



Si la crainte d'attraper une maladie est légitime, surtout en période de crise sanitaire, certains sont obsédés par cette idée. Comment faire pour qu'ils cessent d'imaginer le pire au moindre bobo ?

Hypocondrie Comment soigner la peur d'être malade ?

L'hypocondrie est une anxiété, excessive et irrationnelle, concernant sa santé. Les personnes qui en sont atteintes centrent toute leur attention sur leurs corps et s'alarment au moindre signe suspect : un mal de tête annonce un cancer du cerveau, des fourmillements dans le bras signalent un accident vasculaire cérébral (AVC) imminent. Les hypocondriaques, appelés également « malades imaginaires » sont nombreux : 13 % des Français seraient concernés⁽¹⁾. Et en période de crise sanitaire, avec un virus méconnu et potentiellement mortel, leur angoisse est encore plus grande. Michèle Declerck, psychologue et sophrologue⁽²⁾, et Michèle Freud, psychothérapeute et praticienne EMDR⁽³⁾, nous aident à mieux comprendre cette maladie pas comme les autres.

Un emballement jusqu'à l'attaque de panique

Lors de la découverte d'un bobo ou d'une sensation inhabituelle, les hypocondriaques ressentent une angoisse profonde, majorée par d'autres manifestations corporelles. « Focalisés sur les pires scénarios, ils se mettent à transpirer, à avoir des palpitations cardiaques et des douleurs musculaires car ils sont réellement tendus », explique Michèle Freud. « L'émotion devient une vraie douleur en raison de l'attention qu'ils

y portent, analyse Michèle Declerck. Par exemple, en cas de crainte d'un cancer de la langue, l'hypocondriaque qui a découvert une petite gêne au fond de la gorge, va palper l'intérieur de sa bouche, l'ouvrir en grand pour l'observer. Et cela va créer une véritable douleur et donc l'affoler davantage. Même si la maladie est imaginaire, la souffrance psychique et physique va devenir réelle. »

De grandes connaissances médicales

En plus de s'inquiéter et de ressentir des douleurs, l'hypocondriaque se lance dans des recherches effrénées, sur les sites médicaux ou dans des livres et revues spécialisés. Une investigation qui aggrave l'angoisse de départ, puisque le « malade » donne du crédit uniquement aux informations les plus alarmantes. « À force d'enquêter sur les différentes maladies, les hypocondriaques possèdent de grandes connaissances médicales, assure Michèle Declerck. Il est courant qu'ils consultent le Vidal et qu'ils connaissent des pathologies rares dont je n'ai jamais entendu parler ! » Un comportement qui, parfois, conduit à une véritable fascination pour la médecine. « Autre signe particulier, une fois le diagnostic le plus sombre établi, ils se rendent chez un médecin pour obtenir confirmation, ou demander des examens poussés », indique Michèle Freud. Ils enchaînent les spécialistes tant ...

... que le diagnostic rendu n'est pas celui qu'ils ont imaginé. Ayant peu confiance dans les docteurs, certains vont même jusqu'à falsifier une ordonnance, y ajoutant un examen jugé inutile par le praticien !

Des problèmes de santé dans l'enfance

L'hypocondrie a plusieurs origines. « Certains qui en souffrent ont été gravement malades enfants : ils ont intégré l'idée qu'ils étaient fragiles et vulnérables », avance Michèle Freud. Ils peuvent aussi avoir fréquenté des personnes très malades dans leur jeunesse, ou avoir eu des parents anormalement préoccupés par leur état de santé. « Parfois, au contraire, ils deviennent hypocondriaques parce que leurs proches ne se sont pas assez occupés d'eux, analyse Michèle Declerk. Je remarque aussi que les malades imaginaires sont nombreux dans les familles de médecins. » L'hypocondrie se développe également lors de situation d'échec, de dépression ou de solitude : une mauvaise estime de soi peut déboucher sur un manque de confiance en son corps.

Un climat ambiant angoissant

Si les hypocondriaques sont si nombreux, alors que la médecine ne cesse de faire des progrès et que l'on n'a jamais vécu aussi longtemps qu'aujourd'hui, c'est parce que la période actuelle favorise l'angoisse. « Entre les attentats, les catastrophes naturelles, le chômage, et maintenant le Covid-19, nous vivons une époque insécurisante, constate Michèle Freud. Cela



peut avoir des conséquences sur les personnes fragiles et déboucher sur l'hypocondrie. »

Une pandémie difficile à vivre

Dans un premier temps, les hypocondriaques ont vécu la crise sanitaire dans une sorte d'indifférence. « Ceux de ma patientèle ne se sentaient pas concernés, raconte Michèle Declerk. Ils s'intéressaient davantage à leur maladie du moment. » Car les malades imaginaires ne s'imaginent pas être atteints de n'importe quel mal : ils souffrent toujours d'une pathologie mortelle et rare, et non d'un virus qui se répand sur toute la planète. « Puis quand la France a été touchée, les premières mesures prises les ont rassurés : rester chez eux, voir que la population se lavait les mains et évitait les contacts physiques, cela permettait de les préser-

ver », se souvient Michèle Freud. Mais à long terme, le confinement a fini par leur peser. « Ils supportent difficilement l'incertitude, indique Michèle Declerk. Et encore aujourd'hui, les effets secondaires du Covid-19 comme l'efficacité du vaccin les inquiètent. » La période a été particulièrement rude pour les hypocondriaques obligés de se rendre sur leur lieu de travail. « Une de mes patientes faisait ainsi trois heures de marche chaque jour pour éviter d'emprunter les transports en commun », confie Michèle Freud.

