



## *Problèmes d'acné chez les adolescents*

Dr J. Morenon & V. Mayan

[ [English](#) ]

[Note de JP Morenon : J'ai volontairement laissé intacte la typographie hypercomplexe de ce texte, en particulier les renvois vers le glossaire. L'explication est donnée dans l'[index](#).]

[des facteurs psychologiques ?](#)  
[un tic ?](#)  
[un régime](#)  
[interdire l'enduction du visage](#)  
[ne pas zapper](#)  
[hypothèses](#)  
[>> Courrier - controverses <<](#)

*Les mots repérés par un lien sur la [première lettre](#) sont commentés dans un [Glossaire](#) (définitions et informations complémentaires). Retour au texte par la flèche up.*

*Pour une information plus "médicale" nous recommandons le site : <http://www.dermatonet.com/fiche-dermatonet-acne.htm>*

## *Des facteurs psychologiques ?*

Parmi les adolescents venant consulter le psychiatre ou le psychologue, quel qu'en soit le motif, un certain nombre affiche une **acné** plus ou moins étendue dont ils se gardent le plus souvent de parler. Qui aborde la question, soulèvera en général des réactions d'ordre pudique et, si ces jeunes patients sont attentifs à l'intérêt que le thérapeute manifeste vis-à-vis de ce symptôme qui les meurtrit, ils ne le laissent paraître. Leurs réponses sont timides, gênées. Il faut savoir passer outre à cette gêne. Nous avons pour habitude d'insister sans brusquer. Ici, comme en matière de sexualité, **les jeunes manquent de dialogue plus que d'information** et le silence médical peut aggraver le trouble.

On apprend le plus souvent qu'ils ont signalé le fait à leur médecin, voire consulté un dermatologue, une ou deux fois, sans succès probants - au moins pour les cas que nous rencontrons - et qu'ils n'ont surtout pas insisté. On retire souvent l'impression que l'entourage a d'ailleurs rencontré les mêmes embarras pour aborder ce sujet avec cet **ado**, garçon ou fille.

On ne peut définir un type de personnalité électivement affecté par ce problème dermatologique, malgré les incidences psychologiques évidentes. Plus qu'une cause, certains traits communs pourraient être la conséquence des lésions disgracieuses, mais cela n'est pas toujours évident. Peut-on parler **d'une crainte de séduire** ou, à l'inverse d'un désespoir de pouvoir plaire à un âge où la compétition esthétique se doit d'être particulièrement active ? Peut-on aussi parler d'une protection répulsive contre la caresse et le contact tendre auxquels le sujet ne serait pas encore préparé ? Ou qui seraient trop désirés... ce qui lui donnerait alors le sens d'une **défense contre-phobique** ? On peut certes multiplier les interprétations (et/ou leurs contraires) mais la pratique clinique laisse entrevoir dans ces personnalités, et plus qu'il n'est habituel, quelques retards, inhibitions ou angoisses devant la sexualité.

Plus précise pourrait paraître une certaine **fixation à la mère**. L'acné surviendrait comme un moyen d'altérer la ressemblance avec celle-ci, ne pas lui ressembler (pour les filles) surtout dans la voie de l'identité sexuelle, ne pas la concurrencer. Tels sont d'ailleurs les "**complexes**" qui se posent à cet âge avec une grande fréquence, et les thérapies doivent le plus habituellement être conduites sur cette base - même en l'absence de troubles dermatologiques (ou si l'on en fait abstraction).

Ne peut-on penser aussi que le sujet, dans une sorte **de complexe de Peau d'Ane**, ne puisse faire, en son esprit, une **utilisation "opportuniste" de cette perturbation esthétique** même si elle est fortuite et indépendante de toute détermination psychologique ? Attitude mentale inconsciente qui compliquerait assurément la conduite thérapeutique, en même temps qu'elle expliquerait les ambiguïtés du patient et les mises en échec du traitement.

Mais, en toutes hypothèses, à quoi sert-il pour le « psy » de conduire un travail thérapeutique si l'adolescent conserve - ou se confirme - dans cette disgrâce physique ? Il assure son **évitement sexuelle**, se garantit de toute compétition avec le personnage parental - en général la mère : du même coup, avec un tel bouclier, **il se protègera inconsciemment, mais efficacement, de toute avancée thérapeutique.**

La contradiction dans laquelle ces jeunes sont placés n'exclut pas la souffrance, curieusement teintée de culpabilité. Cela est la règle quand un phénomène psychique mobilise **la pudeur**, ce qui précisément empêche d'aborder avec eux un symptôme aussi voyant. Cette pudeur renvoie naturellement à l'étiologie sexuelle du problème qui consiste, au fond, à intercepter, repousser le désir dont la problématique est toujours extrêmement présente, et qui chez l'humain est d'abord supporté, communiqué, **par le regard**.

Cause, ou conséquence, ou exploitation **opportuniste** par les instances psychiques, l'acné aurait donc à voir avec les complexes pubertaires et un certain refus d'entrer dans l'**identité sexuelle**, laquelle suppose naturellement une compétition séductrice et une assignation au désir.

