© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Aide Automutilation (Suite)

Par Profil supprimé Postée le 15/02/2012 12:07

> Merci pour votre réponse, mais je ne pourrais jamais appeler car trop difficile...de dire de quoi il s'agit (vu que ce n'est pas "une drogue" et que le numéro s'appelle ainsi) je sais que j'arriverai pas à m'exprimer.
>
> Donc je vais essayer de mieux préciser ma question.
> Ou trouver de l'aide par rapport à l'automutilation dans ou aux alentours de Marseille ?
>
> Merci.

Mise en ligne le 16/02/2012

Bonjour,

Nous comprenons que parler s soit difficile pour vous. Pour autant vous cherchez de l'aide concernant votre comportement d'automutilation, ce qui nous semble très positif.
Sachez qu'il n'existe pas de lieu « spécialisé » dans ce type de problématique. Une aide psychologique et médicale est à envisager afin de vous aider à faire le point, à comprendre ce qui vous amène à ce type de comportement et tenter d'amoindrir la douleur qui est en vous. Nous vous conseillons de prendre contact avec le Centre Médico-Psychologique (CMP) de votre secteur, avec l'hôpital Sainte-Marguerite ou Edouard Toulouse pour des consultations externes ou encore de vous rapprocher de votre médecin traitant et d'un(e) psychologue en libéral.

Il est important d'être soutenu(e) et accompagné(e) dans votre démarche de réflexion voire d'arrêt. L'objectif étant de vous aider à gérer différemment un stress ou une angoisse.

Nous vous souhaitons une bonne continuation.