chaque effort, chaque progrès.



Les petits gestes répétés créent un sentiment de sécurité qui aide à traverser les tempêtes.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions ouvrent des portes vers l'avenir et l'espoir.

- ✿ Qu'est-ce qui pourrait aider mon ado à se sentir un peu mieux demain ? _____
- ✿ Quel petit changement pourrait-il essayer cette semaine ? _____
- ✿ Qui ou quoi pourrait l'encourager et le soutenir dans son cheminement ? _____
- ✿ Qu'est-ce qui l'aide à se sentir capable, même à petite dose ? _____
- ✿ Si la situation s'améliore d'un point sur une échelle de 0 à 10, à quoi cela ressemblerait-il ? (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)
- ✿ Qu'est-ce que mon ado dirait à un(e) ami(e) qui vit la même chose que lui ? _____



L'espoir se construit un pas à la fois, et chaque pas compte.



RAPPEL IMPORTANT

La crise peut passer. Avec du soutien, de la patience et des stratégies adaptées, la situation peut s'améliorer.



MON ENGAGEMENT CETTE SEMAINE

Je choisis une action que je veux poser pour soutenir mon ado.

Mon engagement : _____

Quand ? _____

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)

Si vous êtes inquiet(e) pour la sécurité de votre adolescent ou si la situation s'aggrave, consultez rapidement un professionnel ou une ressource d'aide.



psychoeducatrice.net



Comprendre ce qui se cache sous l'automutilation

Au-delà du geste, il y a un message

L'automutilation est souvent une façon pour votre adolescent de tenter de composer avec une douleur intérieure trop grande, des émotions intenses ou un sentiment d'impuissance. Comprendre ce qui se cache derrière le geste permet de mieux l'accompagner vers des solutions plus aidantes.



THÉORIE EN BREF

Selon l'approche de la régulation émotionnelle, l'automutilation peut servir à :

- ♥ Soulager une tension ou une douleur émotionnelle.
- ♥ Se sentir quelque chose quand on se sent « vide » ou engourdi.
- ♥ Exprimer une détresse qui semble impossible à mettre en mots.
- ♥ Reprendre un sentiment de contrôle, même temporairement.
- ♥ Se punir ou gérer une culpabilité intense.



Le geste n'est pas une recherche d'attention : c'est souvent une tentative de survie face à une souffrance insupportable.



COMMENT EN PARLER AVEC BIENVEILLANCE ?

L'objectif est d'ouvrir le dialogue sans jugement pour mieux comprendre.

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de toi quand tu ressens le besoin de te faire du mal ?
- Que t'apporte ce geste sur le moment ?
- Y a-t-il un moment, une situation ou une émotion qui déclenche ces envies ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir un peu mieux dans ces moments-là ?
- Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour t'aider maintenant ?



Écouter, valider et rester calme ouvre la porte à la confiance. Votre présence constante est déjà une grande aide.



ACTIVITÉ : MA CARTE DÉCLENCHEURS

Aidez votre adolescent à identifier ses déclencheurs personnels.

Remplissez ensemble. Vous pouvez utiliser des couleurs ou des mots-clés.

Les situations qui déclenchent souvent le besoin de m'automutiler :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Les émotions que je ressens le plus intensément :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ Y a-t-il des pensées qui reviennent souvent ?

Exemples : "Je ne suis pas assez...", "Personne ne comprend...", "Je suis un fardeau..."



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Ces questions aident à regarder vers l'avant et à renforcer l'espoir.

- Qu'est-ce qui m'aide, même un tout petit peu, à me sentir mieux ? _____
- Quelle petite action pourrais-je poser la prochaine fois que la détresse monte ? _____
- Qui pourrais-je contacter pour m'aider quand c'est difficile ? _____
- Quelles qualités ou forces m'aident à traverser les moments difficiles ? _____
- Si je pouvais donner un conseil à moi-même quand j'étais au plus bas, quel serait-il ? _____
- Quel petit pas réaliste pourrais-je faire cette semaine pour prendre soin de moi ? _____



Il n'est pas nécessaire d'aller bien pour poser un petit pas. Chaque effort compte et peut changer les choses à long terme.



RÉFLEXION POUR VOTRE ADO

Prends un moment juste pour toi.

- ☐ Si ton geste pouvait parler, que te dirait-il aujourd'hui ?
- ☐ De quoi aurais-tu besoin, profondément, pour qu'il soit moins nécessaire pour toi ?
- ☐ Qu'est-ce qui te donne de l'espoir, même dans les derniers temps difficiles ?



Tu n'as pas à traverser ça seul(e). De l'aide existe.



RÉFLEXION POUR PARENT

Prenez un moment pour réfléchir à votre rôle et à vos limites bienveillantes.

- ☐ Quelles sont mes forces comme parent dans cette situation ?
- ☐ Qu'est-ce que je fais déjà bien pour soutenir mon adolescent ?
- ☐ Qu'est-ce qui est le plus difficile pour moi en ce moment ?
- ☐ À qui puis-je demander du soutien pour prendre soin de moi ?
- ☐ Comment puis-je rester disponible pour mon ado tout en respectant mes limites ?



Prendre soin de vous vous permet d'être un meilleur soutien pour votre adolescent.



RESSOURCES À PORTÉE DE MAIN

Gardez ces ressources à un endroit visible.

- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou texto 514 600-1002 ou clavardage en ligne
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6688 ou texto PARLER au 686868
- Ligne Info-Social 811, option 2
- Équipe de crise CLSC de votre région
- Suicide.ca : 1 866 277-3553



MON PLAN D'URGENCE PERSONNEL (À REMPLIR)

Quand la détresse devient trop grande, j'ai un plan.

Signes que j'ai besoin d'aide : _____

Ce que je peux faire pour me calmer : _____

Personnes à contacter :

- 1. _____ Tél. _____
- 2. _____ Tél. _____
- 3. _____ Tél. _____

Ressources d'urgence (811 option 2, suicide.ca, CLSC, etc.) : _____



RAPPEL IMPORTANT

Si votre adolescent parle de suicide, veut mourir ou si vous pensez que sa sécurité est en danger :

appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence immédiatement.



Sécuriser l'environnement sans devenir constamment dans la surveillance

Trouver l'équilibre entre protection et confiance

L'objectif n'est pas d'éliminer tous les risques, mais de rendre l'environnement plus sécuritaire tout en respectant l'autonomie et l'intimité de votre adolescent. La confiance se construit quand il se sent en sécurité avec vous et non surveillé(e) en tout temps.



THÉORIE EN BREF

Sécuriser l'environnement réduit l'accès aux moyens de se blesser et diminue les risques d'impulsivité. Mais un contrôle trop intrusif peut :

- ♥ briser la confiance;
- ♥ augmenter le secret et la honte;
- ♥ alimenter les conflits et la honte.

L'approche gagnante : transparence, collaboration, choix adaptés, et surveillance ciblée seulement quand le risque augmente.



Des limites claires + du respect = plus de sécurité et plus de lien.



ACTIVITÉ : FAIRE LE POINT ENSEMBLE

Prenez un moment pour évaluer l'environnement actuel et apporter des ajustements. Idéalement, faites-le avec votre ado.

Quels objets ou situations pourraient présenter un risque pour mon ado ?
(Objets tranchants, cordes, médicaments, produits chimiques, etc.)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quelles mesures concrètes pouvons-nous mettre en place ensemble ?
(Rangement, limites d'accès, alternatives, lieux sécurisants, etc.)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



L'objectif est de réduire le risque sans augmenter le conflit.



DISCUSSION À AVOIR AVEC MON ADO

Exemples de questions à aborder ensemble.

- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus en sécurité à la maison ?
- Y a-t-il des règles ou des limites que tu trouves injustes ou trop difficiles ?
- Quels objets ou endroits te semblent risqués quand ça va moins bien ?
- Qu'est-ce qu'on pourrait changer pour que tu te sentes compris(e) et soutenu(e) ?



Moins je juge, plus mon ado se sent en sécurité pour parler.



RAPPEL IMPORTANT

Votre adolescent(e) a le droit à son intimité et à son espace personnel. L'objectif n'est pas de tout contrôler, mais de réduire les risques et de garder le lien de confiance.



Chaque petit ajustement que vous faites aujourd'hui peut prévenir une grande souffrance demain.
Votre présence est sa meilleure protection.



COMMENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÉCURITAIRE

- ✓ **Parlez-en ouvertement** : expliquez que l'objectif est sa sécurité, pas de le/la punir ni de tout contrôler.
- ✓ **Cherchez des alliances** : impliquez-le/la dans les décisions quand c'est possible.
- ✓ **Identifiez les moyens à risque et discutez-en** : montrez votre inquiétude, pas votre colère.
- ✓ **Rangez ou limitez l'accès aux objets** qui peuvent faire du tort.
- ✓ **Établissez un plan** pour les moments difficiles (voir page 8).
- ✓ **Respectez son espace privé** dans les autres aspects de sa vie.



Plus l'ado se sent respecté et entendu, plus il est enclin à demander de l'aide quand ça devient trop difficile.



QUESTIONS À SE POSER

Réfléchissez à ces questions pour vous ajuster.

- Est-ce que je réagis surtout par peur ou par volonté d'aider ?

- Est-ce que mon adolescent comprend pourquoi nous mettons certaines limites en place ?

- Est-ce que je respecte son besoin d'intimité quand le niveau de risque est bas ?

- Est-ce que nos règles sont claires, réalistes et constantes ?

- Qu'est-ce que je peux faire pour augmenter son sentiment de sécurité à la maison ?



L'équilibre n'est pas parfait et il change avec le temps. Ajustez-vous au besoin, ensemble.



PETITES ACTIONS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Cochez celles que vous pouvez mettre en place cette semaine.

- ☐ Planifier un moment calme pour discuter sans pression.
- ☐ Demander à mon ado ce qui l'aiderait à se sentir plus en sécurité.
- ☐ Ranger ou sécuriser au moins un moyen potentiellement dangereux.
- ☐ Valider mes inquiétudes sans accuser ni dramatiser.
- ☐ Lui rappeler qu'il/elle peut m'en parler à tout moment.
- ☐ Repérer un lieu sécurisant où il/elle peut aller se calmer.



psychoeducatrice.net



Quand mon adolescent refuse de parler ou refuse de l'aide

Rester disponible, même quand la porte est fermée

Il arrive que votre adolescent refuse d'en parler, se ferme ou rejette l'idée d'être aidé. Ce n'est pas un rejet de vous, mais souvent une façon de se protéger. Votre présence calme, constante et respectueuse peut garder le lien vivant jusqu'au moment où il sera prêt.



