

# **Dermatillomanie**

## **Voir les choses autrement**

*Petit livret de prise de conscience pour dermatillomanes*

---

\*\*\*

« Je ne vais pas le faire, je ne vais pas le faire, je ne vais pas le faire ! »  
Je me suis répétée ça pendant tout le trajet du retour du travail à la maison.

Quand je suis arrivée chez moi, je me suis retrouvée encore une fois, devant le miroir de la salle de bain en train de me triturer ces horribles boutons qui ne voulaient pas s'en aller. Soudainement, j'ai senti un grand soulagement.

Je ne sais pas combien de temps je suis restée devant le miroir....

Quand j'ai fini, j'ai commencé à voir le ravage que je m'étais faite. Le sang, les rougeurs, les boursouflures... C'était pire qu'avant !

J'ai commencé à paniquer ! Comment je pourrais aller au travail avec cette tête ?! Mon Dieu, quelle honte ! Comment j'ai pu faire ça ??! C'est arrivé encore une fois, je suis irrécupérable !

J'ai commencé à ne plus vouloir sortir de chez moi. Le regard des gens est insupportable. A chaque fois, je me dis que cette fois-ci je ne vais plus toucher, que c'est fini, mais ça recommence encore et encore...je n'ai aucune volonté...»

Si ce récit vous est familier, ce petit livret est fait pour vous.

\*\*\*\*\*

---

**Si vous triturez ou grattez votre peau de manière répétée et compulsive sans pouvoir vous arrêter, sachez que vous n'êtes pas la seule personne à le faire !**

Des millions de personnes dans le monde souffrent de ce trouble. Cela a bien un nom, ça s'appelle Dermatillomanie ou Trouble d'Excoriation.

Ce trouble est encore mal connu, même par les professionnels de santé. Il est rentré seulement en 2013 dans la nosographie clinique internationale (APA, DSM V).

Vous avez probablement déjà parlé de ce problème à votre médecin, ou à votre dermatologue ou même à votre psychologue sans avoir été complètement compris ou écoutés.

Certaines personnes ont entendu...

« Mais arrêtez de vous gratter ! »,

« Vous n'avez pas de problèmes de

peau, c'est vous qui les créez », « Si

vous le vouliez vraiment, vous

pourriez vous arrêter »,... C'est n'est

pas très aidant cela, n'est-ce pas ?

Le manque de connaissance de la Dermatillomanie comme condition clinique, a malheureusement contribué à alourdir le problème, en plongeant la personne qui en souffre dans un état d'isolement et de honte.

Peut-être vous vous êtes déjà senti seul, incompris et sans solution face à ce problème.

Peut-être vous vous êtes déjà dit que « *vous n'êtes pas normal* », que quelqu'un de normal

devrait pouvoir « *garder le contrôle* » et pouvoir s'arrêter, que quelqu'un de

normal devrait « *arrêter de se ravager tout seul* »... Ce vécu est assez typique

des personnes qui souffrent de Dermatillomanie.

Dans ce livret vous trouverez des informations, des conseils et des étapes essentielles pour commencer à

voir les choses autrement.

---

Se gratter les boutons n'est pas un problème en soi. Tout le monde fait ça. On parle de Dermatillomanie uniquement quand les excoriations provoquent des lésions cutanées et que la personne ne parvient plus à s'arrêter.

**Voici les 5 critères qui définissent la Dermatillomanie selon la nosographie clinique actuelle (DSM V, APA 2013)**

- A. Triturage répété de la peau aboutissant à des lésions cutanées ;
- B. Tentatives répétées pour diminuer ou arrêter le triturage de la peau ;
- C. Le triturage de la peau entraîne une détresse cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants ;
- D. Le triturage de la peau n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une substance (p. ex. cocaïne) ou d'une autre affection médicale (p. ex. gale) ;
- E. Le triturage de la peau n'est pas mieux expliqué par des symptômes d'un autre trouble mental (p. ex. idées délirantes ou hallucinations tactiles dans un trouble psychotique, tentatives d'atténuer un défaut ou une imperfection perçus dans l'obsession d'une dysmorphie corporelle, stéréotypies dans les mouvements stéréotypés, ou intention de se faire du mal dans les lésions auto-infligées non suicidaires).

\*\*\*\*\*

**Bonne nouvelle, on peut s'en sortir !** Vous allez trouver dans les pages suivantes 9 points de réflexion. Que vous soyez déjà en thérapie ou pas, nous espérons que ces réflexions vous aideront à mieux comprendre les cercles vicieux et les impasses typiques de cette condition.

