

J'ai tout le temps peur d'être malade

Nous avons tous peur de tomber malades, mais certains sont obsédés par cette idée. Ils souffrent d'hypocondrie, un mal souvent incompris par l'entourage.

Catherine Marchi

L'hypocondrie

La maladie, ma chère maladie, que serais-je sans toi ? s'interroge le malade imaginaire de Molière. En réalité, il souffre d'une inquiétude obsessionnelle et injustifiée pour sa santé, qui persiste malgré les propos rassurants des médecins et l'absence totale d'atteinte physiologique décelable. En un mot, l'hypocondrie.

Dans l'hypocondrie majeure, explique le psychiatre Bernard Brusset, « la personne réduit son identité à sa maladie, qui devient un objet d'amour et de haine. C'est une pathologie du narcissisme, un repli sur soi complet. La sexualité, le rapport à l'autre, le monde extérieur sont désinvestis. On s'approche des mécanismes de la paranoïa, mais là le sujet est persécuté par un organe considéré comme anormal ». Heureusement, les préoccupations hypocondriaques sont souvent plus proches des névroses et de la dépression. C'est une manière de "figurer" l'angoisse, de la lier, car un danger repérable et localisé comme un cancer est plus supportable qu'un danger permanent, diffus. Il faut distinguer également l'hypocondrie transitoire, une crainte passagère qui peut suivre le décès d'un proche ou une émission sur le sida, ainsi que les peurs qui se développent après une maladie grave réelle, stabilisée, mais dont on craint une récurrence.

Selon les psychiatres, l'hypocondrie a une origine psychodynamique. Souvent, les personnes qui en souffrent ont connu des carences affectives précoces, un deuil, une séparation. D'autres ont eu des parents qui les emmenaient chez le médecin au moindre bobo, engendrant un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité à l'égard de leur corps.

Pour certains psychanalystes, elle découle d'un manque d'estime de soi. La maladie, forme acceptable de l'échec, vient masquer un profond sentiment d'impuissance, de nullité. Les angoisses hypocondriaques sont d'ailleurs assez fréquentes à l'adolescence et à la ménopause, car ces périodes provoquent une profonde remise en cause de l'image de soi. Les thérapeutes familiaux, eux, considèrent l'hypocondriaque comme le porteur des symptômes, celui sur qui les autres membres de la famille reportent leur stress.

Quant à Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue, « la souffrance hypocondriaque est due aux exigences de la vie quotidienne. C'est une phobie à laquelle des manifestations corporelles viennent s'ajouter : palpitations, douleurs musculaires et attaque de panique sont alors dues au surcroît de l'activation du système nerveux autonome, c'est-à-dire le stress. »

Témoignages

Sandrine, 30 ans, graphiste : "Aucun médecin ne parvient à me rassurer"

« Tout a commencé quand mon cousin est mort à 38 ans d'un mélanome malin foudroyant. Depuis, j'ai peur de ne pas dépasser cet âge. Je suis toujours fatiguée, je souffre de fourmillements, de douleurs articulaires, de symptômes étranges et inexpliqués. J'ai consulté une vingtaine de spécialistes, fait des examens multiples. Mais aucun médecin, même s'il me dit "rien d'anormal", ne parvient à me rassurer. Selon moi, s'ils ne décèlent rien, c'est parce que ma maladie n'en est qu'à son premier stade ou que le laboratoire a fait une erreur ! »

Michel, 42 ans, directeur commercial : "Depuis cinq ans, j'ai d'atroces migraines"

« La peur d'avoir une tumeur au cerveau m'empêche de travailler correctement, de profiter de mes loisirs, de ma famille. J'ai déjà écrit plusieurs testaments tant ma mort me semble imminente. Le plus souvent, ma

douleur fait rire ou agace. On me prend carrément pour un égocentrique, un simulateur, et on me conseille de consulter un psychiatre ! C'est absurde. Je n'ai pas de problèmes psychologiques, je suis malade, physiquement ! »

Jean-Philippe, 28 ans, pharmacien : "Je suis fasciné par les virus inconnus"

« Je surveille attentivement ma santé. Je connais le "Vidal" par cœur ; je dévore revues et livres de médecine ; je suis assidûment les progrès de la recherche médicale, les nouveaux traitements et les dernières technologies. Surtout, je regarde toutes les émissions sur le sida ou la maladie de Kreutzfeld-Jacob. Car je suis fasciné par les syndromes rarissimes, les virus inconnus et foudroyants... Rien ne m'intéresse plus que le descriptifs des maladies rares ! »

Conseils à l'entourage

Après une période de sollicitude, la distance et la colère s'installent facilement contre un "malade imaginaire", que rien ne peut calmer. Inutile de minimiser sa souffrance en lui mettant sous le nez les bilans médicaux négatifs. Les phrases comme « Tu n'as rien, prends sur toi, arrête d'y penser ! » renforcent son sentiment d'être seul et incompris. Mieux vaut l'inciter à parler de lui, de son enfance, de sa famille. Et si cette attitude compréhensive ne suffit pas à le rassurer, on peut lui conseiller un travail psychothérapeutique qui l'aidera à comprendre sa véritable angoisse.

Conseils à l'hypocondriaque

Relaxez-vous

Les techniques de relaxation segment par segment calment le mental et détendent le corps. Une fois atteint l'état frontière entre veille et sommeil, caractéristique de la relaxation, chacun peut agir de façon autonome sur ses troubles hypocondriaques.

Respirez

La respiration est le baromètre de notre état mental. Les sujets angoissés sont dans une respiration haute, thoracique. Il faut apprendre à amplifier sa respiration abdominale par des expirations lentes et profondes, calmes et régulières. Ainsi, on dispose d'une technique d'urgence pour gérer son angoisse.

Faites-vous aider

En sophrologie, on traite l'hypocondrie mineure par un travail de visualisations, de suggestions et d'injonctions sous hypnose. Les psychothérapies de soutien, l'analyse transactionnelle, la technique de l'ancrage en PNL et les thérapies cognitivo-comportementales traitent également les phobies et les croyances obsédantes concernant la maladie.

L'hypocondrie majeure, elle, nécessite un suivi psychiatrique

Il allie un traitement médical antidépresseur à une psychothérapie analytique longue