



## QUE FAIRE ?

# Mon ado se scarifie

Avec **Catherine Rioult**, psychologue clinicienne et psychanalyste.



Il a suffi d'un rayon de soleil pour jeter une ombre sur votre vie. Votre adolescente a ôté son pull, laissant apparaître par inadvertance des croûtes sur ses avant-bras. Tétanisé, vous avez alors découvert qu'elle se scarifiait. Comment a-t-elle pu abîmer volontairement son corps, et pourquoi ?

### Ne cédez pas à la panique.

L'adolescence est une période de bouleversements intenses. Le jeune ne se reconnaît plus, il est assailli de pulsions, change de statut... Ceux qui ne parviennent pas à exprimer leur mal-être par des mots sont parfois tentés de s'en prendre à leur corps. À leur peau, précisément, facilement accessible. « Les scarifications, à ce stade, ne relèvent pas de l'automutilation, rassure Catherine Rioult. Ce sont des entailles superficielles, qui laissent toutefois une trace irréversible. L'adolescent qui se scarifie ne veut pas mourir mais, au contraire, reprendre le contrôle de son corps, de sa vie. Le soulagement qu'il éprouve au moment de l'acte est

réel, comme si le sang emportait avec lui ce surcroît de tensions, comme si la douleur physique gommait sa souffrance intérieure. L'apaisement est, hélas, provisoire, et il est tenté de recommencer. » Même si ces blessures vous sont insoutenables, ne cédez pas à la panique, ni à la culpabilité. Cette pratique à risque reste souvent transitoire, et ne relève pas de la pathologie, sauf si elle persiste ou s'accompagne d'autres symptômes, tels qu'un repli relationnel. Mais elle est très contagieuse de nos jours, chez les jeunes filles en particulier.

### Répondez à son appel.

Vous devez en revanche en prendre acte, car il s'agit clairement d'un mes-

sage adressé aux parents. Ne vous comportez pas comme si vous n'aviez rien vu ; interrogez votre adolescente franchement, mais sans insister pour voir ses cicatrices.

### Exprimez votre inquiétude.

Rassurez-la sur votre affection, et tentez d'amorcer le dialogue : est-elle en difficulté à l'école, avec ses copines ou avec un éventuel petit ami ? Pas sûr qu'elle vous réponde... Proposez-lui alors d'en parler à un tiers, un psychologue ou un pédopsychiatre de préférence, qui pourra évaluer la gravité de la situation. Généralement, quelques séances suffisent à éradiquer le problème. Pour manifester votre confiance, évitez de vérifier tous les

jours ses avant-bras, et ne supprimez pas les rasoirs de la salle de bains, c'est inutile : les objets tranchants pullulent dans une maison.

### Incitez-la à écrire.

La guérison peut également passer par l'écriture. Catherine Rioult a mis sur pied des ateliers pour adolescents « scarifiants ». Leurs résultats s'avèrent étonnants. « Je leur propose de changer de support et d'exprimer leur souffrance sur le papier, sous forme de poèmes ou de lettres, raconte-t-elle. L'écriture a un pouvoir libérateur énorme, elle permet de mettre à distance ses émotions et de les sublimer. » Et si vous prenez exemple sur cette expérience ? Et si vous incitez votre adolescente à rédiger un journal intime, un blog, à discuter sur des forums, à passer – pour une fois – du temps sur Facebook ? Sous réserve, bien sûr, que vous vous engagez à ne pas y mettre le nez ! **ANNE LANCHON**

**CATHERINE RIOULT** est l'auteur d'*Ados : scarifications et guérison par l'écriture* (Odile Jacob 2013).