

La trichotillomanie

Dominique Hébert

Mentalité vous renseigne sur le sujet de la trichotillomanie. Le trichotillomane est une personne qui s'arrache les cheveux, les cils, les sourcils et quelquefois les poils sur d'autres parties du corps. Les individus vivant avec cette complication ne veulent pas devenir chauves mais ce comportement compulsif d'extirpation est bien ancré en eux. Ce comportement apporte un apaisement et un soulagement. Selon les spécialistes de la trichotillomanie, on ignore encore les causes de ce trouble.

Ces gestes pourraient être appris et répétés mais cette pensée ne fait pas l'unanimité. La trichotillomanie est apparue en 1989 aux États-Unis pour la première fois. La majorité des trichotillomanes sont des femmes et des enfants en bas âge. On recense 1,5% d'hommes pour 3,5% de femmes avec ce problème.

Les symptômes

Les symptômes associés au trouble varient en intensité d'une personne à l'autre, ils peuvent être épisodiques ou continus et varient en intensité. On parle de longues périodes sans extraction des poils (rémissions) et d'autres où la personne recommence à les tirer (rechutes). Ces comportements ressemblent à un trouble obsessionnel-compulsif mais n'en sont pas un. Sa classification médicale ne s'établit pas de façon claire. Pour la plupart des trichotillomanes, ce trouble émerge sans aucune raison. Toutefois, on remarque qu'il existe souvent des symptômes coexistants comme le trouble borderline ou une dépression. Aux tests de personnalité standards effectués chez les trichotillomanes, les résultats prouvent qu'ils raisonnent normalement. Cependant, leur tempérament est associé à une faible estime d'eux, à l'évitement de situation, au sentiment de fantaisie et au matérialisme.

Les traitements et les moyens

Parmi les moyens utilisés pour con-

trôler les comportements destructeurs, on retrouve la prise de médicaments de type antidépresseurs sélectifs de la recapture de la sérotonine jumelée à une thérapie cognitivo-comportementale. D'autres traitements alternatifs sont prescrits comme : l'hypnothérapie, des groupes de soutien, le clavardage sur internet sur des sites spécialisés, une thérapie, une famille et des ami(e)s.



Tous ces appuis procurent au trichotillomane de l'acceptation, du réconfort et de l'espoir. Parmi les solutions simples pour diminuer le déracinement des poils, l'individu peut mettre des pansements au bout de ses doigts (difficulté à tirer), mouiller ses cheveux, tenir un calendrier des bons et des mauvais coups, apprendre la relaxation, tirer sur un élastique, tenir une balle dans ses mains, etc.

Les mythes

Lorsque la personne trichotillomane s'extirpe les cheveux ou les poils, elle ne peut pas s'arrêter.

Les personnes présentant ce trouble

ont subi des abus sexuels, physiques ou verbaux.

La majorité des trichotillomanes ne sentent pas la douleur lorsqu'ils tirent. Ils ne le font pas pour se blesser. La plupart des trichotillomanes ont commencé avant l'âge de cinq ans et ont pu s'arrêter. Les jeunes enfants de moins de cinq ans peuvent parfois arracher les poils d'animaux de compagnie.

Les parents d'un enfant trichotillomane

Si votre enfant est trichotillomane, ne vous blâmez pas comme parent, vous n'avez rien fait pour provoquer ce trouble. Allez chercher l'aide d'un professionnel pour un traitement. Un bon rapport entre le thérapeute, votre enfant et vous demeure prioritaire. Il lui montrera les techniques de relaxation et de respiration. Tous les éléments nécessaires à sa progression seront pris en considération. Souvent des moyens simples mais efficaces pour l'enfant trichotillomane sont mis en place. Par exemple, l'enfant peut s'amuser avec des jeux tactiles comme de la pâte à modeler, des jouets, une balle afin de détourner son attention et créer un environnement propice à réduire ses comportements destructeurs. Des récompenses (cadeaux) de la part des parents motivent le jeune à réussir. Les parents observent la routine, les situations, les sentiments et les émotions où l'enfant qui provoquent le

mauvais comportement chez l'enfant. Les parents avvertissent le thérapeute et c'est ensemble qu'ils trouvent des solutions.

Les repousses

On ne peut prédire les effets néfastes du déracinement des poils. C'est seulement après des mois, voire des années qu'on en constate les répercussions. Tant que le follicule (trou dans la peau) vit, les cheveux repoussent. Chez un trichotillomane, lorsque la chevelure s'allonge, les cheveux peuvent avoir du duvet, être blancs ou crépus mais ces signes indiquent qu'ils sont encore vivants. Dans les cas plus légers, les cheveux prennent six mois à repousser et de deux à quatre ans lorsqu'ils sont très traumatisés. Les signes physiques, comme les croûtes et les cicatrices menant à la calvitie, sont extrêmement rares. Les che-

veux ont une grande capacité de guérison, la certitude qu'ils n'y a plus rien à espérer s'avère presque nulle.

Conseils pour les proches

La trichotillomanie présente une difficulté majeure pour la personne aux prises avec ce trouble. Avouer ce problème lui cause de l'angoisse car elle ignore comment son entourage réagira. La famille et les amis peuvent être d'un grand secours par leur soutien mais représenter un obstacle par leurs jugements. L'attitude recherchée est de reconnaître l'existence du trouble et de l'accepter, car il fait partie de la personne à qui vous êtes attaché. C'est un problème chronique qui peut être contrôlé vingt quatre heures à la fois au même titre que celui d'un alcoolique. Encouragez ses rémissions et ne critiquez pas ses re-

chutes. Ne créez pas de stress supplémentaire ; le calme et la compréhension aident plus à chasser l'habitude néfaste. La rémission demande énormément d'efforts et de travail. Le trichotillomane doit se responsabiliser face à sa rémission, il ne doit pas le faire pour les autres.

En conclusion, si dans votre voisinage vous connaissez une personne à risque d'être trichotillomane, demandez d'abord de la documentation. N'oubliez pas la personne souffrante derrière ce trouble. Des études ne révèlent pas de façon certaine si le comportement est inné ou acquis. Donc, évitez de juger ou isoler ces personnes. La solution est de respecter le trichotillomane et de ne pas essayer de le changer, car les relations humaines réussies sont basées sur l'acceptation des forces et faiblesses de chacun.