

Dermatillomanie (alias trouble d'excoriation)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Dermatillomanie (aussi appelé trouble d'excoriation) est une affection dans laquelle une personne gratte sa peau à maintes reprises, au point de provoquer des infections et des cicatrices cutanées et de provoquer la détresse et des problèmes à l'école, au travail, à la maison et pendant autres activités. La bonne nouvelle est que l'aide est disponible et comprend des conseils, des médicaments et le traitement des complications cutanées.

"Je ne peux tout simplement pas arrêter de me gratter la peau!"

Sally est une femme dans une trentaine qui n'arrête pas de cueillir sa peau. Il commence généralement par une petite imperfection. Malheureusement, Sally a du mal à faire comprendre que les choses ne peuvent pas être parfaites... Et alors commence la cueillette... Même quand il y a des saignements et des croûtes, elle ne peut pas résister à ses envies. Les étés sont particulièrement stressants car elle craint que les autres voyeront les croûtes et les cicatrices sur ses bras et ses jambes. Elle aimerait obtenir de l'aide, mais elle est tellement embarrassée qu'il est difficile d'en parler à qui que ce soit...

Introduction

Il est courant que de nombreuses personnes arracher leur peau de temps en temps. Par exemple, les gens peuvent s'attaquer à l'acné, aux taupes, aux taches de rousseur, aux plaies et aux croûtes. Ils peuvent même cueillir des choses dans leur peau où les autres ne verraient rien de mal. Lorsque la cueillette devient si grave qu'elle pose des problèmes dans la vie, il peut s'agir d'une acné excoriée.

Les autres termes utilisés incluent dermatillomanie, trouble de l'excoriation, trouble de la cueillette de la peau compulsif.

Avez-vous un problème avec la cueillette de la peau?

- La cueillette de votre peau prend-elle beaucoup de temps pendant la journée?
- Avez-vous des cicatrices apparentes dues à la cueillette de la peau?
- Vous sentez-vous contrarié quand vous pensez à quel point vous cueillez votre peau?

- Cueillir votre peau vous empêche-t-il de mener une vie sociale ou professionnelle? Par exemple, évitez-vous la plage ou le gymnase parce que les gens pourraient voir vos cicatrices? Ou passez-vous beaucoup de temps à couvrir les plaies avant le travail ou les activités sociales?

À quel point est-il commun?

On estime que pas moins de 5 % de la population (1 personne sur 20) en est atteinte.

Il commence généralement entre 15 et 45 ans et touche principalement les femmes.

Quelles sont les causes du trouble de la cueillette de la peau?

Les causes exactes ne sont pas connues actuellement. Cependant, on pense qu'il est associé aux déclencheurs courants suivants et aux facteurs contributifs suivants :

- Les gens rapportent souvent que la cueillette de peau a commencé après une infection ou une blessure à la peau, après quoi ils ont eu une croûte auquel ils ont commencé à gratter...
- Stress, par exemple, avec des relations, à la maison, à l'école et/ou au travail

Signes et symptômes communs

- Le comportement commence souvent après une lésion cutanée mineure ou une tache; mais peut également commencer même avec une peau saine;
- Une envie irrésistible de cueillir, gratter, creuser ou racler la peau qui endommage la peau;
- Utilisation d'instruments tels que des pincettes, des épingles, des ciseaux ou des couteaux;
- Une sensation de soulagement temporaire de la détresse émotionnelle après le cueillette de la peau;
- Temps considérable à cueillir, souvent plusieurs heures par jour, et pire le soi;
- Le comportement peut se produire lorsque vous n'en êtes même pas conscient;
- Il y a des tentatives pour résister ou arrêter le comportement;
- Réticence à montrer des zones de peau endommagée;
- Il interfère avec la vie tel que les relations, le travail ou l'école.

Pourquoi il est important de consulter un médecin

Il est important de consulter un médecin car il y a certaines conditions médicales qui peuvent entraîner une cueillette de la peau, telles que divers types d'affections cutanées (telles que le psoriasis et la gale) et d'autres conditions médicales qui peuvent entraîner des démangeaisons cutanées (par ex. faible niveau de fer et problèmes de foie).

Il est important de demander de l'aide pour les problèmes de cueillette de la peau, notamment parce que la cueillette de la peau augmente également le risque de développer d'autres affections telles que la dépression, l'anxiété et le trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Traitement

La bonne nouvelle est qu'il existe divers traitements pour les troubles de la cueillette de la peau, notamment :

- Conseil/psychothérapie (dit thérapie par le dialogue): de nombreux types de professionnels peuvent proposer une thérapie par le dialogue, notamment des psychologues, des travailleurs sociaux et des psychothérapeutes. Ils peuvent proposer des stratégies telles que :
 - Auto-compassion : l'auto-compassion consiste à vous aider à accepter que vous êtes imparfait. Il y aura toujours des imperfections dans votre peau, votre corps... Et ça va, parce que tout le monde est imparfait, et cela fait partie de l'être humain. Vous ne seriez pas humain si vous n'étiez pas imparfait.
 - Formation à l'inversion des habitudes : le thérapeute peut vous aider à identifier les situations, les

stress et autres facteurs qui déclenchent la cueillette de la peau. Ensuite, votre thérapeute peut vous aider à trouver d'autres activités que la cueillette de la peau, telles que vous distraire, par exemple, presser une balle en caoutchouc. Cela contribuera à réduire le stress et à occuper vos mains.

