

# L'hypocondrie ou les malades imaginaires !

Ils sont persuadés d'avoir attrapé le ténia, le tétanos, ils croient que cette petite boule ici est une tumeur, et si on infirme leur diagnostic, ils affirment que les analyses ont été faussées...

## Qu'est-ce que l'hypocondrie ?

L'hypocondrie est la crainte ou l'idée d'être atteint d'une maladie grave, fondée sur l'interprétation erronée de symptômes physiques. En effet, les douleurs physiques que l'hypocondriaque ressent sont réelles, qu'elles soient des points de côté, des fourmillements, des palpitations, etc. Elles sont simplement mal interprétées.

Cette crainte ou cette idée peuvent persister malgré :

- une consultation médicale ;
- l'obtention de résultats qui ne confirment pourtant pas la maladie.

C'est une phobie de la maladie qui traduit une peur de mourir.

## Une maladie psychique avec des conséquences sur l'entourage

L'hypocondriaque n'est pas un malade imaginaire : l'hypocondrie est une maladie psychique.

## Types d'hypocondrie

On distingue :

- l'hypocondrie névrotique : elle se traduit par des crises d'angoisse ;
- l'hypocondrie psychotique : la conviction est inébranlable et s'accompagne de délires.

L'hypocondriaque est souvent une personne anxieuse et pessimiste qui exprime un mal-être.

## Conséquences sur les proches

Pour certains, l'hypocondrie va avoir des répercussions dramatiques sur la vie de tous les jours comme ne plus aller au travail, négliger ses proches, etc., car tout tourne autour de la santé et la croyance d'être gravement malade.

L'hypocondriaque n'est donc pas le seul à souffrir, l'entourage souffre également, étant incapable de rassurer complètement la personne.

## Comment soigner l'hypocondrie ?

La meilleure solution est de se faire aider par un psychanalyste, un psychologue spécialisé ou un psychiatre :

- dans un premier temps, il permettra à l'hypocondriaque d'exprimer ses peurs et ses inquiétudes ;
- ensuite, il pourra trouver ce qui déclenche et détermine l'hypocondrie.

Le travail est long pour accepter de remettre en cause toutes ses certitudes sur la médecine, la santé et sur son héritage génétique. De plus, il n'est pas si facile d'emmener un hypocondriaque consulter un psy, car pour lui sa maladie est physique et non psychique.

**Bon à savoir** : toutes les techniques de relaxation peuvent aussi jouer un rôle, car elles permettent de s'occuper de son corps de façon positive et non anxiogène.

Les psychothérapies cognitivo-comportementales (TCC) ont prouvé leur efficacité dans le soin de l'hypocondrie, mais d'autres méthodes peuvent aussi aider telles que :

- l'hypnose ;
- la sophrologie ;
- l'analyse transactionnelle ;
- la programmation neuro-linguistique (PNL), etc.

**Nos contenus complémentaires sur la question :**

- Consultez notre page sur la psychologie cognitive.
- Apprendre à gérer l'anxiété est important pour diminuer l'hypocondrie.
- Le yoga est un bon moyen de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit. Il est parfois un bon complément d'une psychothérapie.