

# Table des matières

## **Introduction**

- 9 Pourquoi ce livre ?
- 11 Pourquoi la thérapie par l'action ?
- 11 Comment lire ce livre ?

---

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **La trichotillomanie**

#### **Chapitre 1 | Qu'est-ce que la trichotillomanie ?**

- 17 Description
- 19 Fréquence et intensité du trouble
- 21 Qui souffre de la trichotillomanie ?
- 22 Quelles sont les conséquences de la trichotillomanie sur la vie des personnes atteintes ?
- 28 Questions physiologiques et dermatologiques

#### **Chapitre 2 | Comprendre la trichotillomanie**

- 33 La trichotillomanie : TOC ou addiction ?
- 37 Premières hypothèses causales
- 42 Troubles de l'attention et trichotillomanie
- 43 Quelles sont les fonctions de la trichotillomanie ?
- 44 Les personnes souffrant de trichotillomanie sont-elles folles ?
- 45 Approche éthologique de la trichotillomanie
- 47 Le *grooming*
- 50 Conclusion

### **Chapitre 3 | Trichotillomanie et enfants en bas âge**

- 54 Quelle est l'origine de la trichotillomanie chez les enfants ?
- 58 Le traitement de la trichotillomanie chez les enfants en bas âge
- 60 Conclusion

### **Chapitre 4 | Procrastination et trichotillomanie**

- 64 Le syndrome de la méduse
- 65 Prendre en charge la procrastination

---

## **DEUXIÈME PARTIE**

### **Comment Être et vivre sans se maltraiter ?**

#### **Chapitre 1 | Pourquoi sommes-nous des êtres émotionnels ?**

- 72 Les émotions sont des outils d'adaptation
- 72 Comment fonctionnent nos émotions ?
- 74 De l'émotion à l'action
- 76 Les émotions secondaires
- 77 L'adolescence ou la mise en marche du corps émotionnel
- 78 Quel est l'impact de l'évolution de notre société sur le système émotionnel ?
- 81 Le cas particulier du stress
- 82 À quoi sert la trichotillomanie ?
- 82 Comment réguler les émotions ?

#### **Chapitre 2 | Comment fonctionne notre être ?**

- 85 Le cyclotron
- 86 Notre machine à penser
- 90 Les scénarios catastrophes
- 94 Les distorsions cognitives
- 100 Notre espace intérieur
- 105 Les rythmes biologiques
- 108 En conclusion

### **Chapitre 3 | Pourquoi maltraite-t-on son corps ?**

- 111 La bouche, voie privilégiée pour maltraiter notre corps
- 113 Pourquoi ces comportements maltraitants ?

### **Chapitre 4 | Principe de la thérapie par l'action (ACT)**

- 120 Quelles sont vos directions de vie ?

### **Chapitre 5 | S'engager vers plus de bonheur**

- 122 L'importance du regard
- 124 Savourer son quotidien
- 125 Cultiver le lien aux autres

---

## **TROISIÈME PARTIE**

### **S'engager dans l'action**

#### **Chapitre 1 | Photographie de la situation**

- 133 Échelle d'évaluation
- 134 Questionnaire
- 135 Quels sont les fonctions et les déclencheurs de votre trichotillomanie ?

#### **Chapitre 2 | Prenez soin de vos cheveux et de vos « trous »**

- 140 Prenez soin de vos cheveux et de vos cils
- 142 Le maquillage
- 143 Les prothèses capillaires
- 150 Le rasage des cheveux
- 151 Les accessoires
- 153 Soins des zones lésées

#### **Chapitre 3 | Travaillez votre engagement à changer votre façon d'être et de faire**

- 155 En route !
- 157 Que désirez-vous changer ?
- 159 Objectifs et direction de vie

## **Chapitre 4 | Vous engager vers ce qui est important pour vous**

165 Comment passer à l'action ?

165 Observez

176 Choisissez de vous engager

## **Chapitre 5 | Apaisez votre corps et votre être**

181 La respiration : la clef de l'apaisement

182 Les techniques de relaxation : la relaxation express

184 Les techniques de respiration

186 Les exercices de pleine conscience (*mindfulness*)

193 Le reportage des petits bonheurs

193 L'activité physique régulière

198 Le toilettage psychologique au quotidien

198 Trouvez le bon tempo pour bien vivre

200 Conclusion

## **Chapitre 6 | Comment arrêter de procrastiner ?**

203 Comment répartissez-vous les plaisirs et les contraintes dans votre vie ?

206 Comment ne plus avoir un rapport conflictuel avec le temps ?

222 Conclusion

## **Chapitre 7 | Prenez soin de vous**

226 Photographie de la démarche

## **Chapitre 8 | Pina : mon histoire de cheveux**

229 Mes débuts

230 Mes cheveux rasés

231 Mes démarches de soins

231 Ma famille

232 Aujourd'hui

## **Chapitre 9 | Dire à quelqu'un que l'on souffre de trichotillomanie**

237 Observez vos pensées

237 Laissez du temps à votre interlocuteur

238 Si l'annonce est mal accueillie ?

## Chapitre 10 | Faites-vous aider

242 Les traitements à disposition

242 Guérir

248 Les thérapies comportementales et cognitives (tcc)

254 Les médicaments

259 Les groupes de soutien

### Conclusion

matériel protégé par le droit d'aute