

# “Je me gratte jusqu’au sang. Cela me fascine et j’en retire de la satisfaction. C’est malsain”

■ Atteinte de dermatillomanie, Amélie se bat depuis son enfance contre ce Toc, trouble obsessionnel compulsif de grattage. Rencontre avec cette étudiante d’une grande lucidité, pour un nouvel épisode de notre série “Mots pour maux”.

Amélie (le prénom d’emprunt qu’elle s’est choisi) nous avait prévenus par téléphone. “Vous serez peut-être déçus; ma dermatillomanie n’est pas très impressionnante. Je vais mieux et il ne reste que deux ou trois zones où je me gratte”. Satisfaction de savoir qu’elle se porte mieux, certainement. Déception de ne pas pouvoir contempler les cicatrices de ce trouble? En aucun cas. Car ce qui nous a guidés vers cette jeune fille de 21 ans, habitant chez ses parents du côté du Grand-Hornu, ce n’est bien sûr pas l’envie de constater les dégâts laissés par un grattage compulsif ou, en l’occurrence, impulsif de la peau (\*), mais plutôt le désir de comprendre ce qui peut bien se cacher derrière ce Toc (trouble obsessionnel compulsif), dont elle souffre depuis son enfance.

L’avertissement de circonstance se confirme quand Amélie nous ouvre la porte de la maison familiale: les parcelles de peau qui sont découvertes – visage et bras ce jour-là – sont aussi lisses et uniformes qu’une peau de bébé. Impeccables. Pas un bouton, pas un poil, pas une croûte ou trace qui laisserait penser qu’un jour, il y en a eu. Non, tout comme elle a su cacher ce mal qui la ronge depuis des années, Amélie a pris pour (mauvaise) habitude de se gratter dans des zones non exposées: dos, poitrine et, surtout, cuir chevelu. C’est d’ailleurs toujours au niveau du crâne que, dans sa volumineuse chevelure foncée, l’étudiante en infographie continue de passer ses ongles qu’elle dit “vraiment très durs”.

“Quand je commence à me gratter, j’y vais fort. Parfois jusqu’au sang, nous confie-t-elle. Et je fais beaucoup de bruit. On me dit alors: ‘mais tu vas t’arracher le crâne à te gratter comme ça!’.”

Cela étant, le plus souvent, c’est “en cachette” que la jeune fille s’adonne à sa dermatillomanie. Et cela, de-

puis aussi longtemps qu’elle s’en souviendra. C’est-à-dire depuis ce bouleversement dans sa vie auquel elle lie le déclenchement de cette vilaine manie.

“Ce fut un grand chamboulement, énormément d’anxiété”

“Peu après que notre famille a débarqué en Belgique, ma petite sœur est arrivée, raconte Amélie. Elle est née lourdement handicapée physique et mentale. J’avais alors cinq ans et elle partageait ma chambre dans la petite maison que mes parents louaient à Mons. Elle avait des nuits très difficiles, avec des appareils connectés qui ‘bipaient’, des petites lumières qui clignotaient... Moi, je ne comprenais rien. C’était un grand chamboulement, énormément d’anxiété, de va-et-vient dans un lieu – ma chambre –, qui ne devait être normalement rien qu’à moi. Tout cela est rentré dans mon intimité. Et si je ne voyais pas ça de cette manière à l’époque, aujourd’hui, c’est ainsi que je l’analyse. C’est à partir de là que remonte mon premier souvenir de ce Toc”.

La fillette de l’époque commence à se gratter le cuir chevelu. “J’arrachais des croûtes et j’éprouvais une satisfaction à enlever ce qui ‘dépassait’ de ma peau. Je voulais quelque chose de lisse. J’étais entrée dans un cycle: je me gratte, je me griffe, je saigne, une croûte se forme, je la gratte, elle saigne à nouveau... Et quand j’arrivais à retirer des morceaux de peau, j’étais comme fascinée. À tel point qu’à un moment, je conservais mes croûtes dans un flacon”. Aujourd’hui, elle en rit.

“En grandissant, j’ai commencé à comprendre que cela devenait problématique”

Enfant, même si elle redoute les soirées pyjamas où elle ne pourra pas se gratter seule dans sa chambre, Amélie ne se pose bien sûr pas de question. Ses parents non plus visiblement, pensant eux aussi qu’il s’agissait simplement d’une “mauvaise petite manie”. Mais les années passent, le grattage compulsif persiste et, à l’adolescence, le questionnement se fait jour. “En grandissant, j’ai commencé à comprendre que cela devenait de plus en plus problématique.” D’autant qu’à cet âge apparaissent les bou-



Réalisé par Amélie, ce dessin illustre sa dermatillomanie.

Mots pour maux

## Série

### Mots pour maux (4)

La Libre a choisi de donner la parole à des personnes affectées par des maladies diverses, tant physiques que mentales, courantes ou rares. Des rencontres qui ont pour objectif de comprendre leur quotidien, leurs difficultés et espoirs, de partager leur regard sur l'existence. Une manière aussi de rappeler que nul n'est à l'abri de ces accidents de la vie. Cette série est à retrouver un lundi sur deux sur notre site, enrichie de vidéos.



ENNIO CAMERIERE

Depuis son enfance, Amélie souffre de dermatillomanie, un trouble obsessionnel compulsif (Toc) de grattage.

tons, les points noirs, la pilosité... Autant de matière inespérée à extraire, à triturer. À visualiser jusqu'à en jubiler.

