

# Trouver des alternatives aux automutilations

Lorsque l'on souhaite arrêter les automutilations, il peut être long d'apprendre de nouvelles façons pour gérer ses émotions. En attendant de voir un professionnel, ou lorsque vous traversez des moments difficiles, il est bon d'avoir des alternatives aux comportements d'automutilation. Les meilleures sont celles que vous trouverez par vous-même, mais lorsque l'on se sent dépassé par ses émotions il peut être difficile de penser à des alternatives. Cette liste peut vous aider à en trouver des plus saines.

## Parlez à quelqu'un

- Partagez vos sentiments à un ami ou à un membre de votre famille.
- Parlez d'un autre sujet avec un ami ou un membre de votre famille, et évaluez si parler d'autre chose vous aide à vous décentrer de l'envie d'automutilation.
- Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un directement, appelez-le.
- Utilisez des lignes de soutien psychologique ([www.psycom.org/sorienter/leslignes-decoute/](http://www.psycom.org/sorienter/leslignes-decoute/)).

## Laissez-vous du temps

Souvenez-vous que le besoin d'automutilation ne dure pas infiniment.

- Attendez 5 minutes et félicitez-vous pour cette attente. Puis, donnez-vous 5 ou 10 minutes supplémentaires si possible. Votre niveau de détresse finira par diminuer mais cela peut prendre du temps.
- Vous êtes dans un lieu où vous avez l'habitude de pratiquer les automutilations (par exemple votre chambre ou la salle de bain) ? Sortez de la pièce, changez de lieu ou allez faire une marche.
- Vous êtes seul ? L'envie d'automutilation sera moins forte si une personne est présente. Est-ce qu'un ami peut venir passer du temps avec vous ? Pouvez-vous parler à un membre de votre famille ? Pouvez-vous rejoindre quelqu'un ?

## Divertissez-vous

- Regardez un film, un programme qui peut vous faire rire ou vous sentir bien.
- Faites du sport. Le sport stimule la production d'endorphines qui peuvent aider à se sentir mieux.
- Pratiquez une activité artistique ou créative (écriture, musique, danse...) peut vous aider à trouver une autre façon d'exprimer vos émotions négatives.

## Trouvez une alternative

Réfléchissez à ce qui vous donne envie de vous automutiler et quel besoin cela vient remplir. Pensez à une autre façon de faire qui serait moins dangereuse.

- Le besoin de sentir quelque chose peut être remplacé par le fait de tenir de la glace dans sa main ou de toucher une texture.
- Le besoin de voir du sang peut être remplacé par dessiner ou peindre du rouge sur votre peau.
- Si vous ressentez le besoin de vous punir, il existe des exercices pour s'entraîner à avoir des pensées de pardon ou de bienveillance envers soi-même.
- Si vous vous sentez dépassé par les émotions et que vous ressentez le besoin de les extérioriser, il peut être utile d'exprimer votre colère sur un oreiller ou sur un « punching ball ».

**Évitez les activités qui provoquent de la douleur** afin que votre cerveau puisse cesser d'associer la douleur physique ou les blessures avec le sentiment de bien-être.