

# La trichotillomanie



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La trichotillomanie est une condition qui provoque chez les individus une envie irrésistible de se tirer les cheveux, et bien qu'elle ne soit pas directement nuisible physiquement, elle peut souvent causer des problèmes sociaux. Heureusement, il existe des traitements tels que la thérapie cognitivo-comportementale et des médicaments qui peuvent aider les personnes à surmonter leur envie de se tirer les cheveux.

## Qu'est-ce que la trichotillomanie ?

La trichotillomanie (prononcée comme "trick-o-till-o-mania", communément appelée "trich" ou simplement "tirage de cheveux") est une condition dans laquelle une personne a des pulsions répétées et incontrôlables d'arracher des cheveux de son cuir chevelu, de ses cils, de ses poils de nez, de ses poils d'oreilles, de ses sourcils ou d'autres poils du corps. Le terme trichotillomanie vient des mots grecs trich (pour cheveux), tillo (tirer) et mania (une pulsion).

D'une part, il est normal que les êtres humains aient des comportements de toilettage pour les fonctions corporelles et l'hygiène, comme par exemple arracher les poils indésirables.

D'autre part, l'arrachage d'une quantité excessive de poils peut entraîner l'apparition de calvitie visible. En raison de la pression sociale en faveur des cheveux, de nombreuses personnes peuvent réagir négativement lorsqu'elles voient leur proche chauve.

En dehors de l'arrachage de leurs cheveux, de nombreux adultes atteints de trichotillomanie déclarent toutefois mener une vie parfaitement normale.

## L'arrachage de cheveux est-il courant ?

Il est très difficile d'estimer la fréquence de l'arrachage des cheveux, car peu de personnes qui se font arracher les cheveux recherchent une aide professionnelle. Cependant, des enquêtes menées auprès d'étudiants ont montré que 1 à 2 % d'entre eux ont déjà eu ou ont actuellement des symptômes de trichotillomanie (eMedicine.com, 2006). Bien que l'âge moyen d'apparition de l'épilation soit de 13 ans, on observe des pics d'apparition chez les enfants de 5 à 8 ans ainsi que chez les adolescents de 13 ans (DSM-IV-TR, 2000).

## Quels sont les symptômes de l'arrachage des cheveux ?

Les symptômes que la personne peut avoir sont :

- Des envies irrésistibles de s'arracher les cheveux, au point que la personne développe des taches glabres ou chauves visibles.
- Un cycle de tension et d'anxiété croissantes, qui s'améliore avec l'arrachage des cheveux, qui mène à un cercle vicieux car la personne apprend que l'arrachage des cheveux l'aide à se sentir mieux (à court terme).

- Détresse et interférence avec la vie quotidienne.
- Boules de poils : Les boules de poils sont un symptôme rare mais potentiellement grave. Certaines personnes jouent avec leurs cheveux, les grignotent ou les avalent après les avoir tirés. Si elles avalent suffisamment de cheveux, cela entraîne la formation d'une boule de poils (trichobézoard) dans leur système digestif. Les symptômes des boules de poils sont les suivants : douleurs d'estomac, abdomen gonflé, perte de poids, constipation et/ou diarrhée, et présence de poils dans les selles. Dans ces cas, il est important que la personne consulte rapidement un médecin.

Parmi les signes que d'autres peuvent remarquer, on peut citer

- La personne commence à dissimuler sa tête, en portant des chapeaux, des foulards ou des perruques.
- Tout changement de comportement social, ou baisse des notes.

## Qu'est-ce qui déclenche l'arrachage des cheveux ?

Les déclencheurs habituels sont les suivants :

- Vivre des situations de vie stressantes, qui peuvent ensuite déclencher le stress, l'anxiété et la dépression. Dans de tels cas, l'arrachage des cheveux peut être un moyen d'essayer de faire face ou de gérer le stress.
- Activités sédentaires, par exemple lire, parler au téléphone, faire ses devoirs ou se préparer à aller au lit. Dans ces cas, l'arrachage des cheveux peut être le moyen pour le cerveau d'essayer d'augmenter la stimulation ou de se tenir occupé.

## Vous vous interrogez sur la trichotillomanie ?

Êtes-vous un adulte ?

- Si c'est le cas, envisagez de consulter votre prestataire de soins de santé primaires pour voir si d'autres problèmes médicaux ou de vie y contribuent.

Vous êtes parent et vous soupçonnez que votre enfant est atteint de trichotillomanie ?

- Si c'est le cas, commencez par faire voir votre enfant par un médecin (par exemple, un médecin de famille ou un pédiatre). Le médecin peut recommander des services de santé mentale plus spécialisés ou des professionnels tels qu'un psychologue ou un psychiatre.

## Comment le tirage de cheveux est-il traité ?

La trichotillomanie peut être traitée avec :

1. La **thérapie cognitive du comportement (TCC)**, qui se concentre sur le changement des pensées (cognitions) et des comportements afin d'aider une personne à surmonter la trichotillomanie.