THÉORIE EN BREF

Refuser de parler ou d'être aidé est une façon pour l'adolescent de :

- ♥ protéger son intimité;
- ♥ éviter de sentir qu'on veut le « réparer »;
- ♥ éviter la peur d'être jugé ou incompris;
- ♥ garder un sentiment de contrôle sur sa vie.



Forcer la discussion ou l'aide peut renforcer la fermeture. Rester disponible, sans pression, garde le lien vivant.



ACTIVITÉ : MES PETITES OUVERTURES

Quelles petites actions ou phrases peuvent garder la porte ouverte sans mettre de pression ?

Des exemples pour m'inspirer :

- « Je suis là si tu as envie de jaser un jour. »
- « Pas obligé d'en parler maintenant, je voulais juste te dire que je pense à toi. »
- « Si jamais tu veux que je t'accompagne quelque part, dis-le-moi. »
- « Je suis fier(ère) de toi pour ce que tu fais de ton mieux, même quand c'est dur. »
- « On peut juste regarder un film ensemble si tu préfères. »
- « Tu n'as pas à me dire, je veux juste que tu saches que je tiens à toi. »

Quelles phrases ou gestes me ressemblent et que je pourrais utiliser ?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

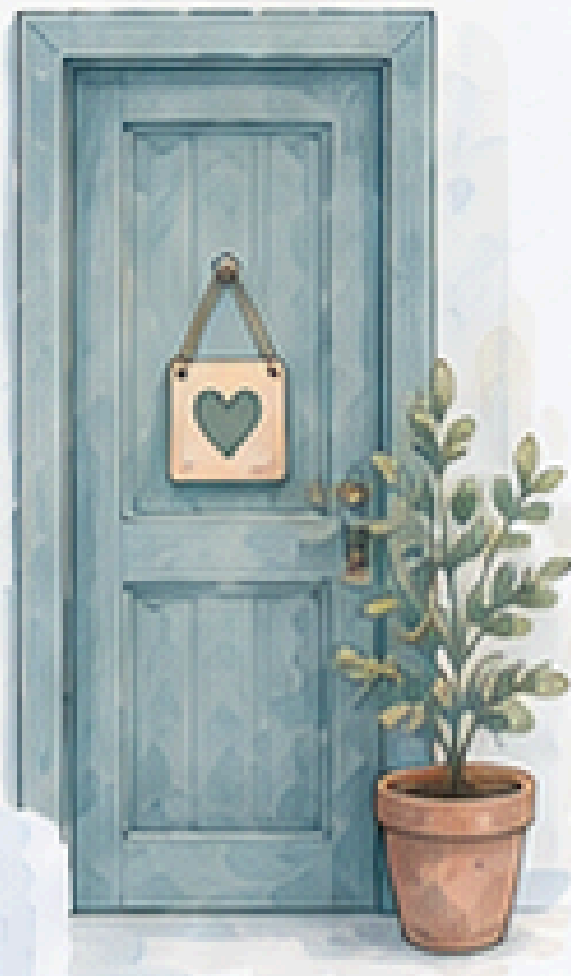


CE QUI FERME LA PORTE (À ÉVITER)

- ✗ Les interrogatoires ou questions répétitives.
- ✗ Les menaces, chantages ou ultimatums.
- ✗ Comparer avec d'autres jeunes ou frères/soeurs.
- ✗ Dramatiser ou surprotéger.
- ✗ Minimiser ou dire « ce n'est rien ».
- ✗ Fouiller ses affaires sans raison.
- ✗ Prendre ses paroles trop personnellement.



S'il ferme la porte derrière lui, je reste dehors, mais je n'arrête pas de frapper doucement.



PRENDRE SOIN DE MOI

Je ne peux pas aider mon ado si je suis complètement épuisé(e).
Ce qui m'aide à me recentrer :

- Bouger / respirer : _____
- Parler à quelqu'un : _____
- Moment pour moi : _____
- Pensée qui me fait du bien : _____



COMMENT RESTER CONNECTÉ(E) SANS FORCER

- ✓ Respectez son besoin d'espace, tout en lui laissant la porte ouverte.
- ✓ Créez de petites occasions de contact sans exiger de conversation (ex. : un message, une collation, un moment partag(e)).
- ✓ Validez son droit de ne pas parler maintenant.
- ✓ Utilisez des phrases courtes, sans interrogation excessive.
- ✓ Montrez votre confiance : « Je sais que tu peux t'en sortir. Je suis là. »
- ✓ Offrez des choix, pas des ordres.



Votre rôle n'est pas d'obtenir des réponses aujourd'hui, mais de rester une présence sécurisante.



QUESTIONS À ME POSER

- Est-ce que je réagis en fonction de ma peur ou de celle de mon ado ? _____
- Est-ce que je lui laisse le droit de ne pas parler maintenant sans me sentir rejeté(e) ? _____
- Est-ce que j'essaie de tout régler immédiatement ? _____
- Est-ce que mes attentes sont réalistes pour aujourd'hui ? _____
- Comment est-ce que je peux lui montrer que je crois en sa capacité à s'en sortir ? _____
- Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ? _____
- Qu'est-ce que je dois accepter de ne pas contrôler ? _____



Je n'ai pas besoin d'avoir toutes les réponses.
Ma présence constante est déjà une aide précieuse.



