

Fiche conseils

La Dermatite Atopique & la sexualité

Une vie intime épanouie est l'un des piliers du bien-être personnel. Si la dermatite atopique peut être source d'inquiétude et d'inconfort, elle n'empêche pas d'avoir une vie sexuelle et affective réussie.

1 L'importance de la peau ¹

La peau est un organe essentiel de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Elle est en effet à la croisée des regards : le regard intime, celui de soi sur soi et le regard extérieur, des autres sur soi. C'est la peau du visage, qui exprime tant de choses de soi, sur sa personnalité, ses pensées, ses émotions. C'est la peau des mains, par lesquelles passent les premiers **contacts**, les premiers échanges. C'est la peau du corps, qui une fois déshabillé, met véritablement à nu, permet la rencontre et nourrit celle-ci. C'est l'organe qui fait être « bien dans sa peau », avec soi, avec l'autre.



2 S'aimer pour aimer ¹

Une peau agréable à regarder et à toucher constitue un élément clé de l'estime de soi, de la valeur que l'on s'attribue. Se sentir en sécurité dans les limites de sa peau, s'estimer et avoir une bonne image de soi forment ce que l'on appelle le narcissisme, c'est-à-dire la capacité à s'aimer. Or, il faut d'abord s'aimer, s'estimer pour s'engager **dans une démarche amoureuse**.



3 Bien se traiter ^{1, 2}

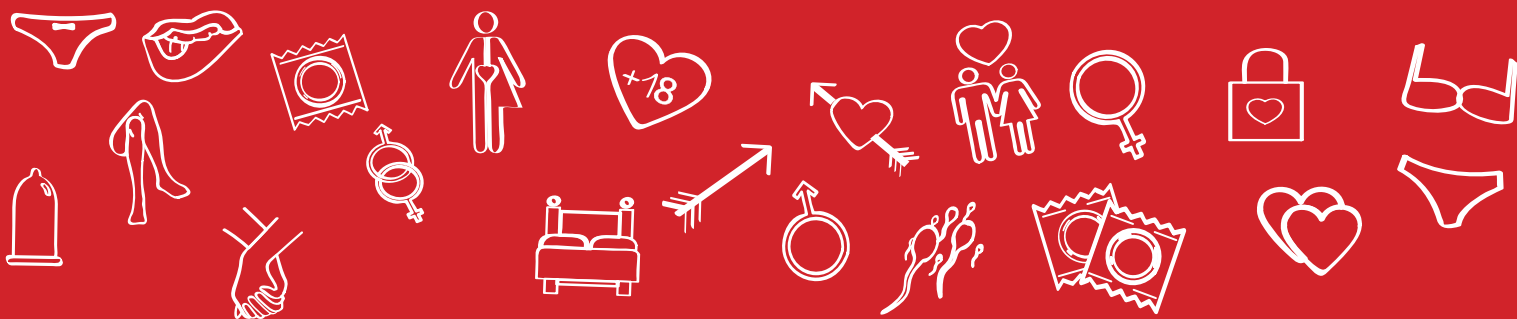
Une **peau marquée** par des lésions peut constituer un véritable fardeau. Des lésions qui surviennent de façon imprévisible, qui grattent, suintent, pèlent, forment des croûtes, font mal... Surtout, ces **lésions peuvent altérer le toucher et l'image que l'on a de soi**. Face à cela, le premier conseil, c'est avant tout de soigner sa maladie. En restant enfermé dans une forme de fatalisme et de découragement, il est difficile de conserver ou retrouver de l'estime de soi.

Il faut donc aller **consulter un dermatologue**, avec lequel on s'entend bien, et qui prend en compte l'ensemble des difficultés que l'on rencontre. Avec un traitement adapté et bien suivi, reposant notamment sur une **bonne hydratation régulière** de la peau saine et l'application de produits spécifiques sur les lésions, il est possible de limiter les répercussions de la maladie et donc de conserver ou retrouver une peau agréable pour soi et pour l'autre.