ATTENTION : ce livret ne se substitue pas à une psychothérapie, si vous pensez être atteint de Dermatillomanie n'attendez pas pour consulter un thérapeute.

---

## 1/ Soyez patient...le changement prend du temps

Vous grattez votre peau depuis des années, cette habitude s'est installée dans votre vie et est devenue parfois même une étape quotidienne de votre routine.

Elle ne pourra pas partir du jour au lendemain, le changement prend du temps et demande un travail de fond. Traiter la Dermatillomanie s'apparente à courir un marathon plutôt qu'une course de vitesse. Il faut combattre cette habitude progressivement sans vouloir en faire trop d'un seul coup.

Vous avez probablement déjà essayé, avec des efforts considérables, d'arrêter complètement sans pouvoir y parvenir et de constater que c'était trop dur. Vous avez peut-être recherché des crèmes très chères ou des traitements dermatologiques lourds et contraignants pour effacer toutes « les imperfections » de votre peau sans que cela ait pu vraiment changer la situation...

Le meilleur changement que vous pouvez mettre en place pour vous en sortir est de diminuer l'impulsion de gratter et commencer à vous voir beau ou belle tel/le que vous êtes.

Ne vous mettez pas la pression, le changement prend du temps et demande un travail de fond. Attention donc aux attentes irréalistes qui ne vous amèneront nulle-part. Le vrai changement se fait sur le long terme et c'est un processus avec des hauts et des bas. Diminuer de gratter et puis reprendre à gratter plus, et puis diminuer encore ....fait partie du programme. Voyez les choses plutôt de la manière suivante « deux pas en avant et un pas en arrière » et acceptez cela sans vous décourager. Les progrès peuvent être affectés par des situations stressantes aléatoires et hors de votre contrôle. Vous avez probablement déjà observé que vous grattez plus quand vous êtes stressé. Vous l'avez compris, il y aura des mauvais jours, mais tant que vous continuerez le travail vous serez sur la route du rétablissement.

Réfléchissez sur vos attentes à ce sujet. Comment envisagez-vous le changement? Est-ce que vos attentes sont bien réalistes ? Qu'est-ce que vous pouvez-vous dire pour vous aider à aller de l'avant ?

---

## 2/ Améliorez la gestion de votre stress

Tout le monde vit des situations stressantes, c'est la vie ! Mais la façon de réagir à ces situations et de les gérer dépend uniquement de vous-même. Vous avez probablement remarqué que quand vous êtes stressé vous avez tendance à augmenter les doses et à vous gratter davantage.

Apprendre à bien gérer votre stress est une composante essentielle pour aller mieux et combattre l'impulsion d'excorier votre peau. Mettre en place une bonne hygiène de vie est déjà un très bon début : manger sainement, faire du sport régulièrement, faire des bonnes nuits de sommeil, ne pas abuser de substances psychoactives (comme le tabac, l'alcool, ou les drogues), instaurer des pratiques de méditation, de yoga ou toute autre forme de relaxation, instaurer des moments de plaisir dans votre vie, parler avec votre entourage de ce qui vous tracasse...

Une bonne gestion du stress est une base essentielle pour une vie sans grattage.

Demandez-vous ce que vous faites aujourd'hui pour gérer votre stress ? Que pourriez-vous faire d'autre pour mieux le gérer ?

## 3/ Améliorez la régulation de vos émotions

Les progrès les plus importants arriveront quand vous commencerez à aller mieux à un niveau émotionnel.

Les personnes qui souffrent de Dermatillomanie ont des difficultés à identifier et à exprimer leurs émotions.

Ne pas écouter ou ne pas exprimer vos émotions peut vous conduire à vous excorier la peau pour vous distraire de vos ressentis, comme si l'excoriation était une stratégie de substitution pour faire « sortir ce qui ne va pas ». Malheureusement, même si vous obtenez un vrai apaisement dans le court terme, cela vous amène à vous excorier davantage. Vous pouvez arriver même à penser que vous ne pouvez pas vous en sortir sans vous excorier et que –

---

paradoxalement - ces épisodes sont le meilleur moyen pour vous sentir mieux. C'est un cercle infernal, n'est-ce pas ?

Mais réfléchissez deux minutes : vous attaquer à votre peau ne vous conduit pas à vous sentir très mal après ? Il y aurait-il d'autres stratégies à expérimenter pour faire sortir ce que vous ressentez ? Par exemple écrire ce qui vous arrive et ce qui vous tracasse dans un journal, en parler à un ami, rejoindre un groupe thérapeutique ou chercher le support d'un professionnel. Réfléchissez à ce que vous pouvez mettre en place de différent pour exprimer vos ressentis. Apprendre des nouvelles manières d'exprimer ce que vous ressentez sans faire recours aux épisodes de grattage vous aidera à les diminuer.