RÉFLEXION EN FAMILLE (POUR LES PARENTS)

Prenez un moment pour en discuter entre adultes.

Comment chacun(e) réagit-il/elle quand notre ado se ferme ? _____

Quels sont nos accords pour rester une équipe et lui offrir un message cohérent ? _____

Quelles valeurs voulons-nous lui transmettre, même s'il refuse d'en parler ? _____

Comment prenons-nous soin de nous dans ces moments difficiles ? _____



Un parent qui se sent soutenu est mieux équipé pour soutenir son adolescent.



Rappel d'espoir

Les portes peuvent rester fermées pendant un moment, mais elles ne le restent pas pour toujours.
Chaque jour où vous demeurez présent(e) avec amour prépare un demain plus ouvert.



Et moi, comme parent...

Prendre soin de soi pour mieux soutenir son adolescent

Voir son jeune souffrir peut être épuisant, inquiétant et parfois bouleversant. Vos émotions sont normales. Vous n'êtes pas seul(e) et vous n'avez pas à être parfait(e). Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre adolescent.



Rappel important

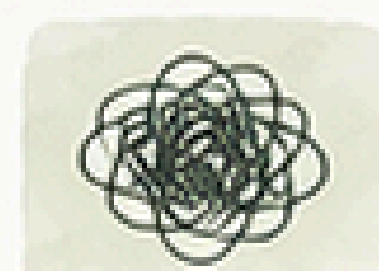
Vous faites de votre mieux avec les ressources que vous avez aujourd'hui.

Chaque petit pas compte. Vous n'avez pas à tout porter seul(e).

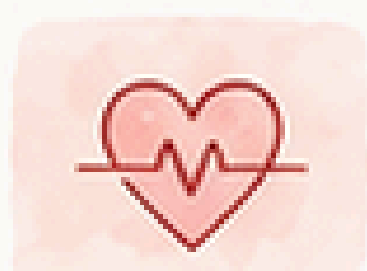


VOS ÉMOTIONS SONT LÉGITIMES

Il est normal de ressentir plusieurs émotions à la fois :



Inquiétude



Peur



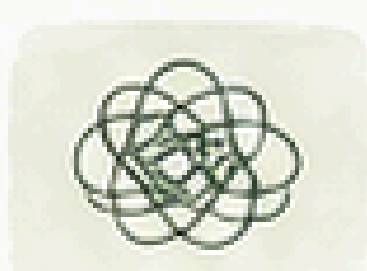
Tristesse



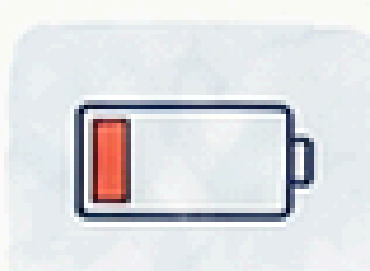
Colère ou frustration



Culpabilité



Impuissance



Fatigue



Espoir



Ces émotions ne font pas de vous un mauvais parent. Elles montrent que vous tenez à votre enfant.



CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER... ET CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER

Ce que je peux contrôler

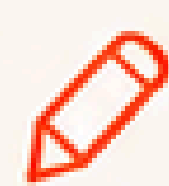
- ✓ Ma façon de réagir et de parler.
- ✓ Ma présence et mon écoute.
- ✓ Mes propres limites et besoins.
- ✓ Les ressources que je vais chercher.
- ✓ Les stratégies que j'essaie pour créer plus de lien.
- ✓ Mes petits gestes au quotidien.

Ce que je ne peux pas contrôler

- ✗ Les pensées, émotions et choix de mon ado.
- ✗ Le rythme de son rétablissement.
- ✗ Ce que les autres pensent ou disent.
- ✗ Le passé.
- ✗ Le fait qu'il/elle me parle ou non tout de suite.



Se concentrer sur ce que je peux faire diminue le sentiment d'impuissance et m'aide à rester plus stable.



ACTIVITÉ : MA BOÎTE À BESOINS

Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer ou à me recentrer ?

- ☐ Prendre quelques minutes seul(e) chaque jour. _____
- ☐ Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance. _____
- ☐ Bouger, marcher, respirer, écouter de la musique. _____
- ☐ Faire une activité qui me fait du bien. _____
- ☐ Dormir suffisamment (autant que possible!). _____
- ☐ Autre : _____



Même 10 minutes par jour peuvent faire une grande différence. Je me donne le droit de prendre soin de moi.



DES FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE VOUS (IDÉES SIMPLES)

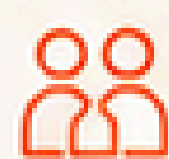
- ✓ **Respirer** : Inspirez 4 secondes, expirez 6 secondes. Répétez 5 fois.
- ✓ **Déconnecter un peu** : Prendre une pause des nouvelles, des réseaux ou de la situation si c'est trop lourd.
- ✓ **Soutien** : Parler avec une personne de confiance, un proche, ou un professionnel.
- ✓ **Limites saines** : Dire « non » quand c'est trop pour moi.
- ✓ **Se rappeler mes forces** : Je fais déjà beaucoup. Je suis important(e) dans la vie de mon ado.



RÉFLEXION : CE DONT J'AI BESOIN EN CE MOMENT

Prenez un moment pour vous poser ces questions.

