

LIGNES DIRECTRICES POUR FAIRE FACE À L'AUTOMUTILATION À L'ÉCOLE

Ces lignes directrices suivent le projet pédagogique de l'école **8 Life Skills**, qui vise à fournir aux élèves non seulement des compétences académiques mais aussi des compétences sociales qu'ils pourront utiliser tout au long de leur vie. Il encourage un mode de vie caractérisé par la bienveillance, la coopération, l'honnêteté, l'encouragement, la maîtrise de soi, la persévérance, l'esprit critique et la tolérance. Le mot clé est la **CONFIANCE**. Une confiance notamment dans la gestion des questions difficiles, dans notre approche et dans le fait de pouvoir trouver de l'aide en cas de besoin.

Faits clés sur l'automutilation

On parle d'automutilation lorsqu'une personne endommage ou blesse intentionnellement son corps, généralement en se grattant, en se coupant, en se faisant des ecchymoses ou en se brûlant la peau. C'est un signe de détresse mentale et souvent une tentative de faire face à une douleur émotionnelle. Elle commence généralement à l'adolescence et diminue à l'âge adulte. On estime qu'au niveau mondial, 10 à 20 % des personnes s'automutilent au cours de leur vie. Bien que la plupart des personnes qui s'automutilent n'aient pas d'intentions suicidaires, il est prouvé que le risque de suicide est plus élevé chez les personnes qui s'automutilent. L'automutilation peut également être liée à d'autres troubles mentaux.

Lignes directrices à suivre

Dans le cas des élèves qui s'automutilent, il est essentiel de trouver le soutien et le traitement adéquats pour les aider à faire face à la cause première de leur détresse émotionnelle d'une manière plus saine. Une intervention précoce peut aider à résoudre les problèmes et à éviter que la situation ne s'aggrave.

Le traitement de l'automutilation en milieu scolaire est une question délicate qui requiert de la sensibilité, de l'empathie et la connaissance des procédures appropriées. Voici quelques lignes directrices générales à suivre :

Pour les élèves qui s'automutilent

- **Parle à une personne de confiance** pour trouver du soutien et de la compréhension: un membre de la famille, un ami, un enseignant, un conseiller d'éducation, un membre de la Guidance Team...

- **Cherche une aide professionnelle:** les infirmières scolaires et les psychologues scolaires sont là pour t'aider. Des soins médicaux et psychothérapeutiques spécialisés sont également disponibles en dehors de l'école. Parle à tes parents de tes besoins.
- Si tu as besoin de **soins médicaux** immédiats pour tes blessures, n'hésite pas à te rendre à l'infirmierie.
- Rappelle-toi que tu n'es **pas seul** face à tes problèmes et que les choses s'amélioreront avec le temps et les soins appropriés.
- **Recherche des stratégies d'adaptation saines** pour remplacer le comportement d'automutilation: il peut s'agir d'exercices, d'art, de musique, d'écriture ou de passer du temps avec tes amis et ta famille.
- **Prends soin de toi:** dors suffisamment, mange bien et pratique des activités qui t'apportent de la joie.

Pour les élèves qui rencontrent un camarade de classe qui s'automutile

- **Écoutez-les calmement**, sans colère ni jugement moral.
- Accordez-leur **votre temps** et montrez-leur que vous **vous souciez d'eux**.
- Aidez-les à considérer leur automutilation non pas comme un secret honteux, mais comme **un problème à résoudre ensemble**.
- Aidez et **encouragez-les à obtenir du soutien** et à parler à un adulte de confiance: infirmière scolaire, enseignant, conseiller, membre de la Guidance Team..., proposez-leur de les accompagner pour consulter quelqu'un.
- En tant qu'ami, **ne prenez pas tout sur vos épaules, parlez-en à un adulte de confiance qui peut vous aider:** conseiller d'éducation, enseignant, membre de la Guidance Team... Sachez que vous ne pouvez pas résoudre le problème tout seul. Votre ami a besoin d'une aide professionnelle.
- **Garder la confidentialité**, respecter la vie privée de l'élève et confier le suivi à des adultes et à des professionnels.
- Assurez-vous d'**obtenir un soutien pour vous-mêmes**.

Pour les membres du personnel

1. Reconnaître les signes : coupures, ecchymoses ou brûlures inexplicables, port de vêtements couvrant les bras ou les jambes même par temps chaud, changement d'humeur ou augmentation de l'anxiété, absences fréquentes ou soudaines de l'école, également port d'objets tranchants.