Tout ceci avancé avec beaucoup de réserve car fréquentes sont ces difficultés psychologiques chez les adolescents. Tous ne réagissent pas de cette manière et beaucoup n'ont pas d'acné...

## *Un tic ?*

On ne peut être surpris que l'acné ait parfois - et même trop souvent - le caractère d'une affection auto-entretenu que l'on peut par ailleurs, mais d'un autre point de vue, considérer **comme un tic**. Malgré toutes les mises en garde ces adolescents ne cessent évidemment de malmener leurs boutons. Ils s'assurent ainsi une réelle jouissance (auto-érotique, selon le langage analytique) et du même coup, on le sait, procèdent à une parfaite et durable contamination :

- **de l'extérieur**, en s'acharnant sur les points blancs, comédons et pustules ;
- **de l'intérieur** en pressurant les boutons enflammés, ce qui ensemece généreusement et efficacement le tissu sous-épidermique.

Ce tic doit être pris en considération. Peut-être est-il purement circonstanciel, lié à l'exacerbation inflammatoire de la sensibilité profonde dans cette zone richement innervée, **et quasi-voluptueuse, qu'est la région péri-buccale**. Il sera difficile à **éradiquer**, qu'il soit simple conséquence de l'apparition des boutons, qu'il soit complice de ce complexe de Peau d'Ane dont nous parlions plus haut, et pourquoi pas les deux.

Quoi qu'il en soit, un travail psychothérapique irait à rebours de lui-même s'il ne mobilisait pas tous les efforts pour effacer cette disgrâce physique qu'il ne saurait être question de laisser "assumer" par ces jeunes patients. L'intérêt, éventuellement directif, du médecin en faveur de la restauration esthétique fait partie des moyens de la thérapie.

Compte tenu de ces considérations, le protocole élaboré au fil des temps peut se résumer de la manière suivante :

- 1- fabriquer un **tabou** ;
- 2- placer « entre parenthèses » la problématique du maquillage ;
- 3- essayer de « gérer » le tic,

tout cela, latéralement au travail psychothérapeutique principal (le patient sait bien que la [dermatologie](#) n'est pas notre spécialité) et jusqu'au recours au dermatologue.

## *Un régime ? Fabriquer un tabou*

Notre première démarche consiste à recommander un régime que nous avons choisi **exempt de graisses d'origine lactée** : lait complètement écrémé ; pas de beurre, remplacé par des margarines ; pas de fromages et un minimum de plats qui en contiennent ; pas de préparation culinaire ou pâtissière à base de crème...

Nous accompagnons la prescription du **commentaire** suivant : les **glandes mammaires** sont des glandes sudoripares spécialisées. Les graisses qu'elles apportent au lait se retrouvent dans les sécrétions de notre peau favorisant, à cet âge, irritation et engorgement (Pour d'autres raisons, nous déconseillons aussi les sucres cuits, si favorables au staphylocoque, mais aucun autre aliment).

Fidèle à l'esprit du temps, ce "tabou" alimentaire est assorti, on le voit, d'une explication à caractère scientifique. Il est bien accepté comme tout régime en cette période de la vie, surtout s'il va objectivement dans le sens d'une réduction des graisses (et sous-entendu du poids). Il est en général bien suivi.

## *Interdire l'[enduction](#) du visage*

Autre interdit, nous prohibons toute lotion ou pommade, qu'elle qu'en soit la nature, dermatologique, cosmétologique ou autre. Nous faisons valoir que **toute application de surface contribue à disséminer les germes infectieux sur la peau**. Du même coup sont interdits crèmes, fonds de teint et, finalement, tout geste cosmétologique.

Cette recommandation va à l'encontre d'une tendance de toutes les jeunes filles à se maquiller. Cette quasi-nécessité, de toutes les cultures, est complexe et ambiguë dans ses origines : le maquillage souligne l'esthétique sexuelle mais tient lieu d'écran pudique. Son abstention est bien acceptée en ce moment là, peut-être parce l'assignation au maquillage était encore prématurée.

La consigne est radicale : rien ne doit être appliqué sur la peau, ni eau ni savon. **Ne pas se laver est la règle de base**, d'apparence paradoxale. Nous acceptons quelques aspersion d'eau avec un simple tamponnement pour sécher sans essuyer et surtout sans passer d'une région à l'autre du visage. Nous pensons qu'il faut **résister aux nettoyages répétés, devenant de véritables rites purificateurs**.