- ♥ De quoi ai-je le plus besoin en ce moment ? _____
- ♥ Qu'est-ce qui m'épuise le plus actuellement ? _____
- ♥ Quelle petite action pourrais-je poser cette semaine pour alléger ma charge ? _____
- ♥ Qui pourrait m'aider ou me soutenir davantage ? _____
- ♥ Qu'aimerais-je que mon entourage comprenne mieux de ma réalité ? _____



EN COUPLE OU EN ÉQUIPE PARENTALE

Quelques pistes pour vous soutenir à deux (ou plus).

- ✓ Parler régulièrement de nos inquiétudes et de nos besoins.
- ✓ Éviter de se blâmer mutuellement.
- ✓ Se répartir les tâches (infos, rendez-vous, urgence, enfants, etc.).
- ✓ Se rappeler que l'union fait la force, même si on voit les choses différemment parfois.



À QUI PUIS-JE M'ADRESSER POUR ME SOUTENIR ?

Je peux en parler à :

- ☐ Une personne de confiance : _____
- ☐ Un professionnel (travailleur social, psychoéducateur, psychologue) : _____
- ☐ Une ligne d'aide ou un organisme : _____



QUELQUES PENSÉES À ME RAPPELER

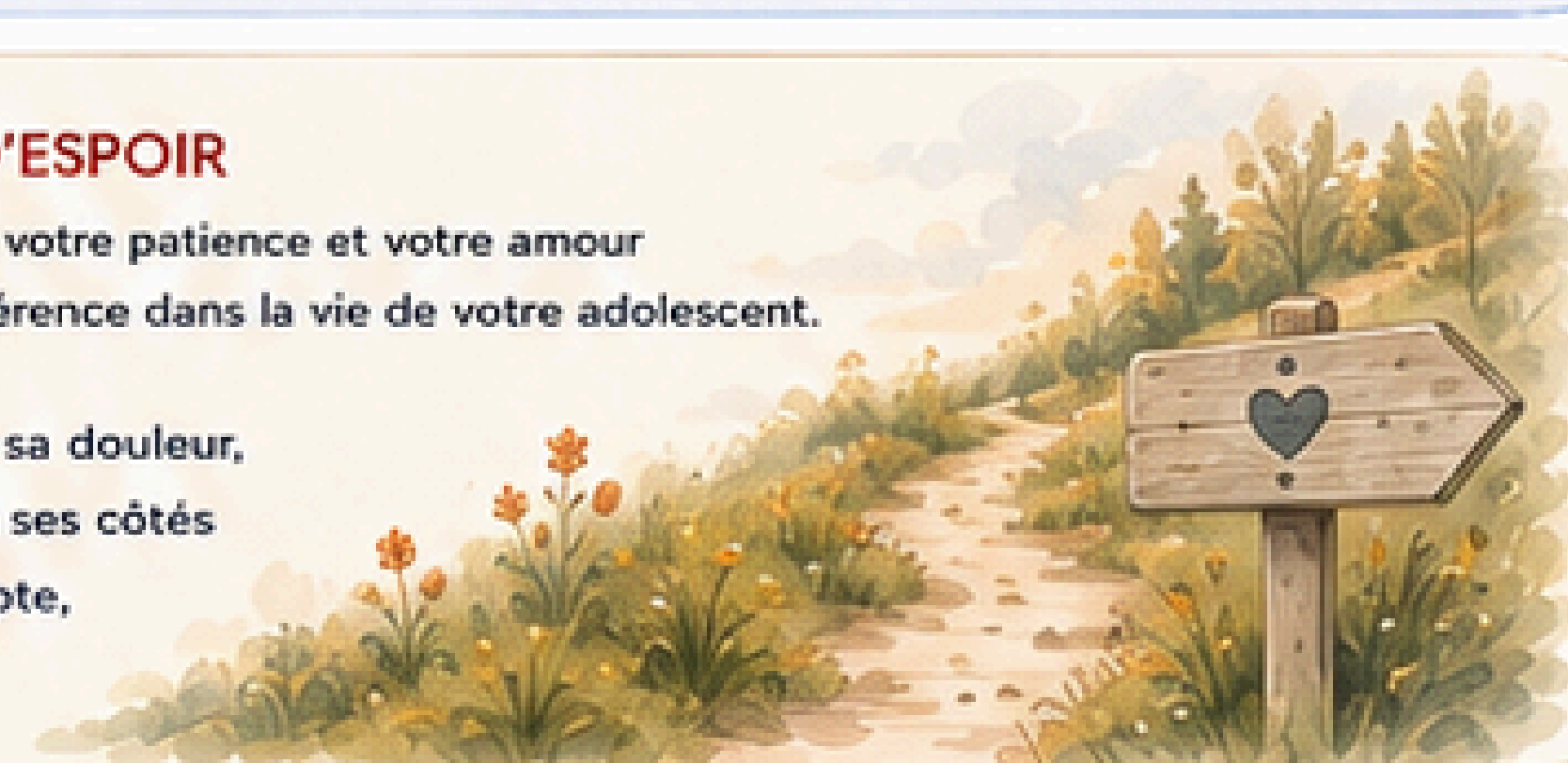
- ♥ Je n'ai pas toutes les réponses, et ce n'est pas grave.
- ♥ Je peux demander de l'aide.
- ♥ Je mérite aussi de me sentir soutenu(e).
- ♥ Prendre soin de moi n'est pas de l'égoïsme, c'est nécessaire pour être présent(e).
- ♥ Ce que je vis est temporaire, même si ça semble éternel parfois.



