

# DERMATILLOMANIE

## QUAND LE GRATTAGE DEVIENT COMPULSIF

La dermatillomanie est un trouble peu connu en France qui toucherait pourtant près de 1% de la population, surtout les femmes. À la vue d'un poil incarné, d'une rougeur, d'un petit bouton ou d'un point noir, le dermatillomane se gratte la peau de façon répétée et souvent jusqu'au sang.

*Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 17/12/2015*

Se faire mal en se triturant, en se grattant la peau du visage mais aussi de la poitrine, des jambes, du dos... souvent jusqu'au sang, et parfois plusieurs heures par jour... c'est ce qu'on appelle la **dermatillomanie**. Ces **crises impulsives et incontrôlables** surviennent souvent à cause du stress et de l'anxiété.

La **thérapie comportementale et cognitive** a prouvé son efficacité pour venir à bout de la dermatillomanie. Les **dermatillomanes** optent souvent pour une thérapie comportementale et cognitive. Les patients doivent réaliser des exercices comportementaux, la difficulté augmente au fil des séances. Le tout est validé sous forme d'un contrat passé avec le thérapeute pour les jours à venir.

La psychologue réalise également un exercice qui doit permettre au patient de **prendre conscience de l'impulsion qui le pousse à se gratter**. Grâce à une série de questions, le patient doit apprendre à être plus fort que l'impulsion dans les situations qui déclenchent les crises comme l'ennui, l'anxiété ou la solitude... Un travail analytique complète la thérapie pour comprendre les causes profondes. *"On retrouve des causes communes chez les patients qui souffrent de dermatillomanie, notamment des expériences de rejet à l'école ou au sein de la famille, éventuellement un parent ou des parents perfectionnistes, rigides qui exigeaient beaucoup de leurs enfants"*, explique Alexandra Lecart, psychologue.

S'il ne s'agit pas d'automutilations, en retirant la moindre imperfection de leur corps, les dermatillomanes provoquent des lésions des tissus de la peau pouvant aller jusqu'à des abcès. Certains utilisent même des objets comme des aiguilles. Mais les conséquences ne sont pas seulement dermatologiques : *"Il y a des conséquences psychologiques sur l'estime de soi de la personne, beaucoup de conséquences émotionnelles, la culpabilité, la honte, le dégoût de soi, la déception... Et il y a des conséquences sur le social, la vie personnelle et la vie sociale. Il y a des évitements, des annulations de sorties, des retards, des arrêts de travail, des absences en cours... Les conséquences sont nombreuses"*, confie Alexandra Lecart. La dermatillomanie est entrée dans la dernière version du DSM, un manuel qui répertorie les troubles mentaux.