## *Le plus difficile : ne pas [zapper](#)*

Voilà qui est apparu impossible et, après les interdictions, impose des concessions. Elles seront accordées à l'érotisme cutané, surtout péri-buccal. On peut réduire la manipulation quasi compulsive des boutons, mais difficilement le grattage qui est devenu un geste souvent incontrôlé. Ces boutons seront traités comme l'exige l'asepsie, individuellement par application d'une solution alcoolique par le moyen d'un coton-tige (dont on précise qu'il doit être jeté après le traitement de chaque lésion). Cette manœuvre est bien acceptée. L'adolescent retrouvera là, dans la minutie du soin, **une**

**partie du plaisir** dont on l'a frustré. Il s'occupera de lui-même et pourra le faire plusieurs fois par jour.

La plus grande difficulté tient peut-être au fait qu'en notre époque l'efficacité médicale est souvent supportée avec certitude par l'apparition d'une nouvelle drogue - surtout si l'on peut parler d' "une nouvelle molécule". Au point que le remède en vient parfois à définir la maladie. **Un traitement par abstention n'est pas toujours crédible**, quelles que soient ses bases scientifiques, et quelle que soit la réalité des erreurs, parfois étrangement durables, qu'il essaye d'éviter.

Dire qu'en quelques semaines il ne restera aucune trace de la maladie serait être trop optimiste. Les facteurs qui concourent à la formation de l'acné dans l'adolescence sont loin d'être éclaircis. Il demeure qu'au fil des années nous avons souvent eu la satisfaction de voir grandement s'améliorer les hideuses lésions d'acné, au point qu'un travail thérapeutique a pu prendre sens.

Quoi qu'il en soit, chacun sait que l'acné, en tant que lésion esthétique, ne saurait être négligée chez les adolescents, surtout lorsqu'on les perçoit pudiques et renfermés sur leur problème. C'est chez ces personnalités que ce trouble dermatologique sera le plus difficilement vécu, alors que l'apparence physique est grandement sollicitée et qu'il faut encourager cette sollicitation.

\* \* \*

## *Hypothèses*

Il convient maintenant d'apporter **une justification à cette procédure** que nous avons progressivement mise en oeuvre.

Les deuxième et troisième points appellent peu de commentaires :

- en suspendant toute enduction du visage on ne vise pas électivement le maquillage, ce qui irait à l'encontre du but recherché ; par contre on le met entre parenthèses ce qui remet opportunément à plus tard, du même coup, la problématique de séduction qui pouvait poser problème ;

- en recommandant le traitement de chaque bouton on allège la pression du tic.

Par contre le premier point mérite une explication.

On sait que **le développement personnel procède d'une suite de ruptures, de transformation des relations**, dont certaines sont difficiles à réaliser. Pour les jeunes filles, la séparation d'avec la mère est de celles-là. Mais elle est impérative au moment, précisément, où la séduction sexuelle en vient à s'imposer à l'être. Cette séparation prend des chemins symboliques dont certains, c'est bien connu, s'expriment par des refus ou des restrictions alimentaires (qui existent dans toutes les cultures, plus ou moins ritualisées). On les retrouve chez nous, spontanées dans les périodes adolescentes : sous tous les prétextes et sous tous les motifs il y a tendance à refuser ou disqualifier un temps la nourriture maternelle. C'est la voie que nous avons choisie : en plaçant **un interdit**

**entre la mamelle, le lait et la peau (et la séduction du visage).** C'est donc un lien archaïque à la mère qui doit être conjuré.

Ce tabou est d'autant mieux observé que les effets salutaires et purificateurs se montrent rapidement par un "dégraissage" de la peau qui change d'aspect. On observe aussi en l'espace de deux mois environ, une réduction des comédons et, évidemment une diminution des glandes enflammées qui ne prolifèrent plus.

Mais cette efficacité, parce qu'elle est souvent vérifiée pose finalement **plus de problème qu'elle n'en résout**, car qui oserait affirmer qu'un tel «montage» peut aussi fonctionner par les seules vertus de la psychothérapie ?

N'y aurait-il pas plutôt, comme l'embryologie nous l'enseigne, **un lien sous-jacent entre les triglycérides complexes du sébum et les graisses lactées animales ?** Aucune recherche ne l'indique et l'hypothèse reste ouverte. On pourrait le vérifier si ces résultats devaient rencontrer quelque confirmation sur un nombre probant et diversifié de cas, dans un lieu de consultation approprié. Car, on le devine, le recrutement d'un seul cabinet de consultations de psychologie clinique, s'il peut éveiller notre attention sur ce domaine, ne peut en aucune manière conférer à nos conclusions une consistance scientifique.

*(Site créé le 02 août-1997. Page créée le 25/09/97) -- J. Morenon - V. Mayan*



*Jérôme Bosch - Le jardin des délices (1500-1510) - détail. Musée du Prado. Madrid.*

# Controverses et compléments

> Message du 06/08/04 / De : "Emmanuel S." Objet : acné : suggestion

Bonjour,

je suis tombé par hasard sur votre site et particulièrement sur le forum relatif à l'acné chez l'adolescent. Ayant 26 ans, j'en étais affecté jusqu'à l'âge de 20 ans, et en ai de fraîches réminiscences que j'ai essayé de croiser avec l'étude menées avec des patients.