#### **4/ Evitez de tomber dans le piège du perfectionnisme**

Le perfectionnisme génère de l'anxiété et un sentiment d'échec permanent. Il est donc un facteur très défavorable à l'amélioration de votre problème de grattage. Rien n'est jamais assez bien pour être « parfait ». Votre peau ne sera jamais assez bien pour vos standards de beauté, car ces standards sont tout simplement inatteignables pour un être humain (et cela même si on est une star d'Hollywood...).

Penser de la sorte équivaut à courir après d'un idéal que vous ne toucherez jamais. Le perfectionnisme est la voix que vous entendez en vous et qui vous dit combien vous êtes décevant/e.

Prenez donc de la distance avec ça !

Une autre raison est assez pragmatique... Regardez où cette voix vous amène aujourd'hui. Ce n'est pas elle qui vous pousse à vous excorier parce que votre peau n'est pas assez lisse ? Est-ce que croire à cette voix vous amène vraiment à avoir la peau que vous espérez ?

Prenez conscience que cette stratégie ne marche pas et commencez à faire attention à cette voix intérieure, à ce qu'elle vous dit. Remettez en question la validité de ses propos en vous demandant : « Est-ce que cela est vrai ? Il y a-t-il une façon plus réaliste/ plus tolérante, de voir les choses ? ».

---

Identifier et challenger vos pensées perfectionnistes vous permettra de pouvoir faire un autre choix. Vous pourrez alors suivre la partie la plus compréhensive et encourageante de vous-même.

### **5/ Ne laissez pas tomber juste parce que vous avez encore touché !**

Après une première période d'amélioration où les dermatillomanes peuvent enfin souffler et se sentir – même en partie- libérés des grattages, ils peuvent replonger et gratter encore plus qu'avant... Dans ces moments, vous pouvez avoir l'impression que tous vos efforts ont été vains.

Pas de panique !

Comme expliqué précédemment dans le paragraphe n°1, les « dérapages » ou les « crises », sont une partie prévisible et attendue du processus.... ça fait partie du package.

Il faut néanmoins faire la différence entre un faux pas et une rechute catastrophique à large échelle. Et qui peut faire cette différence, c'est bien vous !

Si vous choisissez de vous focaliser sur votre « échec » comme une énième preuve de votre « incapacité » à gérer votre Dermatillomanie, ça vous conduira à getter l'éponge. Vous vous verrez comme impuissant face à ce problème, et c'est bien dommage ! Car c'est la façon de voir les choses qui change la donne. Imaginez pendant un moment comment vous vous sentiriez si vous vous focalisiez uniquement sur les moments où vous n'avez pas gratté... Quels seraient les effets sur votre moral ?

### **6/ Ne vous inquiétez pas trop de ce que pensent les autres**

En bon dermatillomane que vous êtes, il est fort probable que vous passez votre temps à vous inquiéter du jugement des autres, de ce qu'ils pourraient penser de vous s'ils voyaient combien vous avez gratté votre peau. Vous pensez probablement que les autres vous jugeront mal....mais le fait que vous le pensiez ne veut pas dire que cela va vraiment arriver !

Quand vous essayez de deviner ce que les autres pensent de vous, vous pouvez commettre quelque erreur de jugement qui peut vous faire sentir mal par



---

rapport à vous-même... Les psychologues appellent ça des *distorsions cognitives*. Essayez de vous focaliser plutôt sur les points suivants :

- Les autres ne passent pas leur temps à vous analyser contrairement à ce que vous pouvez imaginer. En général les autres sont plutôt centrés sur leur vie que sur vous et votre peau.
- La plupart des personnes, même quand elles pensent à vous, elles pensent probablement à d'autres aspects de vous-même, elles ne se focalisent pas sur votre peau comme vous pouvez l'imaginer.
- Les autres peuvent notamment penser plus à vos qualités. Votre peau est vraiment la chose la plus importante de vous-même ? Les autres ne pourraient pas plutôt reconnaître les aspects agréables de votre personne et de votre personnalité ?

De plus, ce que les autres peuvent penser de nous n'est pas sous notre contrôle, quoi que l'on fasse. Ça ne nous sert pas à grand-chose de nous creuser la tête sur ce qu'ils pensent. Il vaut mieux d'utiliser notre énergie pour quelque chose de plus utile.

C'est très important de challenger notre partie critique qui croit savoir ce que les autres pensent de nous.

