

MÉDECINE | **psycho**

# L'écriture peut soigner les ados qui se scarifient

Des ateliers d'écriture destinés à guérir les ados qui se blessent dans leur chair pour crier leur mal-être, cette approche thérapeutique originale se développe. **Explication d'une psychologue qui la pratique depuis dix ans.**

NOTRE EXPERT



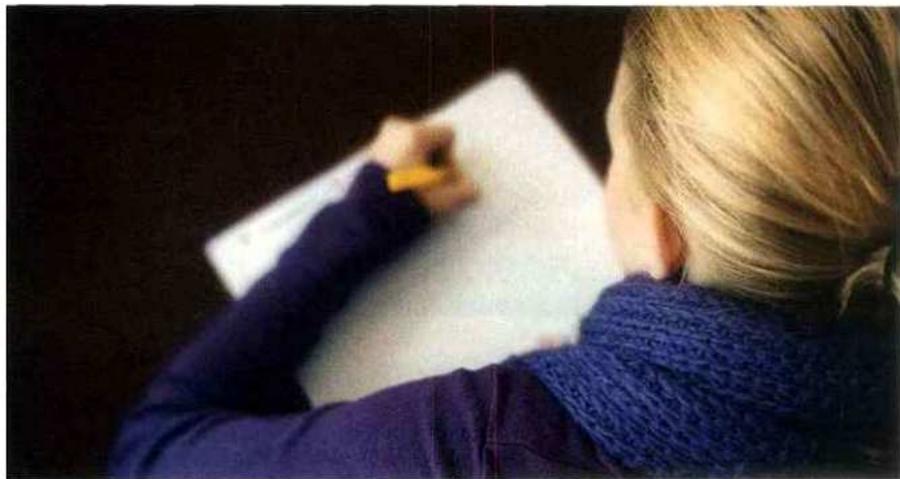
**CATHERINE RIOULT**  
psychologue\*

• **Sur quelles thérapies reposent les ateliers ?**

Face aux bouleversements identitaire et corporel de l'adolescence, certains jeunes sont submergés par des angoisses et ils s'entaillent l'épiderme pour déplacer ce mal-être sur leur corps. « C'est aussi une façon de tenter de se l'approprier, d'en contrôler les changements et de laisser une trace pour s'affirmer comme individus singuliers, tout en se prouvant qu'ils sont vivants », explique Catherine Rioult, psychologue. Écrire sur papier leur permet de mettre en mots leurs maux intérieurs, de décharger le trop-plein d'émotion et de mettre à distance des affects douloureux qui les poussent au passage à l'acte. « La feuille devient un refuge pour dire ce qu'ils ne peuvent pas exprimer. Au-delà des mots, l'ado met en forme sa pensée. Ce qui augmente la confiance en soi, permet d'élaborer psychiquement ce qu'il ressent et de ne plus être dans la pulsion. L'angoisse est projetée hors de soi sur la feuille, convertie en un geste créateur valorisant.

• **Comment se déroulent ces groupes de travail ?**

L'atelier a lieu chaque semaine pendant 1 h 30, de septembre à juin, calé sur l'année scolaire. « Les adolescents s'installent à leur guise autour d'une grande table. On commence



S'entailler la peau est le signe d'une angoisse profonde. Mettre des mots sur ces pulsions permet à l'ado de les comprendre et de s'en libérer, pour écrire au lieu de se blesser...

par un moment d'échange sur ce qu'ils ont vécu pendant la semaine écoulée, détaille la psychologue. Puis on choisit les thèmes d'écriture. Souvent, je donne des indications pour diminuer la tension et lever les inhibitions et les blocages. Par exemple: "J'ai peur de..." ou "Je serai heureux quand...". Ou ils rédigent une lettre à un personnage connu. Le temps d'écriture, en prose ou en vers, dure un quart d'heure. » Ensuite, chacun lit son texte à voix haute. Les écrits des uns

et des autres se font écho. Certains parlent d'eux pour la première fois à travers ce qu'ils ont rédigé et ils viennent à verbaliser comment et pourquoi ils se scarifient, alors qu'ils l'ont toujours tu.

• **Au bout de combien de temps cessent-ils de se faire du mal ?**

Dès quatre ou cinq ateliers, soit environ un mois, le symptôme disparaît, l'ado cesse d'être dans une conduite à risque où il se blesse. Lorsque la pulsion de scarification survient, il prend un stylo et écrit au lieu de se couper, comme pendant les ateliers. « Il va mieux, mais cela doit être complété par un travail en psychothérapie pour venir à bout de l'angoisse », reprend Catherine Rioult. À la fin de l'année, leurs textes sont rassemblés dans un recueil. Ils repartent ainsi avec une trace de leur parcours. ■

VÉRONIQUE HOUGUET

\*Auteure de « Ados scarifications et guérison par l'écriture », éd. Odile Jacob

**> CARNET PRATIQUE**

**Où s'adresser ?**

- **En Ile-de-France.** Les ateliers ont lieu à l'École des parents et des éducateurs, 162, boulevard Voltaire, 75011 Paris. Tél.: (0033)144934484. Envoyer un mail à [catherinerioult.scarifications@hotmail.fr](mailto:catherinerioult.scarifications@hotmail.fr) pour toute information. Des groupes de parole pour les parents d'ados qui se scarifient sont aussi organisés.
- **En Picardie.** Au Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP), 1, allée de l'Espoir, 02430 Gauchy.