Le témoignage qui suit, comme sa suggestion, n'ont pas de portée scientifique, mais une hypothèse de plus qui ne risque rien, sinon d'apporter un axe de lecture supplémentaire me semble-t-il. Prenez le temps de lire ces quelques lignes, et je vous assure qu'en les mettant en pratique vous obtiendrez des résultats dignes de votre intérêt.

> Thérapeute bénévole, en dehors de ma profession de gestionnaire, je pratique le reiki à des fins thérapeutiques (discipline alternative, remboursée par la sécu en Allemagne par exemple, pratique de relaxation par imposition des mains pour faire simple). J'ai l'occasion de traiter avec des patients, de leur mal-être, de leurs dispositions d'esprit et interprétations comportementales face aux événements, afin de faire disparaître leurs symptômes. N'ayant pas de contrainte de rentabilité, avec un patient, je discute au moins aussi longtemps que j'exerce techniquement, pouvant discuter 2h d'affilée en soirée avec un unique patient si nécessaire.

Aussi voici une piste pour l'acné qui tourne autour de sujets déjà abordés sur votre forum : cela touche comme vous l'avez citée à la problématique de la "confiance en soi", ou d'"avoir quelque chose à cacher dans son comportement", ou encore de la "recherche de rupture du cordon ombilical". Ces pistes intellectuelles abordent la nature du conflit chez le patient sans en décrire le cheminement comportemental.

Il m'est en effet apparu chez certaines personnes affectées d'acné un trait comportemental semblable, à priori. Il semblerait que ces personnes soient effectivement encore très rattachées à leurs parents, ou à une relation de recherche de maternité/paternité au sein d'un couple (pour les personnes plus âgées, et détachées de leurs parents). Plus encore, dans l'enfance l'individu aurait développé des mécanismes de recherche de satisfaction du désir parental : ainsi l'enfant poursuit ses études, tel sport, suit telle idéologie pour ne pas décevoir ses parents et pour s'octroyer leur affection.

Au lieu de suivre sa propre nature, dévoiler son vrai visage (d'ailleurs difficile à mettre à jour, l'enfant ou l'adolescent n'ayant bien souvent pas un champ de connaissance et un vécu assez vastes pour positionner son identité avec stabilité et l'affirmer), l'être se sent étriqué à vouloir se conformer au moule dont il se sent l'héritier, et souffre de ne pas exprimer sa vraie nature, mettre à jour son vrai visage.

L'individu porteur d'acné est expert dans l'art de la dissimulation de ses faiblesses, de ses défauts. Il semble que son organisme par quelque processus d'auto-défense inconscient le mette au pied du mur en le conduisant vers un point de rupture émotionnelle : se sentant alors trop épouvané par sa propre image, l'individu n'a d'autre choix que de lâcher prise émotionnellement. Comme son monde de recherche de perfection s'effondre, qu'il se trouve laid et repoussant, loin des standards sociaux et des désirs parentaux, l'individu en conclut émotionnellement que la solution n'existe pas, qu'il n'a plus qu'à s'accepter et à se montrer qu'en tant qu'être très imparfait, celui qu'il retrouve devant le miroir.

(Si la rupture est complète et profonde, l'individu peut se débarrasser de ses symptômes en quelques semaines. Malheureusement le contexte scolaire et d'études, les valeurs sociales et le rattachement affectif et financier de l'ado à sa famille ne lui rendent pas toujours l'exercice aussi rapide et définitif.)

Ainsi le visage de l'individu porteur d'acné a à mon avis cette caractéristique première : on le retrouve chez des jeunes gens qui ne s'affirment pas ou peu, qui suivent un chemin conventionnel et conventionné

par leurs parents, qui craignent d'entrer en conflit avec leurs parents. Comme mentionné ci-dessus, dans certains cas l'individu peut reproduire un schéma similaire avec son conjoint. La "crainte du désaveu et du rejet" et l'"image perçue conventionnée" sont au coeur de l'édifice comportemental de ces patients, je crois.

Le dernier point consiste à raccorder les wagons : pour que ce vécu familial et social se concrétise en symptômes, il faut que la pression exercée (ou du moins ressentie) soit suffisamment forte, et que le stress alimente copieusement la vie du patient. Même si l'individu vit par procuration au travers d'un moule imposé dont il est conscient, s'il n'éprouve pas de stress à la réalisation des "paterns" sociaux et parentaux, le sujet ne sera pas affecté d'acné car il ne vivra pas de conflit que sa nature lui pousserait à résorber.

J'aimerais donc que ce mail soit introduit textuellement au sein du forum, délivrant une simple piste supplémentaire pour tous les jeunes et moins jeunes qui sauraient retrouver certains de leurs comportements dans ces lignes. Agissant par ailleurs avec des patients affectés d'autres symptômes, d'autres maladies, n'hésitez pas à me contacter pour échanger et tenter tous ensemble de faire reculer des souffrances. Je suis prêt à toute idée, travail mutualisé ou toute rencontre sur Paris si vous étiez intéressée. **[souligné par JP Morenon]**

Vous souhaitant tout le courage et toute la confiance nécessaire pour chaque jour combattre la maladie

Emmanuel S

\* \* \* \* \*

de Sabrina : Je viens de pendre connaissance de votre site et des divers courriers à travers lesquels des adolescents témoignent de leur difficulté à vaincre l'acné.