Il est également très utile de reconnaître que ces pensées critiques sont seulement des *pensées* et non des vérités ou des faits. Les pensées sont le fruit de notre interprétation, elles n'ont pas de substance véritable et souvent la meilleure stratégie consiste à accepter leur présence dans notre conscience sans y dépenser de l'énergie.

## **7/ Evitez de vous dire « je ne peux pas ! »**

Il n'y a pas meilleur moyen de vous mettre dans une situation d'impuissance que de vous dire « je ne peux pas ! ». Comment pouvez-vous prétendre de faire différemment si à chaque fois, vous vous répétez que vous ne pouvez pas ou que vous n'êtes pas capable ? Se dire ce genre des choses ce n'est pas aidant...car ça engendre un sentiment d'impuissance interne. Difficile donc de faire mieux en se disant tout ça...

---

Si vous voulez vraiment vous dire quelque chose, pourquoi ne pas vous dire quelque chose d'encourageant et de sympa ? (ayez confiance, c'est ok de se dire des choses sympas à soi-même et c'est très thérapeutique ;) !) Par exemple, vous pourriez vous dire... « je peux m'améliorer » ou « je suis en train de faire de mon mieux », ou « je fais le maximum que je peux faire en ce moment » ou encore « j'accepte que le changement soit un processus avec des hauts et des bas » ou encore « quand ce n'est pas facile, je peux affronter la difficulté et faire de mon mieux. Demain ça peut mieux se passer ». Ce n'est pas une attitude simpliste de pensée positive, mais à une façon moins défaitiste et plus réaliste de voir la vie et vos capacités.

Il n'y a pas de preuves pour affirmer que vous ne pouvez pas prendre le dessus sur la Dermatillomanie juste parce que vous ne l'avez pas encore fait, vous ne croyez pas ? Et il y a plein de preuves qui montrent que les personnes peuvent avancer et faire des grands pas pour se laisser ce problème derrière eux.

Notez donc toutes les phrases défaitistes que vous vous dites et essayez de voir les choses différemment. Quels effets remarquez-vous sur votre moral ? Quelle attitude est la plus utile pour votre changement ?

### **8/Arrêtez de croire que vous devez attendre pour vous aimer**

Beaucoup de personnes croient qu'elles doivent tenir le coup jusqu'au jour – un jour plus ou moins loin dans le futur – où elles seront *enfin* « assez bien » pour pouvoir s'accepter. Cette croyance constitue le carburant même du perfectionnisme (dont nous avons discuté dans le point n°4)... Mais le problème est que cette croyance qui vous dit que vous devez absolument être parfait et tenir le coup jusqu'au jour où vous pourrez enfin mériter de vous accepter, est l'autoroute qui vous amènera tout droit à la déception. En continuant sur cette route, vous vous sentirez démotivé et complètement épuisé ! Elle ne vous amènera jamais là où vous pensez. Par ailleurs, ce n'est pas ce que vous essayez de faire depuis le début ?

Quittez cette route et prenez-en une nouvelle.

---

L'acceptation de vous-même – ***là, maintenant, tel que vous êtes*** – est le pas le plus important que vous pouvez faire pour vous rétablir de la Dermatillomanie.

S'accepter tel que l'on est ne signifie pas qu'il n'y ait pas quelque chose à changer dans sa vie. S'accepter veut dire arrêter de perdre du temps et de l'énergie dans cette guerre absurde contre soi-même. Vous pouvez utiliser tout ce temps et cette énergie pour mettre en place des changements plus utiles et bénéfiques pour votre vie.

### **9/Arrêtez de croire que vous devez attendre pour vivre votre vie**

Une des erreurs cognitives les plus communes consiste à se comparer aux autres et arriver à la terrible conclusion que les autres ont tellement mieux ! Mais c'est un leurre - les autres n'ont pas mieux que vous, peu importe combien leur vie vous paraît géniale.

Tout le monde doit faire face à des soucis, des problèmes, des challenges, des difficultés tout au long de la vie.

Il se trouve que l'un de vos challenges soit la Dermatillomanie.

Ce n'est pas le fait d'avoir des problèmes ou de ne pas en avoir qui permet d'avoir une belle vie, mais plutôt comment nous gérons les problèmes qui se présentent à nous.

Ne faites pas attendre votre vie jusqu'au jour où vous finirez d'excorier votre peau. Votre vie est maintenant, vivez-là !

\*\*\*\*\*

ATTENTION : ce livret ne se substitue pas à une psychothérapie, si vous pensez être atteint de Dermatillomanie n'attendez pas pour consulter un thérapeute.