

## **Le Psoriasis, un combat de tous les jours**



**Le psoriasis est une maladie de peau assez courante qui touche jusqu'à 3 % de la population. Il s'agit d'une inflammation de la peau se traduisant par des plaques rouges recouvertes par une épaisse couche de squame.**

**Inconfortable et embarrassant, cela affecte la qualité de vie de nombreuses personnes. Albane Templier, hypnothérapeute, nous explique comment l'hypnose peut être un allié de taille pour mieux vivre cette maladie**

Si cette maladie est assez répandue elle a cependant un fort impact sur la qualité de vie. En effet, souvent visible, cette pathologie impacte souvent l'image et la confiance en soi des personnes qui en souffrent, un sentiment qui pourra provoquer de l'anxiété, voire des symptômes dépressifs.

Le plus souvent localisé au niveau du cuir chevelu et des articulations, le psoriasis n'est pas contagieux. Cette maladie s'explique par un problème inflammatoire local des cellules de la peau (les kératocytes) qui ne parviennent pas à une maturation normale et partent donc rapidement en desquamation. Les causes du psoriasis paraissent multiples et restent néanmoins floues pour la communauté scientifique et médicale. On peut parler de maladie auto-immune et on sait qu'une composante génétique intervient dans la déclaration de la maladie et que le stress est un élément essentiel de son déclenchement. Il semblerait également que le psoriasis soit un symptôme post-traumatique.

La maladie peut demeurer latente durant plusieurs années, puis ressurgir. En général, les poussées de psoriasis se manifestent lors d'un stress physique ou psychologique. Les émotions négatives et l'anxiété générées par certaines situations sont des déclencheurs du psoriasis.

L'approche médicale permet de calmer les poussées par des traitements dermatocorticoïdes. Une action dermatologique qui calme le symptôme, mais ne soigne pas.

Des approches plus naturelles peuvent également avoir de bons résultats en travaillant sur l'hygiène de la peau, l'alimentation, les cures de soleil. Mais jusqu'ici, aucun protocole de soin physique ne réussit à éradiquer cette pathologie.

## Traiter le traumatisme

Si l'on part du postulat que le psoriasis est effectivement un symptôme post-traumatique, l'idée sera donc de travailler sur le fond du problème soit la gestion du stress et du traumatisme.

L'hypnose thérapeutique est entre autre reconnue pour être efficace dans la gestion post-traumatique, la gestion de stress et l'analgésie. Dans le cas du psoriasis, le travail va consister à rétablir une estime de soi, calmer les douleurs et les inconforts, réparer le traumatisme, ce qui aura pour conséquence de potentiellement faire disparaître le psoriasis.

*Albane Templier*, hypnothérapeute, préconise de ne pas laisser traîner les choses et de consulter dès l'apparition des symptômes si cela est possible : « Près de 100 millions de personnes dans le monde seraient touchées par le psoriasis.

Cette maladie touche les individus de tous les pays et de tous les âges.

Le psoriasis peut se traiter à l'aide de la photothérapie, ou de médicaments. Mais les rechutes sont fréquentes.

De nos jours, il n'existe pas de traitement pouvant traiter le psoriasis de façon définitive. Cependant, l'hypnose a montré son efficacité dans certains cas de psoriasis. Cette pratique permet notamment de traiter les aspects psychosomatiques des maladies de la peau, or, le psoriasis possède très souvent une cause émotionnelle. »

Par ailleurs, il est intéressant de signaler qu'en traitant le fond du problème, on pourra très certainement lever d'autres blocages et symptômes qui y seraient liés sans que l'on ait nécessairement fait le lien entre les deux.

Traiter le psoriasis par l'hypnose sera donc bénéfique pour le corps comme pour l'esprit !