J'ai moi-même un problème de peau avec lequel de vis depuis bientôt 20 ans (j'ai à ce jour 31 ans) ! J'espère que mon message ne démotivera pas les troupes qui luttent au quotidien contre ce "fléau épidermique", mais qu'il apportera une vision supplémentaire à tous ceux à qui l'acné "ronge la peau" et l'existence ! Mes premiers problèmes de peau sont survenus à l'âge de 12 ans, alors que j'étais déjà réglée depuis 2 ans (puberté précoce, certes !)...Mon dos et mon torse ont été recouverts de pustules blanches pendant plus de 6 ans malgré une multitude de traitements locaux et oraux : antibiotiques, homéopathiques, traitements hormonaux, et médecines parallèles : hypnose, auriculothérapie, acupuncture, sophrologie, huiles essentielles, etc...etc... qui n'ont cessé de traiter la "forme"...à court terme (en moyenne 6 à 12 mois de repit pendant/selon le traitement...) pour de nouveau, laisser proliférer les boutons qui ont sagement repris leur place (en moyenne 6 mois après chaque traitement)!

D'angoisses en complexes, car comme il l'a déjà été souligné par vous tous, l'adolescence est un âge douloureux où notre pouvoir de séduction est important pour faire sa place dans ce bas monde, et développer notre confiance en soi, j'ai enfin trouvé un semblant de solution à l'âge de 18 ans, en cumulant DIANE 35 et ROACUTANE pendant 12 mois : le miracle qui m'a permis de faire "peau neuve"...mais qui n'a duré que 2 ans, car à 20 ans, l'acné que j'arrivais à cacher sous mes habits 2 ans auparavant, s'est développée sur mon visage après avoir disparu de mon dos et de mon torse!

Depuis 10 ans, je continue de tester les nouvelles techniques dermatologiques pour venir à bout de ce problème handicapant, et retrouver un visage digne de ce nom...mais en vain ! La cosmétologie (plus que la dermatologie) a fait de gros progrès en inventant de parfaits "masques" pour cacher la "misère" et "l'auto-mutilation" (car qui peut résister à l'explosion de ces pustules qui vous rappellent par leur démangeaison qu'ils sont bien là !?), mais tous ces bons produits ne cachent encore que la "forme" sans soigner le "fonds" du problème. C'est de ce "fonds" dont il est aujourd'hui question pour moi, et très certainement mon dernier espoir. En effet, à force de chercher ce qui ne tourne pas rond dans mon organisme pour avoir une telle réaction cutanée, je n'ai trouvé que la voie de la psychologie et du corps qui somatise ! Peut-être y-a-t-il chez les personnes à problèmes cutanés, des "choses" non réglées qui n'appartiennent qu'à notre inconscience ou à notre univers émotionnel affecté (voir infecté...), et dont nous ne pouvons prendre conscience qu'en affrontant notre propre image dans notre propre miroir !?



Ma prochaine expérience pour venir a bout de ce problème sera de suivre une thérapie, et je souhaite pouvoir un jour témoigner du bien que cela aura fait à ma personne à "fleur de peau"... Bon courage à vous tous, et sachez que la colère (que l'acné provoque) aggrave le symptôme.

Sabrina (juin 2003)

\* \* \* \* \*

**De Tristan :** J'ai lu avec attention différents de vos articles, notamment ceux concernant le tabou de l'inceste et l'analyse de l'acné. Je ne suis pas sujet à l'acné mais la grande détresse de ces témoignages m'a touché... interrogé... un terme revenait fréquemment, celui de "confiance" . Ce terme m'a fait penser aux travaux d'un psychanalyste comme Winnicott, et plus particulièrement à l'ouvrage qu'il a consacré à l'espace potentiel, zone tampon entre soi et l'extérieur dont le destin dépend de l'état de confiance du sujet... C'est là un grand raccourci mais l'acné survenant justement à la limite entre ce qui est de l'ordre de mon intériorité et ce qui n'est déjà plus moi, à l'extérieur, me paraissait être un phénomène intéressant à replacer dans le contexte de cette aire intermédiaire médiant les rapports entre intériorité et extériorité. L'acné serait la manifestation en surface, à la limite, de la défaillance de cet espace potentiel. Elle est "signe" entité présente/absente: je sais qu'elle n'est pas moi, n'est pas l'image de mon intériorité: je ne l'aime pas/ je ne me reconnais pas.. MAIS.. elle est vu et je peux la voir dans l'image de moi que l'autre me renvoie.. Cette image reflétée rentre alors en contradiction avec l'intime conviction que je ne suis pas ce qui est vu de moi... La question est de savoir s'il y a là véritable contradiction... Ce qui est vu et que je ne veux pas voir, ne se pourrait-il pas que cela soit ce que je ne veux pas voir de moi et dont j'investis l'autre? La question serait dans ce cas: qu'est-ce que je ne veux pas voir de cette chose qui me défigure?qu'est-ce que je ne suis pas en mesure d'accepter de ce moi? Ce ne sont là que quelques brèves remarques, qu'il faudrait compléter des travaux qu'Anzieu, bien que décrié dans le monde psychanalytique, a pu faire sur le Moi-peau. Amicalement, Tristan

\* \* \* \* \*

Objet: Acné Date : Wed, 15 May 2002 12:43:42 +02

J'ai 18 ans maintenant, et depuis l'âge de 15 ans j'ai toujours eu de l'acné. Mais surtout à l'âge de 16 ans, suite à un violent coup de soleil, j'ai eu un acné horrible.