4 Parler avec son dermatologue ^{1, 2}

Il est important de parler de **sexualité** et des éventuelles difficultés que l'on rencontre à son dermatologue. La **prise en charge** qu'il propose ne s'arrête pas stricto sensu aux lésions cutanées mais concerne l'ensemble des répercussions de la dermatite atopique. Cela fait partie de son travail. Il n'y a pas de honte à parler de sexualité avec lui. Elle est un des plaisirs de la vie et le dermatologue est là aussi pour aider à résoudre **les difficultés** qui peuvent se présenter sur ce plan.



5 Penser aux démarches psychothérapeutiques ¹

Certaines approches complémentaires au traitement strictement dermatologique peuvent être également d'une aide utile. C'est le cas, par exemple, de la **relaxation** et de **l'auto-hypnose**. Ces deux techniques permettent généralement de mieux contrôler les démangeaisons. Les thérapies comportementales et cognitives, qui consistent à travailler sur ses comportements et ses pensées, peuvent également être efficaces pour parvenir à dépasser des inhibitions. Enfin, si nécessaire, il est possible de recourir à une **psychothérapie** analytique afin de comprendre les raisons des difficultés psychologiques associées à la maladie.

S'engager dans un programme thérapeutique complet

Il est préférable de ne pas s'engager dans une succession de démarches que l'on arrête plus ou moins rapidement. Il faut au contraire, avec son dermatologue, **définir un véritable programme thérapeutique** qui prend en compte l'ensemble des difficultés rencontrées et associe donc plusieurs approches thérapeutiques complémentaires en même temps.

6 Faire la part des choses

Il est également conseillé de **faire un travail sur soi pour identifier ce qui relève véritablement de la dermatite atopique**. Parfois, on peut "utiliser" sa maladie pour échapper à des **situations anxiogènes**, une rencontre amoureuse notamment. En témoigne l'exemple d'un jeune homme qui avait pris l'habitude de se « pommader » longuement tous les soirs dans sa salle de bains au moment du coucher. Ceci, alors que sa maladie ne nécessitait plus de tels soins intensifs selon son dermatologue. Évidemment, cela ne favorisait pas les retrouvailles avec sa compagne.

Au cours des consultations avec son dermatologue, il a finalement constaté qu'il avait commencé à se traiter de cette manière depuis que sa compagne lui avait demandé de s'engager davantage et qu'ils aient un enfant ensemble...

7 Expliquer et parler ^{1,2}

Dans une relation à deux, **le dialogue** est bien entendu essentiel. Que l'on soit dans une démarche de séduction ou dans une **vie de couple**, il faut expliquer à l'autre ce qui arrive, sans dramatiser, mais sans banaliser non plus. **C'est le dialogue qui permet de lever les non-dits** et les incompréhensions éventuelles.

Si, par exemple, des lésions font mal et ne permettent pas d'envisager à un moment donné d'avoir une **relation sexuelle**, il est en définitive plus simple de le dire plutôt que d'inventer un prétexte qui risque fort de ne pas être compris ou accepté par l'autre. Par ailleurs, l'effort et la transpiration sont susceptibles d'exacerber les lésions. Là encore, une **explication franche** est recommandée, ne serait-ce que pour expliquer pourquoi il serait préférable que la température de la pièce ne soit pas trop élevée.

En conclusion, **une vie intime épanouie est tout à fait possible avec la dermatite atopique**. Il faut « simplement » se donner les bons moyens, avec les bons interlocuteurs, pour y parvenir.

Fiche conseil réalisée avec le Dr Consoli, dermatologue et psychanalyste.

REFERENCES

- 1 Dieris-Hirche J, Milch WE, Kupfer J, *et al*. Atopic dermatitis, attachment and partnership: a psychodermatological case-control study of adult patients. *Acta Derm Venereol*. 2012.
- 2 Misery L, Finlay AY, Martin N *et al*. Atopic dermatitis: impact on the quality of life of patients and their partners. *Dermatology*. 2007.

sanofi | REGENERON®

Sanofi Winthrop Industrie
82 avenue Raspail
94250 GENTILLY

©2024 Sanofi et Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Tous droits réservés.