

## **comment je me mutile sans que ça finisse en suicide**

J'ai dans le passé souvent eu des envies d'auto-mutilation qui se transformaient en tentative de suicide. Ici je donne mes techniques pour préparer le moment d'auto-mutilation en amont afin d'éviter le pire. Il est important que vous adaptiez ce que je dis à votre situation personnelle : ce qui fonctionne pour moi ne fonctionne pas nécessairement pour d'autres. N'hésitez pas à lire d'autres documents de pair-aidance pour d'autres conseils, ici c'est très succinct.

-----

Dans un moment apaisé, j'écris un document (sur plusieurs supports différents pour ne pas le perdre). J'y indique des choses qui me calment : nom de musique spécifiques, séries tv, stim, jeu vidéo, exercices de respiration, etc.

J'y indique également les numéros de tel ou les contacts électroniques de gens qui peuvent m'aider. Cela peut être des proches mais aussi les numéros d'urgence (15, 18), car j'ai tendance à les oublier.

Je note mes limites. Je me connais bien, donc je sais à partir de combien de médoc - substance ou à partir de combien de coupures je suis hors de ma "zone de confort". Ma zone de confort, c'est la zone où je sais gérer les bails et leurs conséquences. J'indique aussi un intervalle de temps entre chaque coupure / médoc / substance que j'essaierai de respecter. Par exemple, 10 minutes entre chaque coupure.

## **comment je me mutile sans que ça finisse en suicide**

Quand je m'auto-mutile, j'écris chaque coupure, chaque médicament ou substance prise pour pas perdre le fil.

Avant la crise, j'ai une discussion avec un-e éventuel-le proche de confiance pour lui indiquer comment m'aider au mieux, et les moyens d'accès à mon logement.

J'ai toujours un sac de prêt pour si jamais je dois finir aux urgences / à l'H.P. Dedans je mets un chargeur, des trucs pour m'occuper (livres, etc), des sous-vêtement et vêtement, une bouteille d'eau, des clopes, à manger, mes directives anticipées, les numéros de tel de personnes de confiances, etc...

Si nécessaire je sais ce que je dois dire aux médecins et à la personne du SAMU au téléphone car j'ai préparé et appris par cœur un discours qui augmente mes chances d'obtenir les soins qui me feront le plus de bien.

Au début de la crise, je branche mon téléphone portable pour être sûre d'avoir de la batterie.

Durant la crise, j'essaie de remplacer certains actes par d'autres moins dangereux comme se claquer avec un élastique ou poser un glaçon sur la peau. En cas de besoin, j'utilise des outils que je connais et propres. J'évite d'agir sur des zones trop veineuses ou vitales.

voilà c'est pas grand chose mais rien que de faire ça, ça a souvent limité la casse pour moi