MESSAGE D'ESPOIR

Votre présence, votre patience et votre amour font une réelle différence dans la vie de votre adolescent.

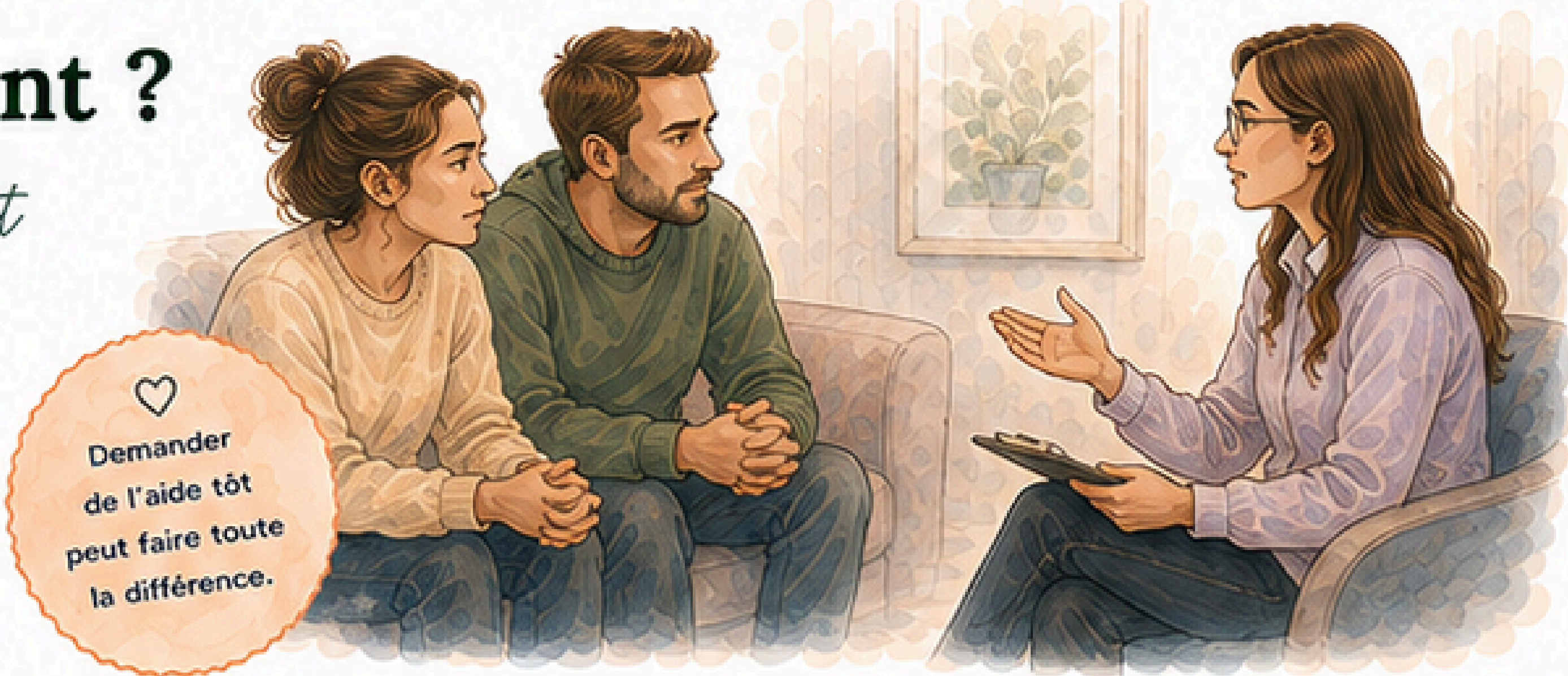
Vous ne pouvez pas enlever sa douleur, mais vous pouvez marcher à ses côtés et lui montrer qu'il/elle compte, même quand c'est difficile.



Quand consulter rapidement ?

Savoir reconnaître les situations qui demandent plus d'aide

Certaines situations nécessitent une consultation plus rapide avec un professionnel. Demander de l'aide, ce n'est pas «exagérer», c'est poser un geste de protection et de prévention important pour votre adolescent.



Demander de l'aide tôt peut faire toute la différence.



THÉORIE EN BREF

L'automutilation peut être un signe que votre adolescent vit une grande détresse. Dans certains cas, elle peut s'aggraver ou être associée à d'autres difficultés importantes (idées suicidaires, dépression, impulsivité, consommation, etc.).

Plus l'aide est demandée tôt, plus les chances d'amélioration sont grandes et durables.



Vous connaissez votre adolescent mieux que personne. Si quelque chose vous inquiète, faites confiance à votre instinct.