Et ça ne s'est pas arrangé avec le temps. J'avais l'impression que j'allais jamais m'en sortir.

Heureusement, j'ai rencontré il y a de ça un an une fille qui m'a pris tel que je suis, ce qui m'a donné confiance en moi. Peu à peu j'ai oublié mon acné, et maintenant il a quasiment disparu.

Je suis d'accord pour dire qu'il y a dans l'acné un rôle joué par l'individu. Peut être effectivement l'acné m'a permis de ne pas me lancer dans la séduction, et ainsi me dire "Quand je n'aurais plus d'acné, je pourrais rencontrer des filles." Et je me souviens d'ailleurs qu'au jour où j'ai eu de l'acné, je sortais d'une désillusion avec une fille, qui m'a rendu très triste. Sûrement ai-je voulu enterrer une bonne fois pour toute la "drague" par mon acné.

Voilà, je voulais faire part de mon témoignage, car comme beaucoup d'adolescent j'en ai souffert, et je sais qu'il n'est pas impossible d'en sortir. Au fait, pour ceux qui ont de l'acné et qui n'ont jamais eu de résultats avec quelconques traitements, **essayez le yoga !** Ca peut être surprenant les effets que ça peut avoir sur notre peau. Mais je ne vous en dis pas plus, nous sommes tout de même sur un site de psychologie !

Merci

\* \* \* \* \*

D. wrote:

Bonjour

J'ai lu, avec une grande attention votre article sur votre site ; le thème en était l'acné. Je tenais à vous faire part de mon expérience actuelle car elle ne correspond à aucun des «schémas psychologiques» que vous développez dans votre article.

**J&M M :** Si l'acné est le symptôme d'une affection des glandes cutanées, nous ne prétendons pas avoir

découvert la cause de cette affection. Un microbe en est l'agent principal et nous avons remarqué que certaines attitudes lui font la part belle.

Nous sommes psy et nous ne connaissons que les cas accompagnés de problèmes psy ou il nous semble que la disgrâce physique devient complice des complexes psychiques enracinés dans l'inconscient.

Nous parlons de ces cas, sans vouloir énoncer toute la vérité sur l'acné.

Là où je conteste énergiquement son contenu c'est que vous considérez l'acné comme une sorte de moyen d'auto-contrôle de l'ado sur lui-même ; vous traitez l'acné comme une conséquence, un moyen et non l'acné comme origine majeure des problèmes rencontrés chez l'individu.

J&M M : Nous ne disons jamais que l'acné est une conséquence dans nos pages. Nous parlons de trouble opportuniste, ce qui n'est pas la même chose.

Croyez-vous vraiment que l'on choisisse délibérément d'avoir des boutons pour soit disant ne pas ressembler à ses parents, à sa mère. C'est peut-être vrai dans des cas totalement marginaux mais l'origine du problème psychologique de ces jeunes vient du fait que une ado qui a du mal à accepter son changement d'état, état de petite fille à celui de femme, ne supporte pas d'être différente, hors norme en quelque sorte ; qu'est-ce qui symbolise une femme dans l'esprit d'une petite fille ? son corps, sa capacité à pouvoir faire des enfants, à fonder une famille, à avoir un mari, à se marier en robe blanche à l'église à coté d'un beau, grand, riche, célèbre prince ...ce sont des idéaux inculqués dès l'enfance par les livres, les médias surtout la télévision ...dans toutes ces visions esthétiques parfaites, est-ce que vous imaginez l'»héroïne pleine de boutons, pustules, points noirs » ?

Non bien-sûr ! Une ado pleine de boutons ne peut pas accéder à tout le jeu de séduction caractérisant l'adolescence, elle est privée d'un développement harmonieux. Pour passer sereinement le cap de l'adolescence il faut se sentir bien dans sa peau et cela passe forcément par un corps qu'elle accepte et reconnaît comme une norme, un standard de l'âge adulte. Tous les autres problèmes de l'adolescent ne sont que les manifestations d'un physique qu'il n'accepte pas : il peut se haïr lui-même ce qui peut conduire à la mutilation (perçage des boutons), à entretenir son acné par un mécanisme d'autodestruction, il peut aussi retourner son agressivité vers les autres en leur jalouant ce qu'il n'a pas : une jolie peau, il peut se retourner contre ses parents car ce sont eux qui sont responsables de son physique à ses yeux. C'est l'expression d'un mal de vivre. Le sujet devient tabou, de ceux dont on ne veut pas parler, de ceux qui vous mettent à l'agonie car qui peut sereinement parler de ces pustules pleines de pus qui vous dégoutte vous-même, qui symbolise pour vous l'expression de la laideur, en parler à des gens plus âgés sans boutons auquel les soucis quotidiens du collège, lycée remontent à 20 ans ?

