Si c'est la

DOULEUR

qui est le plus important pour toi

Il existe de nombreuses façons de ressentir la douleur qui pourraient peut-être causer moins de dommages à ton corps que ce que tu pratiques maintenant (voir techniques de RDR)

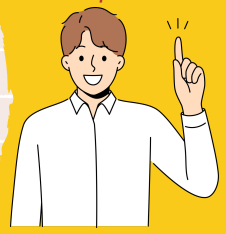
Si c'est le

SAIGNEMENT

qui est le plus important pour toi

- **Désinfecte ta peau avant et après**
- **Utilise des objets propres à chaque utilisation** (couteau, lame, ciseaux, aiguilles, etc) pour éviter les risques d'infection
- **N'utilise pas d'objets ayant été en contact avec le sang de quelqu'un·e d'autre pour te blesser**
- **Évite de te blesser là où tu es déjà blessé·e**

"Se sectionner une artère, c'est pas RDR"



Si c'est la

CICATRICE

qui est le plus important pour toi

Tu peux essayer :
- Écrire sur ton corps
- Peindre sur ton corps
- Te faire tatouer
- Te faire piercer

(Pour plus d'infos, voir techniques de RDR)

20%

des personnes qui s'automutilent le font de façon répétée

Cravings

16%

des personnes qui s'automutilent ont recours à plusieurs méthodes/moyens

LES NUMÉROS D'URGENCE

Du moins urgent au plus urgent

- *SOS Amitié Isère : **09 72 39 40 50** (24h/24h, 7/7)*
- *N° national de prévention du suicide : **3114** (24h/24h, 7/7)**
- *SAMU : **15** ou **112***

RESSOURCES

Ressources disponibles sur mon site internet annetteberthon.fr

- Berthon, A. (2025). *Traverser les crises : mon plan de protection et de sécurité*
- Berthon, A. (2025). *Se faire mal : Cahier d'exercice et manuel de réduction des risques*

Autres ressources

- Icarus Project. *Se faire mal.* https://icarus.poivron.org/se-faire-mal-hurting-yourself/
- Icarus Project. *Traverser une crise.* https://icarus.poivron.org/traverser-une-crise/
- *Prendre soin de soi - Pour une automutilation moins risquée.* Traduction d'un guide écrit par le réseau de soutien des prisonniers atteints du VIH/SIDA. https://www.fichier-pdf.fr/2015/04/04/taking-care/ (www.pasan.org "TAKING CARE of your BODY & MIND" v.o. disponible sur http://zinelibrary.info/taking-care-your-body-mind-guide-safer-cutting)

**On peut appeler le 3114 même si on n'est pas en crise suicidaire, c'est aussi un numéro d'urgence quand on est en crise / souffrance psychique.*

SE FAIRE MAL

BROCHURE DE RDR (RÉDUCTION DES RISQUES)

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2025)

C'EST QUOI LA RDR ?

La notion de Réduction des Risques (RdR) vient principalement de la **communauté des usager·es de drogues.** La prise de conscience de l'échec des politiques prohibitionnistes et de "*combat contre la drogue*" a rendu légitimes et nécessaires les premières mesures de RDR. **Devant les catastrophes sanitaires des épidémies d'hépatites, de sida et d'overdoses d'opioïdes, il a fallu accepter la réalité des usages de drogues** et la nécessité d'aider les usager·es à prendre soin d'elleux plutôt que de leur imposer un même idéal de conduite "*drug free*".

La RDR, c'est l'ensemble des stratégies qui permettent de diminuer les risques et dont les premier·es acteurices sont les personnes concernées, les usager·es, en alliance avec les autres (soignant·es, chercheureuses, intervenant·es sociaux, autorités sanitaires, police, etc)

C'est une politique centrée sur la santé (individuelle et collective) et sur le pouvoir d'agir des personnes concernées vis-à-vis d'elles-mêmes et de leur environnement

La RDR repose sur un principe purement pragmatique : se faire mal est une pratique courante dans notre société, et **les personnes qui se font du mal ne vont pas arrêter simplement parce que la société le dit**, parce que c'est **"*mal*"** (*#ouhlàlà*), parce que c'est socialement **stigmatisé**, et encore trop souvent **pathologisé**. Faisons donc en sorte que les personnes qui se font du mal le fassent dans les meilleures circonstances possibles, en s'exposant aux moins de risques possibles.

La RDR dans les conduites auto-agressives, ce n'est PAS encourager les personnes à se faire du mal. Ce n'est PAS non plus banaliser ou valoriser le fait de se faire du mal.

De tout temps, dans toutes les cultures, l'autoblessure a toujours existé. Il y a toujours eu des personnes qui ont eu recours à l'autoblessure, et il y en aura toujours.

TECHNIQUES DE RDR

- Désinfecter ta peau avant et après l'autoblessure
- Utiliser des objets propres à chaque utilisation (couteau, lame, ciseaux, aiguilles, etc) pour éviter les risques d'infection
- Ne pas utiliser d'objets ayant été en contact avec le sang de quelqu'un·e d'autre pour te blesser
- Évite de te blesser là où tu es déjà blessé·e
- Tirer et lâcher un élastique sur ton poignet
- Se mettre un élastique autour du poignet (en veillant à ne pas couper la circulation du sang)
- Se mettre du scotch autour du bras (en veillant à ne pas couper la circulation du sang)
- Utiliser un bracelet slap / snap (qui s'enroule autour du poignet lorsqu'on le frappe avec force)
- Se griffer avec ses ongles
- Mordre dans un piment
- Tu peux obtenir une sensation de brûlure avec une pommade qui contient de la capsaïcine (composant actif du piment)
- Prendre une douche chaude (mais pas brûlante)
- Prendre une douche glacée
- Laisser couler de l'eau glacée sur tes mains, tes poignets, tes avant-bras
- Serrer un glaçon dans ta main ou le passer sur ton corps
- Frotter une brosse à dent contre ta peau
- S'exfolier (se faire un gommage du corps / visage)
- Épiler ton corps (cire, pince à épiler, rasoir)
- Se faire tatouer (tatouage)
- Se faire percer (piercing)
- Crier dans un oreiller
- Couper des morceaux de papier ou de carton
- Utiliser un marqueur rouge à la place de l'objet tranchant
- Écrire, peindre, dessiner sur ta peau
- Se masturber, avoir des relations sexuelles protégées
- Utiliser une technique de self-care (auto-soin)

ALTERNATIVES À L'AUTOBLESSURE

La RDR dans les conduites auto-agressives, c'est simplement se faire du mal en se faisant le moins de mal possible

Dire à une personne qui se fait du mal d'arrêter de s'auto-blesser revient au même que de dire à une personne alcoolique d'arrêter de boire, ou à un·e usager·e de drogue d'arrêter de se droguer.

Réduire les risques signifie qu'il y a des façons de prendre soin de toi, même si tu ne peux pas ou ne souhaite pas arrêter un comportement potentiellement risqué.

<u>Quelques exemples de techniques de RDR :</u> Si je bois de l'alcool, je ne conduis pas après. Si je consomme une drogue par voie intraveineuse, j'utilise une seringue propre à chaque shoot. Si je consomme de la cocaïne par voie intranasale (sniff), j'utilise une paille propre à usage unique à chaque trace (cf "roule ta paille"), etc...

GOAL!

L'objectif de la RDR :
Réduire le plus possible les risques pour sa santé tout en préservant les effets désirés