

Faut-il faire une psychothérapie quand on a une maladie de peau ?

Non, pas nécessairement. Mais tout ce qui est bon pour le cerveau l'est aussi pour la peau et réciproquement, car ces deux organes, étroitement liés depuis la vie foetale, entretiennent une communication permanente.

Danièle Pomey-Rey est catégorique : « 80 % des maladies dermatologiques sont d'origine psychosomatique. On appelle au secours avec la peau quand on n'a pas assez de mots pour le dire. La peau et le cerveau proviennent du même tissu embryonnaire et communiquent sans cesse *via* des fibres nerveuses. Lorsque les taux de neuromédiateurs varient, les cellules de la peau en sont les premières informées. Elles travaillent plus énergiquement, d'où un état inflammatoire. » Dans sa consultation de l'hôpital Saint-Louis (Paris), première du genre créée en 1974, cette pionnière de la dermatopsychiatrie traite ses patients avec des psychotropes. Mais aussi par

la psychothérapie et l'analyse des rêves afin qu'ils prennent conscience du « refoulé » — deuil, conflits, absence du père, etc. — et s'en débarrassent. Les résultats sont spectaculaires sur les maladies inflammatoires : psoriasis, acné, lichen, eczéma, etc. Mais si ces « abandonnés de la dermatologie » n'ont pu trouver d'autre solution, la plupart des personnes souffrant d'affection chronique de la peau n'ont pas besoin d'un psy. Elles étalent leurs états d'âme à fleur de peau comme d'autres souffrent de lombalgie, d'asthme ou de colite en cas de stress. « C'est en cela que le psoriasis ou l'eczéma sont psychosomatiques, mais il n'y a pas forcément de causalité psychique à traiter », nuance Joël Pacoret, psychologue clinicien, psychanalyste et consultant à La Roche-Posay. En revanche, ces patients peuvent être aidés par des techniques de gestion du stress comme la relaxation, le yoga ou la sophrologie. » A La Roche-Posay, station thermale spécia-

lisée dans les affections de la peau, la consultation psy est proposée dans le cadre de la cure, parce que si le psychisme n'est pas toujours cause de la maladie, celle-ci peut rendre triste, anxieux, voire phobique. Cette consultation est un moment privilégié pour le malade et, s'il s'agit d'un enfant, permet au psy de rencontrer sa famille.

Ce n'est pas forcément le malade qui a besoin d'une aide psychologique

« Quand un enfant a de l'eczéma, nous explique Joël Pacoret, cela a forcément un retentissement sur la famille, mais il n'y a qu'à lui que l'on mette de la pommade, que lui qui se réveille la nuit en pleurs et doit faire attention à ce qu'il mange. Du fait de sa maladie, il subit un contexte qu'il n'aurait pas à vivre sans cela, mais les conséquences psychologiques retentissent sur toute la dynamique affective de la famille. Il faut essayer de voir qui souffre, qui profite, qui interprète, qui est jaloux, hostile ou volontaire dans cette démarche. Certains ont besoin d'un suivi psychologique, mais pas forcément l'enfant. Ce peut être la mère, le père ou le grand frère, et ce besoin aurait pu exister sans que l'enfant ait un eczéma. » Et lui, au fait, qu'en pense-t-il ? Bien souvent, ce qui le gêne le plus n'est pas le regard des autres, qui perturbe bien plus ses parents, mais ce « truc » qui se passe malgré lui et prend sens pour les adultes. Il y a ces boutons qui grattent, la peau qui rougit et fait mal. Mais le plus pénible est que, s'il fait une poussée d'eczéma quand il est inquiet à cause d'un contrôle de français, les parents diront qu'il est stressé. Alors que la poussée peut être due aux allergènes du chat, au bac à sable ou à n'importe quoi d'autre. « L'enfant n'a pas forcément envie que tout le monde connaisse ses émotions, souligne Joël Pacoret, surtout si elles ne sont pas à l'origine de la poussée d'allergie. Il peut alors se retrouver bloqué dans le psychosomatique. Le fait que sa peau réagisse à des émotions ne signifie pas que son psychisme va moins bien que celui d'un autre. Il a besoin d'entendre un adulte référent le lui dire, qu'on soigne sa peau et qu'on l'aide à surmonter ce qu'il a à vivre. Là, c'est de relation d'aide dont il a besoin, pas de psychothérapie ! »

Il y a les très beaux et les très laids. Quant à la peau et ses histoires de couleurs, ce sont des caprices de la géographie, rien de plus.

Daniel Pennac, *La petite marchande de prose.*