

## L'automutilation, la pire des erreurs que j'ai jamais faite - 1/1

**C'était il y a 9 mois environ, et j'en ai encore des traces. Sur les bras bien sûr, mais surtout à l'intérieur.**

Tout a commencé un lundi soir, j'avais passé ma journée au lycée comme d'habitude, c'était une journée banale jusqu'à peu près 19h. Je savais depuis le samedi précédent que je n'allais pas très bien, mais l'état de déprime passagère étant plus que courant chez moi je ne m'étais pas inquiétée... J'aurais dû. J'étais là, à mon bureau et je ne savais pas trop quoi faire quand j'ai vu mon couteau Suisse. D'accord ça n'était pas l'idée du siècle mais sur le coup je n'ai pas vu d'autre solution.

J'ai donc pris ce fameux couteau, et je me suis acharnée sur mon bras jusqu'à ce que du sang coule (ça ne coupe pas comme lame, il a fallu insister, et je n'ai même pas arrêté pour autant, imbécile que j'étais). Je me suis sentie soulagée, et j'ai arrêté. Pour la soirée. Le lendemain soir j'ai remis ça à trois autres endroits sur le même bras. J'avais tellement honte de faire ça que je n'osais plus remonter les manches de mon pull. Et j'avais peur que mes parents le découvrent. Et surtout peur de ce que j'aurais pu faire, car j'étais tellement mal que je sais maintenant que j'aurais pu aller très loin, trop loin.

Le lendemain j'en ai parlé à une amie, et je lui ai donné mon couteau Suisse, pour ne plus être tentée. Je me sentais libérée d'une force que je ne contrôlais pas. Mais ça n'a duré qu'un temps : je me suis mise à utiliser mes ciseaux pour faire la même chose, je trouvais ça moins propre mais j'en avais trop besoin. Cela a eu pour conséquence sept nouvelles cicatrices. Alors je me suis mise à parler avec mon amie, ça m'a coûté cher en téléphone mais peu importe, elle m'a soutenue et je vais mieux. Il y a eu deux rechutes où je me suis coupé les jambes, c'est moins visible et on peut se faire mal en appuyant dessus, les mains dans les poches, à tout moment.

Mais le plus dur, ça a été de l'avouer aux gens qui m'aiment. Mes parents l'ont appris un jour où j'allais vraiment mal, j'avais pleuré pendant des heures alors que je ne pleure jamais devant eux, alors il a fallu leur parler : j'ai vu mon père pleurer, ma mère est tombée à genoux devant moi, m'a serré dans ses bras et a dit qu'elle était une mauvaise mère. Mon frère l'a appris avant eux, il a pleuré car il s'en voulait de n'avoir rien remarqué. Mes amies proches l'ont su et m'en ont voulu de n'avoir pas sollicité leur aide.

J'ai été égoïste, ce n'est pas moi qui ai eu le plus mal mais mes proches. Réfléchissez à deux fois avant de faire de telles erreurs.