

Les lésions cutanées auto-provoquées



Vous excoriez-vous parfois la peau? Ou vous arrachez-vous les cheveux? Faites vous parfois du tort à votre peau? Ne soyez pas honteux: environ 1% de la population souffre du même problème.

Vous pouvez être aidé!

Qu'est-ce que les lésions cutanées auto-provoquées?

Ce sont des habitudes qui abîment votre peau.

Comment cela arrive-t-il?

Ces habitudes sont une exagération des comportements d'entretien de la peau qui sont normaux chez les animaux et les humains. Il existe une prédisposition génétique à cela.

Il y a 2 possibilités qui conduisent à ce comportement:

1. Vous avez une idée fixe. Vous avez souvent essayé de stopper ce comportement mais vous ne pouvez pas le contrôler. Vous ne pouvez pas penser à autre chose. Cela vous force à le faire encore et encore. Rapidement après avoir agi vous vous sentez libéré mais ensuite la honte et la culpabilité émergent. Et vous vous en voulez! En médecine cela s'appelle un comportement compulsif.
2. Vous le faites sans y avoir réfléchi avant. Cela arrive quand quelque chose ne va pas dans votre vie. Ensuite vous vous sentez libéré mais vous n'éprouvez que peu de honte et de culpabilité. En médecine cela s'appelle un comportement impulsif.



Quels sont les différents types de lésions cutanées auto-provoquées?

1. Les grattages ou excoriations qui mènent à une peau sèche, des plaies ou des cicatrices. Certaines parties du corps ne sont pas atteintes.
2. L'arrachage de cheveux (= trichotillomanie): cela peut consister à tirer, froter ou raccourcir les cheveux.
3. Se ronger les ongles (= onychophagie): cela abîme la peau autour des ongles, les ongles eux-mêmes. Cela survient par mordillement ou frottement ou par compression.



4. Les coupures (scarification): les cicatrices se situent sur la partie supérieure des avant-bras ou sur les autres parties du corps, parfois sur les régions génitales. Différents instruments peuvent être utilisés.
5. Une sécheresse des mains par un lavage trop fréquent: souvent la personne pense qu'il y a des bactéries partout et elle a besoin de se laver très souvent les mains pour cette raison.
6. Le grattage du nez ou des oreilles avec ou sans instruments et provoquant des lésions.
7. Le tic de léchage des lèvres: c'est fréquent chez les bébés mais plus tard cette habitude provoque une sécheresse des lèvres ou des lésions cutanées.

Le mordillement des joues: l'intérieur des joues est mordillé d'un côté de la bouche ou des deux faisant apparaître des lignes blanches ou des plaies parallèles aux dents. C'est également un tic nerveux.

Quel est le traitement?

Le traitement nécessite différentes étapes combinées. Il n'existe pas de crème ou de médicament qui peut seul vous aider à diminuer ce comportement.

Si vous souffrez d'un ou de plusieurs de ces problèmes, parlez en à un dermatologue formé en psychodermatologie ou à votre dermatologue habituel qui pourra vous renseigner un dermatologue formé à cette approche.

Le programme de traitement qui vous sera proposé inclura:

1. Une crème pour prendre soin de votre peau si nécessaire.
2. Des pansements pour vous aider à éviter de traumatiser la peau
3. Si vous avez pris la décision claire de changer votre comportement et si vous avez une réelle motivation pour une aide psychologique, le psychodermatologue peut vous proposer d'autres options thérapeutiques:
 - a. Eviter votre habitude par un programme comportemental: remplacer celle ci par un comportement alternatif qui vous valorisera.
 - b. Des thérapies de relaxation: (ex. relaxation musculaire. thérapie de pleine conscience, yoga etc.)
 - c. Des psychothérapies basées sur la prise de conscience.
 - d. La thérapie familiale ou la thérapie individuelle orientée sur les relations familiales
 - e. D'autres thérapies additionnelles ex. thérapie corporelle, art therapy, hypnose etc.
4. Médicaments::
 - a. Les psychotropes (agissent sur les nerfs et le cerveau): les antidépresseurs avec effets anxiolytiques sont souvent aidants. Les neuroleptiques sont rarement utilisés.
 - b. D'autres médicaments sont en développement comme l'acétylcystéine dont certaines études ont démontré des effets positifs.

Les dermatoses auto-provoquées sont-elles fréquentes?

Ces syndromes ne sont pas rares! Il est beaucoup plus facile de les traiter dans l'enfance. N'hésitez pas à demander de l'aide. La plupart du temps le pronostic est bon surtout si le traitement est précoce!

Sources/Remerciements

Cette brochure a été préparée par les membres de la EADV Task Force of Psychodermatology, de l'European Society for Dermatology and Psychiatry et avec des conseils des membres de l'association de patients „Skin Picking Self Help Group Germany“

References:

Gieler U, Consoli SG, Tomás-Aragones L, Linder DM, Jemec GB, Poot F, Szepietowski JC, de Korte J, Taube KM, Lvov A, Consoli SM. (2013) Self-Inflicted Lesions in Dermatology: Terminology and Classification - A Position Paper from the European Society for Dermatology and Psychiatry (ESDaP). Acta Derm Venereol. 93(1):4-12.

Tomas-Aragones L, Consoli SM, Consoli SG, Poot F, Taube KM, Linder MD, Jemec GB, Szepietowski JC, de Korte J, Lvov AN, Gieler U. Self-Inflicted Lesions in Dermatology: A Management and Therapeutic Approach - A Position Paper From the European Society for Dermatology and Psychiatry. Acta Derm Venereol. 2017 Feb 8;97(2):159-172.