Adhérer et soutenir l'association

Adhérer à l'association AFCRCC, ce sont de nombreux avantages:

- Faire partie d'une communauté dynamique, réunissant les patients et les professionnels, abordant des questions fondamentales et transversales aux CRCC et aux prises en charge thérapeutiques,
- Faire valoir son adhésion et son engagement dans la reconnaissance des CRCC,
- Être référencé comme patient ou professionnel dans l'annuaire afin de bénéficier de contacts avec le réseau ou avec le grand public,
- Recevoir les newsletters trimestrielles avec les dernières informations nationales et internationales francophones et les actualités sur les derniers événements autour des CRCC,
- Bénéficier d'évènements gratuits (semaine internationale des CRCC, temps de rencontres, etc.),
- Bénéficier de réductions significatives sur les conférences et évènements organisés par l'association,
- Avoir la possibilité de participer et d'aider l'association (évènements, conférences, groupes de parole…).

Vous pouvez aider l'association en envoyant un don ou en adhérant, nous avons besoin de vous.

Choisir son statut de membre dans l'association

- Membres titulaires (30€/an): toute personne souhaitant adhérer à l'association.
- Membres étudiants (20€/an) : étudiants en cours d'année d'étude (pouvant l'attester par une carte d'étudiant).
- Membres professionnels(40€): professionnels de santé voulant rejoindre l'alliance francophone de l'AFCRCC et y participer (réunions annuelles à distance, préparations d'événements dans les différents pays, réduction sur le prix des formations, projets de parutions…).

AFCRCC

Association Francophone des Comportements Répétitifs Centrés sur le Corps

Suite à sa création en Septembre 2018 par la psychologue Alexandra Lecart, l'AFCRCC devient une association de loi 1901, en Juin 2019. L'Association Francophone des Comportements Répétitifs Centrés sur le Corps (AFCRCC) a été fondée pour réunir les professionnels et les patients à travers les pays francophones afin de répandre la connaissance des CRCC, améliorer la communication, les échanges ainsi que la recherche et les prises en charge.

Adresse: AFCRCC - 50 rue de Ponthieu
75008 Paris - France

E-mail : contact@afcrcc.com

Site Internet : www.afcrcc.com

Les CRCC, c'est quoi ?

CRCC est l'acronyme pour Comportements Répétitifs Centrés sur le Corps. En anglais, on les nomme BFRB's (*Body-Focused Repetitive Behaviors*). Ce ne sont pas des troubles, s'ils sont modérés. En revanche, s'ils deviennent obsessionnels, envahissants et invalidants dans la vie personnelle, scolaire et/ou professionnelle, ils peuvent devenir des pathologies dont la personne souffre dans l'isolement, la honte et l'incompréhension. En effet à ce jour, les CRCC restent encore mal connus, des patients comme des professionnels.

« CRCC » est un terme générique regroupant des gestes répétitifs d'auto-toilettage (*self-grooming*) consistant à se tirer les cheveux, se gratter, se triturer ou se mordre la peau... au point de se causer des blessures. Les Comportements Répétitifs Centrés sur le Corps incluent la **trichotillomanie** (s'arracher les cheveux, les cils et/ou les sourcils), la **dermatillomanie** (triturer ou gratter les imperfections de sa peau), **l'onychophagie** (se ronger les ongles), le **mordillement des lèvres** et le **mordillement de l'intérieur des joues**. Ces comportements concernent entre 2% et 5% de la population générale, adultes et enfants.

Quelles sont les conséquences des CRCC?

La gravité des CRCC varie d'une personne à l'autre. Le fait de s'arracher les cheveux ou de se gratter la peau peut sembler anodin, mais lorsque ces gestes en apparence inoffensifs sont posés de manière excessive, ils peuvent provoquer de sérieux problèmes médicaux. Arracher ses cheveux peut provoquer la création de petites surfaces clairsemées sur la tête, l'apparition de régions dégarnies, voire une calvitie très étendue difficilement dissimulable. S'ils sont avalés, il peut apparaître des complications, tels que des malaises gastro-intestinaux ou des blocages digestifs résultant de la formation d'un trichobézoard (boule de poils) qui doit parfois être retiré par un acte chirurgicale. Les personnes qui se triturent la peau développent des croûtes ou des blessures qui ne guérissent pas en raison du grattage répété. Il arrive que la peau s'infecte ou forme des cicatrices, rendant le grattage apparent. C'est souvent la répétition même du geste qui provoquera des blessures. En plus de ces problèmes physiques et médicaux, les personnes présentant des CRCC éprouvent souvent des sentiments de honte et de solitude, elles cachent leur secret et se sentent limitées dans leurs relations intimes, se privant d'exercer certaines activités. Elles se sentent dérangées dans leur fonctionnement personnel, social, professionnel ou limitées dans d'autres champs d'intérêts.

FAQ

Qui est concerné par les CRCC ?

Les personnes souffrant de CRCC à la puberté ou à l'adolescence peuvent continuer à l'âge adulte. Dans l'enfance, les filles peuvent être autant touchées que les garçons, mais à l'âge adulte, les femmes semblent davantage concernées.

Pourquoi certaines personnes ont-elles des CRCC alors que d'autres n'en ont pas ?

Les recherches scientifiques indiquent que certaines personnes héritent de prédispositions génétiques à se tirer les cheveux ou se gratter la peau. On retrouve en effet un plus grand nombre de CRCC chez les membres de la famille immédiate de ceux qui ont la trichotillomanie ou la dermatillomanie, que dans la population générale. Même s'il existe une prédisposition génétique aux CRCC, il faut également tenir compte d'autres facteurs impliqués, notamment : la personnalité, l'environnement, l'âge auquel les comportements ont commencé et la dynamique familiale.

Mon médecin n'a jamais entendu parler des CRCC, que puis-je faire ?

A ce jour, de nombreux médecins, psychiatres et psychologues n'ont malheureusement jamais entendu parler des CRCC. Mais la connaissance des CRCC se développe et certains commencent à connaître les traitements appropriés. Si vous pensez que les professionnels autour de vous ne connaissent pas les CRCC, n'hésitez pas à vous présenter à votre rendez-vous avec des brochures et des documents. C'est l'occasion d'en parler avec votre professionnel de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre, dermatologue, infirmier...) et de le sensibiliser à ces comportements qui touchent de nombreuses personnes.