2. Approcher l'élève et l'écouter activement : si vous soupçonnez un élève de s'automutiler, abordez-le sans le juger et avec bienveillance. L'élève doit avoir la possibilité de parler de ses sentiments et de ses inquiétudes dans un environnement sûr et favorable. Reconnaissez ses

sentiments sans porter de jugement. Évitez de blâmer l'élève et concentrez-vous plutôt sur l'expression de votre empathie et de votre inquiétude.

3. Évaluer l'urgence :

a) Si les premiers soins sont nécessaires (blessures saignantes ou infectées) ou s'il y a un risque élevé de nouvel acte d'automutilation, amenez l'élève à l'infirmerie.

b) Orientez-les vers les psychologues de l'école qui peut les aider à obtenir un traitement et un soutien appropriés. Cette orientation doit se faire en temps utile et avec le consentement de l'élève.

4. Informer le(s) parent(s)/tuteur(s) : ils doivent être mis au courant et leur coopération est nécessaire pour organiser le soutien et l'aide extérieure pour l'enfant. Les infirmières scolaires, les psychologues ou les conseillers d'éducation inviteront le(s) parent(s)/tuteur(s) à l'école pour les informer de la situation et les impliquer dans le plan de soutien.

5. Être transparent : dites à l'avance à l'élève avec qui vous devez parler du problème.

6. Contacter la Care Team, qui élaborera un plan de soutien. Une fois que l'élève reçoit un traitement en dehors de l'école, les psychologues scolaires restent en contact avec le professionnel de la santé mentale pour aider l'élève.

7. Maintenir la confidentialité tout au long du processus. La vie privée de l'étudiant doit être respectée et les informations ne doivent être communiquées qu'à la Care Team et aux autres personnes de confiance impliquées. Cependant, il est également important de trouver un équilibre entre la confidentialité et la nécessité de garantir la sécurité et le bien-être de l'élève.

Avis disciplinaire

Indépendamment du soutien et des soins primaires, des mesures disciplinaires doivent parfois être prises en parallèle. Il est par exemple interdit d'apporter des objets coupants à l'école. Cela peut entraîner des sanctions disciplinaires.

Contacts à l'EEB2

Infirmières: WOL-INFIRMERIE@eursc.eu, tél. 02 774 22 15

Psychologues scolaires :

- Anne Delorme: anne.delorme@eursc.eu, tél. 02 774 22 33

- Simina Turcu: simina.turcu@eursc.eu, tél. 02 774 22 62

Conseillers d'éducation:

- S1 02 774 22 71
- S2 02 774 22 72
- S3 02 774 22 73
- S4 02 774 22 74
- S5 02 774 22 75
- S6 02 774 22 76
- S7 02 774 22 77

Guidance Team:

Groupe d'enseignants et de conseillers d'éducation bénévoles compétents dans l'accompagnement et l'écoute des élèves de chaque section linguistique. Voir les membres sur les affiches à l'école / sur le site web de l'école ou contacter WOL-GUIDANCE@eursc.eu.

Contacts en dehors de l'école

Cliniques universitaires Saint-Luc, avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles

- Urgences : Tél. (24h/24) : Tél. 02 764 16 02
- Service de psychiatrie infanto-juvénile: Tél. 02 764 20 30

CHU Saint-Pierre

- Urgences : rue Haute 290, 1000 Bruxelles. Tél. 02 535 36 39
- Pédopsychiatrie, 105 rue aux Laines, Porte de Hal, 1000 Bruxelles. Tél. 02 535 45 26

103 - Ecoute Enfants (pour les enfants, les jeunes et les parents) (7j/7- 10:00-24:00)

02 648 40 14 - Community Help Centre Helpline (24h/7j)

0800 32 123 - Centre de prévention du suicide (24h/7j)

1813 - Zelfmoordlijn (24h/7j)

112 - Numéro d'urgence

Les élèves peuvent également télécharger sur leur téléphone une application appelée Calm Harm. Elle aide les jeunes à gérer ou à résister à l'envie de s'automutiler. Plus d'informations sur le site web: <https://calmharm.co.uk/>

Pour en savoir plus

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/self-harm/why-people-self-harm/>

<https://www.crisistextline.org/topics/self-harm/#how-to-deal-with-self-harm-4>

<https://thewishcentre.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Self-Harm-Dos-Donts.pdf>

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-harm/helping-yourself-now/>

<https://fondationjeunesentete.org/trousse-familles/reconnaitre-la-detresse-psychologique/mieux-comprendre-lautomutilation-chez-lado/>