"J'ai besoin de contempler tout ce que je retire de ma peau, que ce soit des croûtes, des points noirs, des poils... Me dire 'waow', j'ai retiré tout ça! Il y a une véritable fascination. Et ce petit rituel, qui fait que chaque soir, je dois enlever les imperfections apparues pendant la journée sur ma peau, c'est hyper apaisant. Presque hypnotisant. Ce n'est pas simplement une envie, un petit plaisir. Non, c'est un besoin. Je me rends bien compte que ce n'est pas normal...", sourit-elle. Avant d'ajouter d'un air plus sévère envers elle-même: "C'est malsain".

En souffre-t-elle? "Actuellement, si la souffrance a diminué, c'est plus la culpabilité de voir que je me blesse encore et encore et que j'en éprouve du plaisir qui me fait mal".

Ce sont des vidéos qui lui feront prendre conscience de ce Toc, par la suite confirmé par son médecin traitant. "La dermatillomanie ne se soigne bien sûr pas uniquement par des crèmes, nous dit-elle, très lucide. Il y a toute la dimension psychologique. Se gratter, c'est une manière de s'apaiser, de se soulager. Il y a beaucoup d'anxiété derrière. Quand je sais que je ne vais pas pouvoir me gratter, l'angoisse monte et je me sens frustrée. C'est donc l'anxiété qu'il faut avant tout traiter."

Psychiatre et psychologues s'en chargeront. Aujourd'hui, Amélie ne consulte plus que son médecin traitant et une psychologue une fois par semaine. "J'ai appris à gérer ou du moins à diminuer mon anxiété, à voir les choses d'une autre manière".

"En couple, je me sentais très 'salissante'"

Si la situation s'est nettement améliorée, tout n'est pas résolu pour autant. "Quand j'étais en couple, c'était

fort gênant. On se gratte, des pellicules tombent dans le lit... Je me sentais très 'salissante' vis-à-vis de mon compagnon. C'est vraiment difficile de lui faire comprendre que l'on n'arrive pas à se contrôler. J'expliquais que c'était une manie que j'avais depuis l'enfance". Et le mot

**"La dermatillomanie ne se soigne bien sûr pas uniquement avec des crèmes. C'est l'anxiété qu'il faut avant tout traiter."**

**Amélie**

Étudiante qui souffre d'un Toc de grattage

Toc?" Non, je ne l'ai jamais utilisé". Même pas avec des amies? "Non. Je ne fais de mal à personne; je ne vois pas pourquoi je devrais les embêter avec ça...". Et en famille? "Je n'en parle pas non plus. Honnêtement, ils ont été surpris quand je leur ai annoncé que je voulais témoigner d'un Toc, ils ne le savaient pas. Et puis, je ne me gratte jamais en public. C'est trop gênant. Si je ne peux vraiment pas m'en empêcher, je le fais discrètement."

Même si elle se cache pour se gratter, Amélie a tenu à témoigner, mais de manière anonyme. "Parce que cela reste hyper tabou et sur les réseaux sociaux, je me suis rendu compte qu'il y avait des petites communautés de gens qui traversent la même chose. Moi, je ne l'assume pas à 100%, sinon, j'aurais témoigné à visage découvert. Mais j'ai envie que plus de personnes se rendent compte qu'elles ne sont pas seules et qu'il existe des solutions pour s'en sortir. Rien que le fait de se sentir compris, d'entendre une autre personne dans le même cas, c'est un apaisement. Je pense qu'il est important d'extérioriser cela, de mettre des mots sur ce mal."

**Laurence Dardenne**

→ (\*) Selon Alexandra Lecart, psychologue, "la dermatillomanie est un trouble apparenté aux TOC, bien qu'il soit plus impulsif (impulsion: perte de contrôle menant à un comportement non voulu qui soulage et apaise la tension) que compulsif (compulsion: contrôle excessif menant à un comportement voulu et obsessionnel pour apaiser et soulager la tension).

## Le plastique en ligne de mire

■ Le traité contre la pollution plastique à nouveau en négociation.

Les négociations sur un futur traité international contre la pollution plastique reprennent ce lundi à Paris, où 175 nations aux ambitions divergentes doivent s'accorder sur les premiers contours d'un texte très attendu, sous la pression en sens contraires des industriels et des ONG.

Emballages, fibres de vêtements, matériel de construction, outils médicaux... le plastique, dérivé du pétrole, est partout. Et sa production annuelle, qui a plus que doublé en 20 ans pour atteindre 460 millions de tonnes (Mt), pourrait encore tripler d'ici à 2060 si rien n'est fait.

Une situation d'autant plus inquiétante que les deux tiers partent au rebut après une seule ou quelques utilisations et que moins de 10% des débris plastiques sont recyclés.

### Déchets omniprésents

Des déchets de toutes tailles se retrouvent au fond des océans, dans la banquise, l'estomac des oiseaux et même au sommet des montagnes. Des microplastiques ont été détectés dans le sang, le lait maternel ou le placenta.

Face à cette menace pour la santé et la biodiversité, l'Assemblée pour l'environnement des Nations unies a créé en 2022 à Nairobi un Comité intergouvernemental de négociation (ICN) chargé d'élaborer un traité juridiquement contraignant d'ici à 2024. Après des discussions initiales relativement techniques en novembre en Uruguay, l'ICN reprend ses travaux du 29 mai au 2 juin au siège de l'Unesco à Paris, deuxième des cinq étapes de négociations censées aboutir à un accord historique couvrant l'intégralité du cycle de vie du plastique. Les cinq jours de discussions du sommet parisien doivent dessiner les grandes orientations du projet de traité. (AFP)