

Larmes de sang - 1/2

Je vais vous parler d'une chose que je pense vous aurez deviner, l'automutilation, comment on le vit qu'est ce que c'est ?...

Je vais vous parler d'une chose que je pense vous aurez deviner, l'automutilation, comment on le vit qu'est ce que c'est ?...

Qu'est-ce que l'automutilation ?

L'automutilation consiste à se blesser soi-même volontairement sans intention de se donner la mort. C'est une manière de s'échapper d'un moment émotionnellement difficile. Cette méthode aide certaines personnes à se sentir temporairement mieux parce qu'elles ont un moyen d'exprimer physiquement la souffrance qu'elles ont en elles et ainsi de relâcher la tension qu'elles éprouvent. En d'autres termes, les personnes qui s'automutilent produisent des changements chimiques dans leur corps qui les conduisent à se sentir mieux et plus détendus. Cinq points permettent d'identifier et de définir l'automutilation :

- * L'automutilation est une blessure que l'on s'inflige à soi-même.
- * L'automutilation est uniquement pratiquée par soi-même. Si quelqu'un vous fait quelque chose qui vous fait mal, cela n'est pas de l'automutilation.
- * Un acte d'automutilation doit comporter de la violence physique. Se punir émotionnellement (se traiter de moins que rien, penser qu'on est stupide, etc.) n'est pas de l'automutilation.
- * Un acte d'automutilation n'est pas fait avec l'intention de se donner la mort. Les gens qui s'ouvrent les veines pour se tuer ne s'automutilent pas, même s'ils se blessent.
- * L'automutilation est faite intentionnellement, non accidentellement. Mais c'est bien dans l'intention de se faire mal.

L'automutilation pour moi, du moins ce qu'elle était... :

Ma seule amie dans cette solitude infinie, cette lame qui brille et me nuit... Mon coeur pleure, je ne rêve que de dessiner les yeux qui porteront les larmes sur mon bras, je me perds... Juste cette idée, me faire du mal, pouvoir crier ma peine, pouvoir pleurer, me libérer de toute cette souffrance... Je ne sais plus, je me perds, je ne pense plus qu'à ça... Voir le sang couler tel des larmes, les larmes de ma peine, les larmes de mon coeur, les larmes de mon âme... La nuit, les ombres j'ai peur... Je ne sais plus, ce sera si facile, j'ai promis de ne pas craquer, je sais que si je le fais ce sera pire après, la chute infernale... je me perds de nouveau dans ces ténèbres... Je redeviens l'ombre d'une vie, l'ombre d'un monde dans lequel je ne vis plus... J'ai tellement besoin de le faire, je vais craquer... La lame... les larmes de sang... Je craque à nouveau, replonge dans ce monde, dans cet enfer, je me refais du mal, c'est tellement bon mais le retour à la réalité sera pire, je le sais et je le cherche dans un sens... Je cherche à me perdre... A me perdre à nouveau dans cet enfer... les anges peuvent se perdre en enfer... Tel un ange aux ailes écorchées... Toucherai je un jour le ciel ?

Ce texte je l'ai écrit y'a quelques mois, à l'époque je me coupais tous les jours, c'était devenu une drogue presque, c'est difficile de comprendre ce que peut ressentir une personne qui s'automutile, il faut surtout, beaucoup de compréhension et d'amour.

Ce sera étrange de dire que je m'en suis sortie mais ça fait 2 mois que j'ai pas touché une lame.

Ce qui peut nous faire sortir de là c'est l'amour et surtout il faut reprendre peu à peu confiance en soi.

Si vous voulez plus d'infos sur l'automutilation, il existe un site, qui est en quelque sorte un grand forum je ne sais pas si je dois vous le conseiller car il y a des témoignages très durs par moment mais là on se sent compris, pour ceux qui ne s'automutilent pas je conseille ce site car il peut vous aider à comprendre.

Larmes de sang - 2/2

[Automutilation](#)