



Fédération  
Française  
de la Peau

## MALADIES DERMATOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIE

Comment faire face psychologiquement et  
quelles ressources pouvons-nous trouver  
lorsque l'on est atteint par une maladie de  
la peau ?





Les affections de la peau sont très nombreuses. De la maladie quasi invisible à la plus affichante. Les atteintes psychologiques sont souvent très importantes sur les malades. Avec la **crise sanitaire** sans précédent que nous vivons en cette période de Covid-19, les malades se trouvent d'autant plus dans des situations stressantes intenses, allant parfois jusqu'à la **détresse psychologique**.

---

## COMMENT S'Y RETROUVER ?

**La Fédération Française de la Peau** vous accompagne et vous propose en ces quelques pages un état des lieux de la situation psychologique des malades ainsi que des **conseils** et analyses de certains de nos psychologues. Le but, vous donner quelques repères pour mieux vivre la maladie au quotidien.

Conseils psychologiques face à cette situation stressante qu'est la crise sanitaire, rapports patients - médecins à réinventer, nos experts vous répondent simplement et précisément.

# DES LEVIERS DE RÉSILIENCE

Les affections cutanées et maladies de peau ont un impact significatif sur le plan **psychologique**.

Face à ce constat, comment trouver des **leviers de résilience** ?

Trouver du réconfort dans une relation rassurante avec ses proches, mais aussi partager son expérience et échanger avec des personnes concernées par la maladie peut être l'une des solutions.

S'appuyer sur la connaissance grâce à une information adaptée et validée pour devenir acteur de son traitement et ne plus subir sa maladie peut également être une force au quotidien.

Sortir de l'isolement, oser une parole sur soi et son ressenti, se savoir utile aux autres par l'échange, devenir acteur et se renforcer tout en apprenant à s'inscrire dans le temps (maladie chronique, durée des traitements, attente des rendez-vous,...). **Agir** et savoir demander de l'aide.

## MALADIES DE PEAU ET IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

**Isolement**, renfermement, réactions diverses qui sont signes de fragilité... Autant d'indices qui doivent nous alerter sur notre état de santé psychologique en tant que malade touché par une **affection cutanée**.

Lors de l'apparition de lésions cutanées, plusieurs signes d'alertes peuvent nous mettre en garde et nous pousser à venir à en parler à un **psychologue**. De l'insupportable sensation au quotidien, jusqu'à la difficile acceptation de la pathologie, ces lésions altèrent de manière plus ou moins importante notre vie sociale mais aussi notre comportement devenant alors même inhabituel. Afin que ces mal-être ne deviennent pas plus invivables qu'ils ne le sont psychologiquement, le **dialogue** avec un professionnel est alors nécessaire.

## COVID-19 ET MALADIES DE PEAU

Alors que l'année se termine bientôt, la rentrée a vu les cas de **Covid-19** se multiplier en France, comme partout en Europe. Seconde vague tant redoutée ou reprise de la première, toujours est-il que la situation sanitaire est pour tous particulièrement anxiogène.

La **pandémie de la Covid-19** a parfois accentué les impacts psychologiques des lésions cutanées déjà existantes auparavant. Cependant, elle a aussi relevé des capacités à résister en allant chercher différents appuis. L'environnement socio-affectif, les associations de malades, la relation médecin/malade se sont dévoilés d'importants soutiens permettant de résister à l'isolement et de favoriser une parole en soi fondamentale pour le maintien du lien avec les autres.

## RELATIONS PATIENTS MÉDECINS

De l'importance de repenser, voir réinventer totalement les **relations patients-médecins** ! S'adapter à la situation sanitaire et protéger au maximum les malades atteints de problèmes dermatologiques pour éviter l'isolement et la détresse.

La période de confinement que nous avons vécue nous a permis de prendre conscience de l'importance du dialogue entre médecin et patient et son **impact sur le traitement thérapeutique**. Des nouvelles pratiques comme la téléconsultation à une meilleure observance thérapeutique, il devient nécessaire d'évoluer dans un climat de confiance permettant au patient de libérer sa parole lors de consultation, passant notamment par la transmission de la bonne information.



La Fédération Française de la Peau et ses experts sont à vos côtés pour vous accompagner dans votre quotidien. N'hésitez pas à suivre les **actualités** de notre site internet pour retrouver, jusqu'à la fin de l'année, des témoignages et des conseils de nos psychologues sur ce sujet particulièrement sensible.

Contactez-nous pour toutes questions relatives à votre pathologie.

[Contactez la Fédération](#)



Fédération Française de la Peau  
11 rue de Clichy - 75009 Paris

[www.francepeau.com](http://www.francepeau.com)  
[contact@francepeau.com](mailto:contact@francepeau.com)