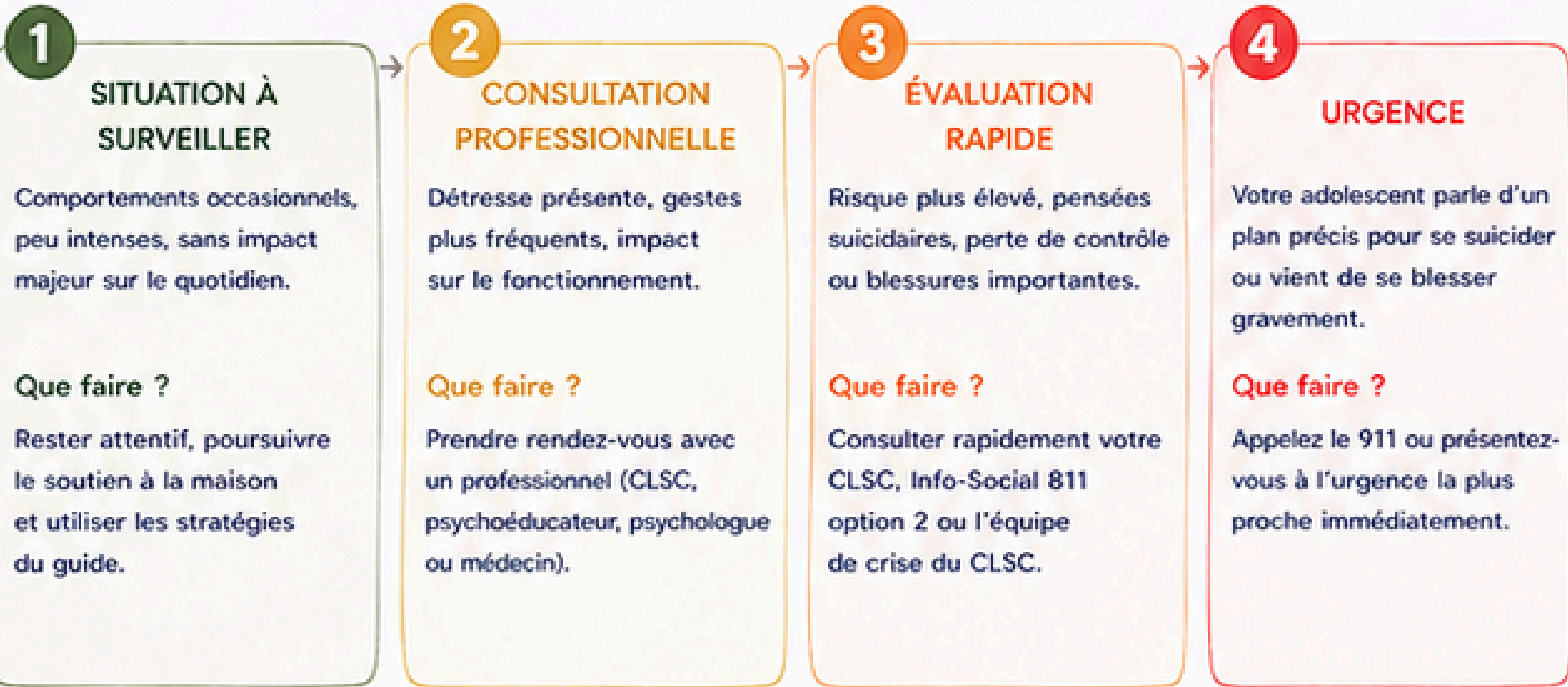
SITUATIONS QUI DEMANDENT UNE ÉVALUATION RAPIDE

- 1 Les blessures deviennent plus profondes, fréquentes ou nombreuses.
- 2 Votre adolescent semble perdre le contrôle sur ses gestes.
- 3 Il/elle dit que la douleur ne suffit plus ou qu'il/elle veut se faire plus de mal.
- 4 Il/elle parle de mourir, de ne plus vouloir être là ou de se suicider.
- 5 Il/elle a fait une tentative de suicide par le passé.
- 6 Changements importants : isolement, tristesse persistante, désespoir.
- 7 Consommation d'alcool ou de drogue
- 8 Perte d'intérêt pour ses activités, amis ou l'école.
- 9 Il/elle ne mange plus ou dort très mal depuis plusieurs semaines.
- 10 Vous ne vous sentez plus en mesure d'assurer sa sécurité.



En cas de doute, il vaut toujours mieux consulter.

4 NIVEAUX D'INTERVENTION



CE QUE VOUS POUVEZ DIRE

- « Je vois que tu traverses quelque chose de difficile. Je veux que tu sois en sécurité. »
- « Je ne veux pas te pousser, mais j'ai besoin qu'on demande de l'aide ensemble. »
- « Tu n'as pas à traverser ça seul(e). Il y a des gens qui peuvent t'aider. »



MON PLAN D'ACTION

Si je me sens inquiet(e) pour mon adolescent, je peux :

- ☐ Parler avec lui/elle calmement de mes inquiétudes.
- ☐ Consulter mon CLSC pour obtenir un rendez-vous.
- ☐ Appeler Info-Social 811 (option 2) pour parler à un intervenant.
- ☐ Contacter l'équipe de crise de mon CLSC.
- ☐ Appeler le 911 ou me rendre à l'urgence si la sécurité est menacée.
- ☐ Demander du soutien à une personne de confiance.
- ☐ Autre : _____



RESSOURCES ET NUMÉROS UTILES (QUÉBEC)



Info-Social (option 2)
24 h/7, confidentiel, gratuit
811



Équipe de crise de votre CLSC
Intervention rapide à domicile
Composez le numéro de votre CLSC



Jeunesse, J'écoute
24 h/7, pour les jeunes
1 800 668-6868



Tel-jeunes
24 h/7, texto, clavardage, téléphone
514 600-1002 / teljeunes.com



Ligne Parents
Soutien pour les parents
1 800 361-5085



Urgence
En situation de danger immédiat
911



RAPPELS IMPORTANTS

- ✓ Demander de l'aide n'est pas un échec, c'est un geste d'amour.
- ✓ Vous n'avez pas à tout gérer seul(e).
- ✓ Plus l'aide est demandée tôt, plus les chances de rétablissement sont grandes.
- ✓ Votre adolescent n'est pas son comportement.
- ✓ Chaque petit pas compte.