Les stratégies comprennent :

- Sensibilisation : aider la personne à prendre conscience du moment où elle tire ses cheveux, car cela se produit souvent sans y penser. Par exemple, tenir un journal d'épilation pour noter quand et où cela se produit et quelle est la force des envies.
- Contrôle des stimuli : apporter des changements à l'environnement d'une personne afin qu'il décourage ou ne favorise pas l'arrachage des cheveux.
- Comme l'arrachage des cheveux se produit souvent lorsque la personne est inactive et seule, certaines stratégies utiles peuvent être utilisées :
- Être entouré d'autres personnes
- Porter des gants ou des bandes adhésives sur les doigts pour rendre plus difficile l'arrachage des poils.
- Stratégies d'inversion des habitudes : apprendre des activités alternatives à faire au lieu de tirer.

En voici quelques exemples :

- Exemples : sculpture en argile, décorticage de graines de tournesol, jeu avec des balles Koosh ®, jeu avec des balles anti-stress, balles chinoises d'exercice/massage.

2. Des **médicaments** tels que les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) sont parfois utilisés pour l'épilation. Il s'agit par exemple de la fluoxétine (Prozac), du Zoloft (Sertraline), du Citalopram (Celexa) et de l'Escitalopram (Cipralex).

En général, cependant, les médicaments ne sont utilisés que lorsque d'autres interventions telles que la TCC n'ont pas donné de résultats. En effet, des études (chez les adultes) ont montré que la thérapie cognitivo-comportementale était plus efficace que les médicaments (Bloch et al., 2007).

## Soutenir l'être aimé avec la trichotillomanie

**N'essayez pas d'être le thérapeute de votre proche.** Tout d'abord, rappelez-vous qu'en tant que parent, proche ou ami, vous n'êtes pas le thérapeute de cette personne. Essayer d'être un thérapeute ou de dire à une personne atteinte de trichotillomanie ce qu'elle doit faire peut se retourner contre elle si elle n'est pas prête ou désireuse d'accepter vos conseils ! Demandez plutôt à votre proche : "Comment puis-je te soutenir ? Comment puis-je être utile ?"

**Prenez soin de vos besoins physiques :** Veillez à bien dormir et à faire de l'exercice. De nombreuses études ont montré que l'exercice physique peut réduire le stress et l'anxiété (University of Missouri-Columbia, 2003).

**Maintenir un environnement calme :** Les personnes anxieuses s'en sortent mieux lorsque l'environnement est prévisible et calme, lorsqu'elles savent ce que l'on attend d'elles.

**Soutenez votre proche en cas de stress :** Le fait que votre proche souffre de trichotillomanie peut indiquer qu'il est stressé.

Les stress et les problèmes typiques auxquels les enfants sont confrontés sont les suivants

- L'école ou travaille (études, enseignants, camarades)
- Le stress des amis et des pairs, comme les conflits entre pairs, les brimades, la pression exercée par les pairs et les drogues.
- La maison (soucis financiers, disputes ou tensions entre les membres de la famille) ; les amis et les petits amis/petites amies.

Demandez à votre proche comment les choses se passent dans les domaines susmentionnés et voyez s'il a des difficultés dans certains domaines.

**Ne blâmez pas :** Pour les personnes qui ne souffrent pas de trichotillomanie, il peut être frustrant d'avoir affaire à un ami ou à un membre de la famille qui en est atteint. Rappelez-vous que la trichotillomanie n'est pas la faute de la personne et ne lui dites pas simplement d'arrêter de se tirer les cheveux, car si elle pouvait simplement arrêter, elle le ferait !

## Pour plus d'informations

### Organisations

- Canadian BFRB Support Network <https://www.canadianbfrb.org/>
- Le Centre d'apprentissage de la trichotillomanie, Inc. (TLC), 303 Potrero #51, Santa Cruz, CA 95060, Tél : 831-457-1004, Web : <http://www.trich.org>
- La National Mental Health Association (USA) dispose d'informations sur <http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/92.cfm>

### Livres à lire

- Golomb RG, Vavichek SM, The Hair Pulling 'Habit' and You : How to Solve the Trichotillomania Puzzle (Ed. révisée). Silver Spring, MD : Writer's Cooperative of Greater Washington ; 2000. Livre pour enfants et adolescents.
- Vous n'êtes pas seul, par Cheryn Salazar
- Qu'arrive-t-il à mon enfant ? Un guide pour les parents d'arracheurs de cheveux, par Cheryn Salazar
- Le problème de l'arrachage des cheveux, par le Dr Fred Penzel
- Bloch MH, Landeros-Weisenberger A, Dombrowski P, Kelmendi B, Wegner R, Nudel J, Pittenger C, Leckman

JF, Coric V (2007). Revue systématique : traitement pharmacologique et comportemental de la trichotillomanie. *Psychiatrie biologique*. 15 octobre ; 62(8):839-46.

- Société canadienne de pédiatrie (2002, juillet). Une vie saine et active pour les enfants et les jeunes. Consulté le 4 avril 2008 sur <http://www.cps.ca/english/statements/HAL/HAL02-01.htm>
- Association américaine de psychiatrie 2000. (DSM-IV-TR) Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4e édition, révision du texte. Washington, DC : American Psychiatric Press, Inc.
- Université du Missouri-Colombie (2003, 15 juillet). High-Intensity Exercise Best Way to Reduce Anxiety, University of Missouri Study Finds. ScienceDaily. Consulté le 4 avril 2008 sur <http://www.sciencedaily.com/releases/2003/07/030715091511.htm>

---

## Références

---

## A propos de ce document

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca et ses partenaires.

---

## Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre enfant. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.

---

## Licence Creative Commons

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>