

L'automutilation - 1/1

Est-ce que les gens savent vraiment ce que c'est ? Est-ce qu'il comprennent les motivations qui entraînent ce besoin de se faire mal ? J'en doute fort...

Je ne crois pas que les gens réussissent vraiment à comprendre ce qu'est exactement l'automutilation. C'est souvent mal perçu par tout le monde, surtout par les adultes, les parents, mais pas seulement. C'est peut être bête à dire mais je crois que pour comprendre réellement les motivations des personnes qui la pratique, il faut être passé par là.

Moi personnellement je sais ce que ça représente, et je sais aussi qu'on ne s'en sort jamais vraiment, il y a toujours des moments où le besoin de ce faire du mal devient plus fort que la raison. Et un seul petit détail peut tout faire basculer et peut nous faire franchir le pas qui nous en sépare. Pour moi, l'automutilation est une porte de sortie pour ma colère. Le fait est que j'encaisse tout jusqu'à ce que je pète les plombs et que j'ai envie de tout casser. Et vu que je n'aime pas faire de mal aux personnes qui m'entourent, je préfère m'en faire à moi. Ça me permet d'évacuer une partie de la colère qui est enfouie en moi. C'est con à dire mais quand on se retrouve avec une lame en main, que ce soit un cutter, un couteau ou quoique ce soit d'autre, on ne pense qu'à une chose, couper. Couper pour voir son propre sang couler, en voyant ça je me sens calmer, j'ai l'impression que toute la haine que j'ai au fond de moi coule en même temps que mon sang. Ensuite vient la douleur, une douleur aigue, cuisante mais même ça je la ressens comme un soulagement. J'ai un poids qui peu à peu quitte mon corps pour aller je ne sais où.

Mais les gens ne comprennent pas ça, comment pourraient-ils imaginer ce que ça fait s'il ne sont pas passer par là. Honnêtement je ne souhaite à personne de traverser une épreuve pareille, parceque c'est une épreuve, et jamais je ne dirait à quelqu'un qu'il faut le faire parceque ça soulage parceque je ne le sais pas, je sais que sur moi ça a cet effet là, maintenant on n'est pas tous fais pareil et heureusement.

La seule chose que je trouve bête c'est que les gens n'acceptent pas qu'une personne ait besoin de ça pour se sentir mieux. On a tous nos qualités et nos défauts mais ce n'est pas une tarre de pratiquer l'automutilation. Je trouve qu'il est quand même moins violent de se faire du mal à soi-même que d'en faire aux autres. Toutes les personnes qui un jour où l'autre vont frapper quelqu'un, que ce soit leur femme, leur enfant ou un parfait inconnu parcequ'ils ont eu une mauvaise journée, qu'est-ce-qu'ils font ? Ils déversent leur haine, leur colère sur quelqu'un qui n'y ai pas forcément pour quelque chose. Alors que je sais que lorsque moi je suis remplie de haine, je m'en veux aussi énormément à moi-même, donc plutôt que d'aller faire du mal aux autres je m'en fait à moi.

Pour terminer, j'aimerais simplement dire que ça fais en gros 9 mois que je ne l'ai plus fait même si il y a eu des jours où je ne pensait qu'à ça, c'est d'ailleurs le cas ce soir mais j'ai décidé de ne pas craquer.