

Épidémie d'automutilation chez les adolescents : quand les réseaux sociaux agissent à la fois comme un frein et un amplificateur, quel effet l'emporte ?



Depuis plusieurs années, on assiste à une importante augmentation du nombre de jeunes qui s'automutilent, notamment chez les 13-16 ans. Une pratique qui a trouvé ses modalités d'expression et de partage sur certains réseaux sociaux.

Avec Baptiste Brossard

Avec Marie-France Le  
Heuzy

### Atlantico : En quoi consiste l'automutilation chez les adolescents ?

**Baptiste Brossard** : Il y a plusieurs manières de définir ce phénomène, ce qui explique le peu de données chiffrées le concernant, chaque enquête étant menée à partir d'une définition différente donc donnant des résultats différents.

Voici ma propre définition : **c'est une pratique qui consiste à se blesser soi-même, volontairement et régulièrement, sans intention esthétique (pour ne pas confondre avec les tatouages), suicidaire (pour ne pas confondre avec les tentatives de suicide), ou sexuelle (pour ne pas confondre avec le sado-masochisme) et sans reconnaissance sociale (pour ne pas confondre avec les rituels sociaux).**

Cela consiste essentiellement à s'infliger des **coupures, des brûlures voire parfois des coups sur soi-même**. La plupart de ceux qui pratiquent l'automutilation le font **tous les jours**.

Les personnes se blessent, par ordre de fréquence, majoritairement aux **poignets, puis aux bras, aux cuisses et à l'abdomen**.

L'automutilation reconnu comme un symptôme potentiel de plusieurs pathologies par les psychiatres, comme les **personnalités "borderline", l'autisme, la psychose, les dépressions ou les troubles bipolaires**.

---

## **Est-ce un phénomène important ou en augmentation en France ?**

**Marie-France Le Heuzey** : Il n'y a pas de chiffres officiels valables, en tout cas pas à ma connaissance.

**Mais je constate au sein de mon service qu'il y a de plus en plus d'adolescents qui s'automutilent, et surtout qu'ils sont de plus en plus jeunes. Je traite par exemple en ce moment une petite anorexique qui, à 12 ans, se scarifie le corps avec un compas.**

Cette pratique touche majoritairement les jeunes filles.

## **Pourquoi certains adolescents éprouvent-ils le besoin de partager leurs expériences d'automutilation sur les réseaux sociaux, et principalement sur ceux qui permettent l'échange de photos (Instagram, etc.) ?**

**Baptiste Brossard** : Les jeunes qui s'automutilent ont souvent peur d'être stigmatisés, parce qu'ils ont peur de passer pour des fous, tout simplement.

**Et effectivement, quand leurs marques sont découvertes, ou quand ils en parlent aux autres, il peut y avoir des réactions de rejet.**

**Ils n'en parlent donc pas beaucoup à leur entourage et vont chercher sur Internet un endroit où ils peuvent parler de leur automutilation, ou plus généralement de leurs problèmes, et ce de manière anonyme.** Ils peuvent ainsi rencontrer des gens avec qui ils peuvent en discuter sans déclencher de réactions de rejet.

Quand on a une conduite stigmatisante, on a plus intérêt à aller sur Internet pour en parler, car on ne met pas en jeu toute notre image sociale auprès de nos proches.

## **Comment expliquer le paradoxe qui consiste à cacher ses mutilations dans la vie de tous les jours et à les exhiber sur ces réseaux sociaux ?**

**Baptiste Brossard** : Ce paradoxe est lié, pour dire vite, à l'envie d'exprimer sa personnalité. S'automutiler est une pratique atypique qui pose beaucoup de questions aux personnes qui en sont victimes.

**Poster des photos de ses blessures créer une esthétique autour de cette pratique, donc des retours d'internautes, ce qui est une manière de se trouver, de donner un sens à sa pratique.**

Je place ce phénomène au même niveau que les gens qui tiennent des blogs pour décrire leurs pratiques sexuelles atypiques. C'est une partie d'eux-mêmes importante, dont ils ne peuvent pas parler à tout le monde, et qui leur pose question. Ils vont donc le faire sur Internet, pour avoir un retour, partager.

**Pour résumer mon propos, les adolescents qui s'automutilent tendent à cacher cette pratique dans la vie hors-ligne et essaient de lui donner un sens dans la vie en ligne.**

## **Ces échanges "communautaires" entretiennent-ils le phénomène d'automutilation chez les adolescents ou le freinent-ils ? Créent-ils un effet d'entraînement, ou au contraire permettent-ils de dissuader certains d'y succomber ?**

**Baptiste Brossard** : C'est une question très compliquée.

---

D'abord parce que **les premières automutilations chez un adolescent restent très mystérieuses**. En général, les personnes commencent à le faire sans savoir pourquoi, et vont ensuite voir sur Internet pour comprendre ce qui leur arrive. Donc dans ces cas, il n'y a pas d'entraînement via Internet.