C'est très dur de parler de quelque chose qui vous dégoutte, de quelque chose dont vous voulez vous débarrasser, cacher, vouloir qu'elle n'ait jamais existé.

Tous les faits, les comportements que je vous décris ont été les miens. Je souffre depuis l'âge de 13 ans d'acné (quand je dis souffrir le mot est faible).

Tous ces boutons, pustules pleines de pus, rougeurs sans oublier les cicatrices qui mettent des mois ou année pour disparaître ont et sont toujours mon quotidien.

J'ai énormément souffert de ce problème ; rien que le mot acné me fait frissonner. Aujourd'hui j'ai 21 ans j'ai une peau atroce : pustules infectées, boutons réactifs, points noirs, cicatrices rouges tout bourgeonne sur ma peau (à se demander si j'ai pas la main verte !). Ah oui j'oubliais j'ai effectué des dizaines de traitements dont le fameux Roaccutane qui paraît-il «débarrasse » de l'acné, j'ai du voir 6 ou 8 dermatos je fais une allergie aux antibiotiques traitants, j'ai même eu recours à l'acuponcture, l'homéopathie, l'auriculothérapie, et je suis même aller voir 2 guérisseurs ; actuellement outre ma dermato j'ai rendez-vous chez un phytothérapeute, peut-être on ne sait jamais. Je suis loin du cas des 2 dermatos de votre article - vus rapidement et sans succès. J'ai tout essayé et j'essaie toujours de m'en débarrasser.

Mais heureusement j'ai découvert par le biais d'une dermato un maquillage anti-imperfections qui camoufle de façon extraordinaire les boutons et cicatrices ; avec ce maquillage j'ai conscience de mon

pouvoir de séduction, de ma capacité à plaire, de mon succès incroyable avec les garçons ; admirée par les garçons, haï par les filles ; avec mon maquillage je suis belle, très belle. Il est mon assurance, mon aplomb, ma confiance en moi.

Mais ce qui est le pire c'est que le soir chez moi j'enlève le masque du maquillage et qu'est ce que je vois : mon vrai visage ! celui que je haï celui que je refuse celui pour lequel la vie n'a plus de sens.

La journée je suis moi telle que j'apparais et celle que je voudrais être au plus profond de mon cœur celle que les filles envient et jalouent celle qui est connue dans toute l'école comme étant la fille parfaite : belle (maquillage toujours parfait, habits sexy mais très chic parfois très cool ou très classique selon mes envies), intelligente (Bac+4 à 21 ans à peine)... celle dont tous les garçons sont amoureux : j'ai eu droit à plusieurs déclarations. Le problème c'est que la vérité est très lointaine de mon image et dès que le maquillage saute tout saute avec : ma gaieté, ma joie, mon dynamisme, mon assurance, ma confiance. Il ne reste plus qu'un visage qui me paraît si étranger si peu moi. Si je n'avais pas eu ce maquillage je me serais sans doute suicidée. Parfois le matin quand je vois ce visage tant détesté et si par malheur j'ai eu une éruption de boutons : je pleure ; il y a un tel mal de vivre quand ils sont là. Si j'en ai peu ou que je suis dans une phase de récession de boutons, tout va si bien, je ne me sens aucune limite j'ai tant de joie en moi, tant de bonheur, tant d'envie de vivre.

Le fait de découvrir tardivement que je peux plaire être la chouchou des profs, des élèves, d'être un peu la star de l'école, celle que tout le monde adore m'a poussé dans un cycle obsessionnel au niveau de mon acné car je n'accepterai plus jamais mon état d'autant, celui de la fille boutonneuse qui ne peut que regarder le garçon qui lui plaît car c'est la fille moche celle dont personne ne veut ; j'en ai trop souffert pendant toute les années qui ont précédé le maquillage. J'ai parfaitement conscience que cette histoire de peau, de boutons tourne totalement à l'obsession, que je suis trop superficiel, trop bête d'y accorder de l'importance mais c'est plus fort que moi. Les autres nous jugent trop souvent sur l'apparence en plus personne mis à part ma famille n'est au courant même pas mes amis intimes.

Ce problème a aussi beaucoup joué dans mes rapports avec les garçons. Ils aiment une fille qui n'existe pas physiquement et quand je sortais avec un garçon il m'a toujours été impossible de sortir avec quelqu'un de boutonneux ou d'évoquer le sujet ; il m'est même arrivé (plus d'une fois) de coucher avec mon maquillage si je passais la nuit chez lui. Je n'aurais pas pu supporter de me faire « larguer » car j'étais moche ; cela m'est arrivé une fois et encore il a deviné avec le maquillage ; cela a été très douloureux à accepter.

