

Quand le chemin est rocaillieux :



COMPOSER AVEC LE FARDEAU DE L'ECZÉMA



Dr Shawn Reynolds

La Société canadienne de l'eczéma a demandé au Dr Shawn Reynolds, psychologue et lui-même atteint d'eczéma, de nous donner des conseils pour mieux composer avec le stress et les sentiments accablants qui accompagnent parfois les symptômes d'eczéma.

COMMENT LE FARDEAU ASSOCIÉ À L'ECZÉMA SE RÉPERCUTE-T-IL SUR LES PATIENTS?

La vie avec l'eczéma peut être très stressante, parsemée d'embûches et pénible. Les personnes qui vivent du stress en raison de leur eczéma se tournent souvent vers leur dermatologue ou leur médecin de famille. Le médecin peut se concentrer sur les stratégies médicales de prise en charge de l'eczéma, mais il y a souvent des difficultés d'une autre nature qui nécessitent une intervention autre que médicale. Voici quelques-unes des répercussions émotionnelles de l'eczéma :

- Sentiment d'embarras ou impression que les autres nous dévisagent
- Sentiment d'impuissance, de colère et de frustration, en particulier en raison des démangeaisons et du grattage
- Sentiment d'isolement social, d'anxiété ou sautes d'humeur

Globalement, ces difficultés peuvent générer du stress, de l'anxiété ou même mener à la dépression. Le fait de consulter un psychologue ou un professionnel en santé mentale qui comprend ces problèmes peut nous aider à composer avec ces sentiments. Il existe des ressources dans chaque province qui peuvent vous mettre en contact avec une personne en mesure de vous venir en aide. Votre fournisseur de soins primaires peut aussi vous aider à trouver des services dans votre région.

LE STRESS DÉCLENCHÉ-T-IL DES POUSSÉES D'ECZÉMA?

Il existe un lien entre le stress et de nombreux problèmes de santé. Il est important d'être conscient de ce lien, et de prendre soin de vous quand vous vous sentez particulièrement stressé(e). Le stress peut effectivement provoquer une poussée d'eczéma, mais le simple fait de vivre avec une maladie chronique est stressant en soi! La relaxation, l'activité physique, les conversations entre amis, ou simplement faire quelque chose d'amusant ou de plaisant peuvent aider à diminuer le stress.

QUELS SONT LES DÉFIS COURAMMENT ASSOCIÉS À L'ECZÉMA?

Les adultes et les enfants atteints d'eczéma vivent souvent des choses qui peuvent les faire se sentir mal. En voici des exemples :

Troubles du sommeil – Il peut être très frustrant de se réveiller au milieu de la nuit en raison des démangeaisons. Cela fait souvent perdre de bonnes heures de sommeil. Quand on dort mal, on est souvent irritable le jour suivant, on a plus tendance à avoir des maux de tête et on a plus de difficulté à résoudre les problèmes du quotidien. Les enfants eczémateux qui ne dorment pas empêchent souvent toutes les personnes de la maison de dormir. Le manque de sommeil peut nuire au bien-être émotionnel de ces enfants, mais aussi à celui des parents et des frères et sœurs.

Problèmes de gestion de la douleur et des démangeaisons

– L'eczéma peut démanger beaucoup et peut même entraîner des douleurs, ce qui peut occuper toutes les pensées des personnes atteintes. Les démangeaisons et la douleur constantes sont source de distraction et peuvent nuire à l'accomplissement de leurs tâches quotidiennes et de leur travail. Les personnes qui les subissent peuvent être plus émotives, car elles vivent de la frustration et sont victimes de fatigue en raison de leur maladie.

Problèmes d'estime de soi – Il est possible de se sentir moins en contrôle en raison de l'eczéma (p. ex. incapacité d'arrêter de se gratter). On peut même se sentir moins attirant(e) en raison des changements que la peau a subis.

COMMENT PEUT-ON SOULAGER LES DÉMANGEAISONS ASSOCIÉES À L'ECZÉMA?

Il est très difficile d'éviter de se gratter quand l'envie surgit, ce qui peut entraîner un sentiment d'impuissance. La bonne nouvelle, c'est que certaines choses peuvent être faites pour réduire les démangeaisons. Le traitement adéquat de l'eczéma pour prévenir les poussées réduira les démangeaisons. Les sachets réfrigérants, les douches froides, l'application d'un hydratant quand la peau est sèche et démange et le fait de se distraire sont des stratégies qui peuvent aider. Les soins préventifs, comme l'hydratation quotidienne, peuvent aussi diminuer les démangeaisons. Faire une activité amusante, respirer profondément ou essayer une technique de relaxation sont d'autres idées pouvant aider.

Les personnes eczémateuses traversent couramment des périodes difficiles dans leur vie – que ce soit en raison de leur maladie ou de facteurs extérieurs. Or, il faut garder espoir : une aide existe! Pour en savoir davantage à propos de la prise en charge de l'eczéma ou pour parler avec un bénévole qui comprendra ce que vous vivez, consultez le site eczemahelp.ca/fr.

La Société canadienne de l'eczéma remercie le Dr Reynolds de sa contribution volontaire à cette ressource éducative.

Pour obtenir du soutien additionnel ou en savoir davantage à propos de la prise en charge de l'eczéma et de ses effets sur la santé mentale, consultez le www.eczemahelp.ca/fr ou téléphonez au 1-855-ECZEMA-1.

© Eczema Society of Canada / Société canadienne de l'eczéma, 2020. Tous droits réservés.