Contrairement aux blogs pro-anorexiques par exemple, il y a très peu de gens sur les forums (francophones en tout cas) qui disent que c'est bien de s'automutiler et incitent les internautes à les imiter.

Je ne dirais donc pas qu'il y a un effet d'entraînement, même s'il est vrai qu'aller sur Internet et voir des photos peut donner l'idée à des personnes de s'automutiler. **Mais il faut bien préciser que tout le monde ne va pas s'automutiler à la vue de cliché, ceux qui se blessent suite à ces visionnages ont d'autres raisons de le faire, plus profondes. Autrement dit, ce n'est pas la photo en elle-même qui va déclencher soudainement une envie de se blesser, elle était là avant, ou du moins une forme de "souffrance psychique", comme on dit.**

Concernant le lien entre la poursuite de cette pratique et la fréquentation de sites Internet, il y a deux types de discours.

Il y a celui de ceux qui vivent l'automutilation comme une véritable addiction, donc voir des clichés et des textes sur Internet leur rend encore plus difficile de stopper cette pratique.

Et puis il y a celui de ceux pour qui les communautés web apportent du soutien moral, à défaut de diminuer leur pratique. Ce sont des lieux où beaucoup de liens se tissent, y compris des amitiés durables et des couples !

**Marie-France Le Heuzey : Je pense que les réseaux sociaux ont un effet d'entraînement catastrophique concernant ce phénomène, qui, même sans cela, est "contagieux".** Dans mon service, lorsqu'un adolescent commence à s'automutiler, il y a en général au moins 4 ou 5 qui suivent le mouvement. Nous venons par exemple de séparer deux adolescentes devenues amies, car lorsque l'une commençait à se scarifier, l'autre suivait, un peu comme dans un effet miroir.

Les réseaux sociaux amplifient cet effet d'entraînement initial. Je reçois par exemple de plus en plus d'adolescents qui s'automutilent sans avoir le profil de personne psychologiquement déséquilibrée. Ils suivent simplement une mode venue jusqu'à eux par l'intermédiaire des réseaux sociaux.

## **Pourquoi l'automutilation est-elle un phénomène propice à créer des communautés sur le Web ?**

**Baptiste Brossard : L'automutilation un acte perçu comme vraiment efficace pour gérer les angoisses et les émotions négatives.** Pour les jeunes concernés, c'est le seul remède temporaire qu'ils trouvent et souvent ils ne savent pas quoi faire d'autre. Il n'est donc pas étonnant qu'une pratique stigmatisée socialement et qui renvoie à de telles réflexions sur soi-même produise l'envie d'en discuter avec des personnes autres que celles fréquentées tous les jours (famille, amis, profs et/ou collègues, etc.)

## **Que peut-on attendre des plates-formes de réseaux sociaux en la matière ? Doivent-elles censurer ou signaler les publications qui mettent en avant ses comportements ?**

**Baptiste Brossard :** Il faut se demander l'effet que cela aurait. **Censurer les photos permettrait d'éviter l'effet d'entraînement relatif, que j'ai évoqué plus haut. Mais ce serait vraiment s'attaquer à la conséquence et pas à la cause du problème, donc une solution très superficielle, et priver des centaines, voire des milliers d'internautes d'une de leurs seules possibilités d'expression.**

Et il faut aussi savoir que les forums internet sur l'automutilation sont déjà régulés en interne. Sur certains tels que "blessure secrètes", par exemple, il y a des règles très strictes à respecter, on ne peut pas y écrire n'importe quoi.

**Marie-France Le Heuzey :** Il me paraît impératif que des réseaux sociaux comme Instagram censurent ce genre de clichés, à cause de l'effet d'entraînement et de "mode" qu'ils génèrent.

---

## Que faire pour soigner un adolescent qui s'auto-mutile ?

**Marie-France Le Heuzey** : il existe deux pistes de traitement.

**La première est de stopper cette pratique en traitant la maladie qui la génère, comme la dépression, les crises d'angoisse, la boulimie, les troubles bipolaires, etc.** L'automutilation n'est en effet en général qu'un symptôme derrière lequel se cache une maladie mentale.

**La deuxième est de soigner l'automutilation comme on traite une addiction classique (alcool, drogue), car certains adolescents ne peuvent plus s'en passer.** C'est en effet le seul moyen qu'ils ont trouvé pour stopper une crise d'angoisse très forte par exemple. Il faut donc les détourner de ce "remède" pour leur en proposer d'autres (médicaments contre l'anxiété, TCC).