Cela m'a fait du bien d'en parler et j'espère vous avoir convaincu que l'origine, le point de départ peut être l'acné.

**J&M M : Nous n'en avons jamais douté, mais chez certains de nos patients, des deux sexes, le problème se pose parfois de leur complicité inconsciente avec cet avatar. Tout le monde n'est pas comme vous, ni aussi désireux devant son identité féminine.**

\* \* \* \* \*

**Objet: Acné Date: Thu, 29 Nov 2001 15:07:13 +0100**

**De: XXXXXX**

J'ai lu sur votre site la réponse d'une jeune fille à votre article sur l'acné. J'ai 24 ans et mon visage (sans parler de mon torse, de mon dos, de mes épaules et de mes fesses) est dans un état qui me conduit à me lever chaque jour avec l'envie de disparaître. J'aurais vraiment voulu ressembler à mes parents, ne pas avoir tous ces boutons, toutes ces cicatrices qui me pourrissent la vie. C'est cette acné qui m'a conduit à l'état psychologique dans lequel je suis aujourd'hui et non un quelconque besoin de me différencier. Je doute que vous ayez un jour vécu ces problèmes, vous n'auriez pu arriver à de telles conclusions (notamment cette possible complicité inconsciente avec l'acné).

\* \* \* \* \*

Avril 2002

bonjour,

Je vous écris suite à ma lecture des deux témoignages qui figurent à la fin de votre article sur l'acné. J'en ai encore la gorge nouée par l'émotion tant j'ai reconnu en ces deux personnes des comportements qui me caractérisent parfois lorsque l'état de ma peau n'est pas au meilleur de sa forme... Mon cas n'est pourtant pas aussi "grave" que celui défini par les personnes qui sont intervenues mais je traverse également des périodes de profond doute voire même de désespoir.

J'ai 21 ans et je fuis complètement mon image: les seules fois où je me regarde dans une glace sont l'occasion de vider ces terribles boutons sinon j'évite de voir mon reflet (que ce soit dans une vitrine, une glace, un miroir,...).

Je fuis le regard des autres et me sens entièrement dévisagé par ceux-ci lorsque ma peau présente plusieurs lésions: je sais que cela peut paraître complètement dérisoire: "oui, c'est rien on ne voit pas que ça, tu sais les gens ne se basent pas sur ta figure....." Je suis quelqu'un de très minutieux qui a toujours le souci du détail, je ne supporte pas la moindre imperfection dans les tâches que j'effectue c'est pourquoi je suis tant désireux de renvoyer une image sans trop d'imperfections aux personnes qui m'entourent. Le pire est que ces personnes qui m'entourent ne se rendent pas compte de mon malaise tant je leur paraissais gai, bien dans ma peau.

Seul mes parents peuvent constater mon état quand je me retrouve seul avec eux et que plus personne ne me force à paraître bien: quand je suis face à mes ami(e)s je ne veux pas leur laisser transparaître mon état je ne veux pas leur apparaître comme quelqu'un de morose. Mais lorsque je me retrouve seul la chute est difficile: quand tous vos potes rentrent chez eux avec leur copines et que vous vous retrouvez seul face à votre glace et que vous vous dites que vous ne trouverez jamais quelqu'un puisse passer outre cet handicap je vous assure que beaucoup de questions se posent à vous, même les pires éventualités vous passent par la tête.

Les rares périodes où ma peau est à peu près correcte je suis envahi par une joie de vivre qui me procure une assurance et une confiance en moi qui m'étonnent moi-même mais malheureusement ces instants sont trop courts à un âge où la séduction prend une part importante de la vie quotidienne car je crois que là est tout le problème des personnes affectées par l'acné: pour séduire il faut déjà avoir confiance en soi et s'accepter tel que l'on est avant de pouvoir envisager découvrir une autre personne.

À mon avis toute personne qui est gênée par ses problèmes d'acné est un individu qui veut séduire mais qui se heurte au regard des autres. Bon je vais vous quitter, cela m'a fait du bien d'en parler et je vous remercie d'avoir consacré quelques minutes à la lecture de ce mail qui évoque quelques points de ce problème qui fait partie de mon quotidien.

\* \* \* \* \*

**De Sébastien :**

Permettez-moi de vous dire à quel point il est criminel qu'une personne qui semble non qualifiée en dermatologie publie sur Internet, à destination d'un public fragile, des inepties telles que "il ne faut pas se laver le visage" ... Pourquoi ne pas conseiller aussi d'éviter le brossage de dent pour limiter l'usure de l'émail?

Respectueusement, J-Sébastien G.

[J et M M](#)

[No comment](#)

**[Retour à l'Index](#)**

**Site créé le 02 août-1997. - Dr J. Morenon, 8 rue des tanneurs, F-04500 [RIEZ](#)**

Emplacement du Fichier :

<http://jean.morenon.fr/PDF/acne.pdf>

