



reportage

Venir à bout de la trichotillomanie “Bientôt, ma fille sera à nouveau fière de sa chevelure !”

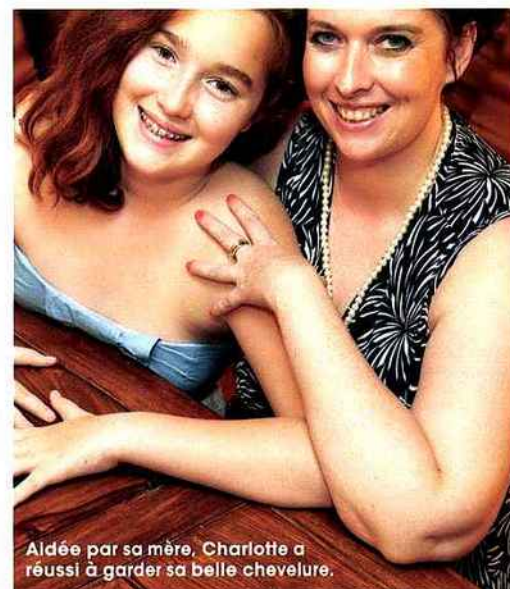
À 12 ans, Charlotte souffre d'un trouble qui la pousse à s'arracher les cheveux. Une pathologie moins grave qu'il n'y paraît.

Je rentrais du travail quand mon mari m'a dit : « Chrystelle, regarde un peu ! » Quelle ne fut pas ma surprise en apercevant alors, au milieu de la magnifique chevelure rousse de Charlotte, une de nos filles, âgée de 12 ans, un espace comme qui dirait privé de cheveux, dégarni. Le dermatologue chez qui je l'ai aussitôt emmenée lui a prescrit un traitement contre des champignons, mais une petite voix me disait que ce n'était pas si simple.

Puis, il y a eu ce séjour en famille à Lyon, où nous avons passé le week-end et pendant lequel chacun s'est plaint de « tous ces cheveux qui traînaient un peu partout ». Ce mystère commençait à nous intriguer jusqu'à ce que Lola, sa sœur jumelle, nous explique qu'en classe Charlotte ne cessait de se toucher les cheveux. En fait, elle les tortillait sans y penser, les enlevait un par un ou par grappes, un tic bizarre qui nous a

inquiétés. Je me suis demandé ce qui n'allait pas chez ma fille. Était-elle stressée ou malheureuse ? C'est grâce à une autre dermatologue que nous avons appris ce qu'était la trichotillomanie.

Cette femme s'est entretenue seule avec Charlotte pour lui dire que sa maladie n'était pas grave. Elle voulait aussi l'aider à réaliser qu'elle s'arrachait les cheveux sans en avoir conscience car ce geste est automatique ; ça lui prenait devant l'ordinateur ou dans son lit. Certaines personnes nous conseillaient de punir notre fille sur le thème *Tu n'as qu'à lui dire d'arrêter !* Mais mon mari et moi savions que ce n'était pas si simple. Nous avons opté pour une méthode plus douce : comprendre d'où venait son stress et essayer, en les remplaçant par d'autres habitudes, de la débarrasser de ses mauvais réflexes. Une pédopsychiatre a bien tenté des séances de musicothérapie, mais elles n'ont pas été à la hauteur de nos espérances. En attendant, sa manie faisant de plus en plus de ravages, Charlotte se rendait à l'école avec un bandana



Aldée par sa mère, Charlotte a réussi à garder sa belle chevelure.

ou une casquette pour masquer les dégâts. On usait de toutes les astuces (maquillage, laque, etc.), mais il fallait s'attaquer à autre chose qu'aux symptômes pour trouver la clé de la guérison.

C'est sur le blog d'un ancien trichotillomane que j'ai appris qu'il fallait avant tout se débarrasser du réflexe, de l'automatisme. Pour ce faire, nous avons suivi ses conseils. Durant un mois, Charlotte a noté ses gestes dans un journal. Elle notait chaque jour le nombre de cheveux arrachés, l'heure de la journée et toutes les sensations qui s'y rapportaient, une action simple qui lui a permis de prendre conscience de la portée de chaque geste, une étape indispensable avant de pouvoir faire attention.

Elle a pu ensuite interdire de s'arracher les cheveux dans sa chambre, puis dans le salon, et peut-être bientôt ailleurs, tous les espoirs sont permis même si nous n'en sommes pas encore là. Dans les moments tragiques, les pires solutions nous sont venues à l'esprit : pourquoi ne pas lui raser la tête une fois pour toutes ? Mais la chevelure de Charlotte, si rousse et d'une finesse rare, étant sa fierté, nous nous sommes rabattus sur une autre solution : une perruque de vrais cheveux que l'on tisse sur des cheveux existants. Charlotte la porte depuis deux mois et le résultat est appréciable : cela l'empêche de s'arracher les cheveux et elle peut aller à nouveau à l'école ou pratiquer le sport qu'elle adore. Sa chevelure, la vraie, est préservée. D'un beau roux flamboyant, je ne doute pas qu'un jour elle fera des ravages.

Chrystelle

Propos recueillis par Marielle Cro

Voir aussi le blog d'Albin Pontarollo : stop-trichotillomanie.com.

S'arracher les cheveux, un geste d'apaisement qui devient une addiction



Jean-Christophe Seznec, psychiatre*

La trichotillomanie est une pathologie fréquente mais mal connue.

Nous sommes des êtres émotionnels faits de tensions qui peuvent déborder et nous avons tous nos processus d'apaisement. C'est donc un geste d'apaisement qui devient une addiction, une toxicomanie gestuelle comme les personnes qui se rongent les ongles. Même si la tension inférieure disparaît, le geste, lui, peut perdurer pendant des années et se révéler lourd de conséquences parce qu'il est handicapant pour la vie sociale et source de souffrance. La plupart du temps, on s'arrache les cheveux lorsqu'on part dans des rêveries

- téléphone, ordinateur - ou lors d'un moment de stress. Pour s'en sortir, mieux vaut suivre une thérapie, pour comprendre la pathologie, et s'octroyer des plages de repos dans la vie quotidienne, des « sas de décompression » qui permettent d'éloigner le stress.

* Auteur de *J'arrête de m'arracher les cheveux. Soigner la trichotillomanie* (éd. **Pufl**).