MES NOTES



RESSOURCES

De l'aide, de l'information et du soutien

Voici une sélection de ressources fiables pour les adolescents, les parents et les proches. N'hésitez jamais à demander de l'aide. Tu n'es pas seul(e).



SERVICES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

Jeunesse, J'écoute

Jeunesse, J'écoute

Service d'aide pancanadien accessible en tout temps par téléphone (1-800-668-6868) ou par texto en envoyant **PARLER** au 686868.



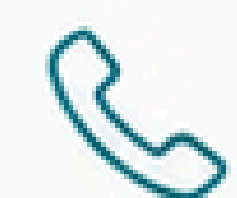
Tel-jeunes

Tel-jeunes

Espace d'écoute, de clavardage et d'aide téléphonique sans jugement, spécifiquement conçu pour les adolescents québécois. Le service propose aussi une section d'aide pour les parents.



Clavardage



Téléphone



Parents

Entraide Jeunesse Québec

Entraide Jeunesse Québec

Organisme qui propose des groupes d'entraide et des ateliers sur la gestion des émotions et de l'anxiété.



Groupes d'entraide



Ateliers

811
INFO-SOCIAL

Info-Social (811)

Ligne gouvernementale québécoise (option 2) accessible 24/7 pour parler immédiatement à un travailleur social ou un professionnel de la santé mentale.

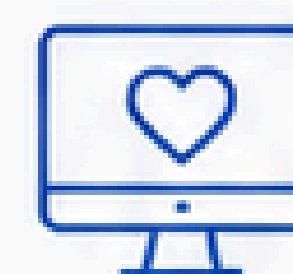


SITES WEB D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION



Fondation Jeunes en Tête

Offre d'excellents outils pédagogiques, des articles explicatifs complets sur l'automutilation chez les ados et des trousseaux pour soutenir les parents.



Outils pédagogiques, articles et trousseaux pour parents



Commission de la santé mentale du Canada

Propose le guide de prévention #ClavardagePrudent, qui aide à comprendre comment communiquer en toute sécurité au sujet de l'automutilation en ligne.



Guide #ClavardagePrudent et ressources en ligne



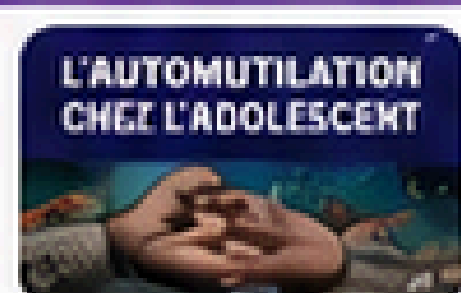
Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM)

Diffuse des fiches explicatives cruciales sur les jeunes et l'automutilation afin de défaire les mythes et guider l'entourage vers la bienveillance.



Fiches explicatives et ressources utiles

LIVRES ET GUIDES PRATIQUES



« L'automutilation chez l'adolescent » (par le Dr Xavier Pommereau)

Un ouvrage de référence écrit par un psychiatre reconnu pour comprendre les mécanismes de la scarification et de la souffrance des adolescents.



Comprendre les mécanismes et la souffrance



« 75 trucs & stratégies d'adaptation »

(par Janine Halloran, publié chez Midi trente Éditions)

Un recueil d'activités clés en main conçu pour enseigner aux enfants et adolescents des méthodes saines de gestion du stress, de la colère et de l'anxiété afin de remplacer les comportements d'automutilation.



Activités pratiques pour gérer le stress, la colère et l'anxiété



« L'âme à vie : Sauvez-moi de moi » (par Corinne de Vailly)

Un roman jeunesse poignant qui aborde de front le tabou de l'automutilation à travers l'histoire d'une adolescente.



Roman jeunesse poignant et réaliste

BALADOS (PODCASTS)



Au-delà de l'adversité (Épisode : L'automutilation chez les ados)

Un épisode de balado court et percutant axé sur la compréhension du phénomène de la scarification chez les jeunes.



Comprendre le phénomène de la scarification

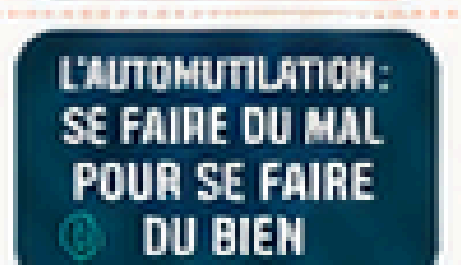


Le Lien - PSSM France (Épisode : Décrypter l'automutilation chez les jeunes)

Un balado produit par les équipes de Premiers Secours en Santé Mentale visant à briser les tabous et expliquer comment réagir et aider.



Briser les tabous et mieux réagir



L'automutilation : se faire du mal pour se faire du bien

Un épisode documentaire audio qui donne la parole à des personnes ayant utilisé l'automutilation comme exutoire pour expliquer le chemin vers la guérison.



Témoignages et chemin vers la guérison

Si tu vis une crise, que tu penses à te faire du mal ou que tu ne te sens pas en sécurité : demande de l'aide maintenant.

Composer le 811 (option 2) ou le 911 en cas d'urgence.