- Contrôle du stimulus : le thérapeute peut vous aider à modifier votre environnement pour réduire la cueillette de la peau. Par exemple, vous pouvez essayer de porter des gants ou des pansements pour éviter de sentir la peau et de ne pas avoir envie d'arracher. Vous pouvez également masquer les miroirs si le fait de voir les imperfections du visage ou les boutons entraîne un comportement problématique.
- Traitements de la peau :
 - L'utilisation de savons et de lubrifiants doux ainsi que la diminution de la fréquence des lavages peuvent aider à soulager les démangeaisons de la peau.
- Barrières physiques:
 - L'utilisation de barrières physiques telles qu'un manchon Unna rend plus difficile la tâche de cueillir et peut ainsi contribuer à empêcher la cueillette dans des zones autrement facilement accessibles.
- Les médicaments
 - Des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) peuvent être utilisés, tels que :
 - Fluoxétine (marque Prozac)
 - Citalopram (marque Celexa)
 - Escitalopram (marque Cipralex)
 - Fluvoxamine (marque
 - Sertraline (marque Zoloft)
 - Antihistaminiques pour réduire les démangeaisons
 - Médicaments modulant le glutamate
- Antibiotiques pour traiter l'infection
 - Stéroïdes topiques pour diminuer les rougeurs, l'enflure et les démangeaisons

Où et quand obtenir de l'aide

Si vous pensez que vous avez un trouble de la cueillette de la peau, consultez votre médecin de famille car il pourra vous aider :

- À assurer qu'aucun problème médical n'est à l'origine de cette maladie.
- À traiter les lésions cutanées, les plaies ou les cicatrices causées par les prélèvements répétés.

Il existe différents types de professionnels qui peuvent vous aider, notamment :

- Psychiatres: Votre médecin peut vous référer à un psychiatre.
- Psychologues et travailleurs sociaux: peuvent fournir une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et/ou une thérapie d'inversion d'habitudes (TIH).
- Dermatologue: Peut être utile en cas de problèmes tels qu'une infection, des cicatrices, une défiguration ou une autre affection de la peau.

Vous cherchez une liste de professionnels?

- Le Trichotillomania Learning Center (centre de formation sur le trichotillomanie) conserve une liste de professionnels formés. S'il n'y a personne sur la liste près de chez vous, vous pouvez également rechercher un thérapeute traitant les troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Ils sont souvent formés à des types de traitement similaires.

"Tu veux dire que je ne suis pas le seul avec ça?"

Sally trouve le courage de parler à son médecin de famille de sa cueillette de la peau. Elle est soulagée d'apprendre qu'elle n'est pas seule, que d'autres personnes sont aussi atteintes de cette maladie. Son médecin de famille fait des tests pour écarter d'autres problèmes de santé qui peuvent y contribuer. Son médecin de famille lui suggère un service public offrant des services de conseil et financé par les fonds publics. Il fait toute la différence pour l'aider à faire face au stress. Elle apprend à être plus auto-compatissante et à accepter qu'elle ne soit pas

parfaite. Les envies viennent encore de temps en temps, mais elle est capable de s'empêcher de cueillir.

For More Information

English

The Trichotillomania Learning Center

www.trich.org

Stop Picking.com

www.stoppicking.com

SkinPick.com

Online resource and community for those with dermatillomania, including an App for self-monitoring of skin picking.

www.skinpick.com

Canadian BFRB (Body-Focused Repetitive Behaviours) Support Network

<http://www.canadianbfrb.org>

French

Dermatillomanie France

<http://dermatillomanie-france.com>

About this Document

Écrit par Dre. Tania M. Fantin, résident en médecine familiale, classe de 2017 et Dr. Michael Cheng (psychiatre). Commenté par les membres de l'eMentalHealth.ca Primary Care Team. Les membres comprennent Dre. M. St-Jean (médecine familiale), E. Wooltorton (médecine familiale), F. Motamedi (médecine familiale), and M. Cheng (psychiatrist).

Avertissement

Ces informations sont proposées « en l'état » et ont pour seul but de fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas les informations fournies par votre expert qualifié ou votre prestataire de santé. Contactez toujours un expert qualifié ou un professionnel de la santé pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou situation particulière.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce document dans son intégralité, à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière suggérant que nous vous approuvions ou que vous l'utilisiez, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel n'est altéré en aucune manière (pas d'œuvres dérivées). Consultez la licence complète à <http://creativecommons.org/lic...>