Retrouver un rapport sain avec son corps

L'hypocondrie n'est pas une maladie physique ou psychique, mais un mauvais rapport avec son corps. Ceux qui en souffrent s'initieront aux techniques psychocorporelles afin de retrouver des relations saines avec leurs corps : le yoga, la sophrologie, la relaxation, l'hypnose, la méditation de pleine conscience... De quoi mieux gérer les angoisses naissantes, les accueillir et les laisser passer. Pratiquer une activité physique régulière est également un moyen de faire à nouveau confiance à son corps. Autre piste, les thérapies cognitives et comportementales, qui permettent d'identifier les croyances, de les tester et de trouver des pensées alternatives. « Ils doivent comprendre les mécanismes de l'hypocondrie, c'est-à-dire comment une sensation, la plupart du temps anodine, peut devenir un délire hypocondriaque, par le biais de l'attention qui lui est accordée, de l'émotion exagérée qui est déclenchée, des informations recherchées au-delà du raisonnable, de l'hyper fréquentation médicale, assure Michèle Declerk. À chaque étape, ils apprennent à intervenir pour interrompre l'enchaînement infernal. »

L'entourage pris entre deux feux

Vivre avec un hypocondriaque n'est pas chose aisée. « Les proches sont dans une situation difficile, tiraillés entre lui porter secours - car le malade imaginaire ressent une angoisse et une vraie douleur - et lui faire prendre du recul », assure Michèle Freud. L'idéal est de l'encourager à consulter des spécialistes de l'anxiété afin d'apprendre à la calmer. Une psychothérapie peut également être bénéfique pour comprendre l'origine de l'hypocondrie. Enfin, l'entourage a un rôle à jouer pour l'aider à le détacher de ses supposées maladies, en l'amenant à trouver d'autres centres d'intérêt : marche en forêt, cuisine... De quoi oublier les angoisses et stopper la spirale infernale. ●

(1) Sondage Ifop-Capital Image, 2014.
(2) Auteure de *L'Hypocondrie : la société hypocondriaque* (Éditions in Press, 2018), micheledeclerk.fr
(3) Auteure de *Réconcilier l'âme et le corps* (Albin Michel, 2007), michelfreud.com

LUPPO/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Pour prolonger...



UN ROMAN

Confession d'un hypocondriaque, de Christophe Ruaults (éditions Michalon, 2013, 17 €). Atteint d'hypocondrie, l'auteur raconte ses angoisses, ses visites médicales et s'interroge sur l'origine de cette pathologie : l'encyclopédie médicale reçue en cadeau quand il était enfant, ou la télé, Internet et ses sites dit spécialisés qui font perdre la tête aux anxieux ? De quoi mieux comprendre la vie et les pensées d'un hypocondriaque.



UN FILM

Supercondriaque, de Dany Boon, avec Dany Boon, Kad Merad et Alice Pol (2014). Photographe pour un dictionnaire médical en ligne, Romain, célibataire sans enfant, est hypocondriaque. Au moindre bobo, il harcèle son seul ami, son médecin traitant. Pour s'en débarrasser, ce dernier décide de lui trouver une compagne... Une comédie qui dépeint avec légèreté les vraies névroses d'un malade imaginaire.



UNE PIÈCE DE THÉÂTRE

Le Malade imaginaire, de Molière (1673). En parfaite santé, Argan se croit très malade et laisse sa vie entre les mains de médecins qui en abusent : ils cherchent à lui plaire plus qu'à le soigner. Toinette, sa servante, se déguise en docteur et lui délivre des conseils plus raisonnables. La dernière pièce de Molière est une satire de la médecine et des hypocondriaques. Un classique à redécouvrir !



VU à la TV

VOUS SOUFFREZ D'UN HALLUX VALGUS ?



L'hallux valgus est une déformation du pied caractérisée par la déviation du gros orteil. Elle s'aggrave avec l'âge et s'accompagne souvent de douleurs insupportables.

Pour corriger et/ou soulager votre hallux valgus, adoptez les solutions EPITACT® !

POUR CORRIGER & SOULAGER

ORTHÈSE CORRECTIVE SOUPLE DE JOUR

L'orthèse souple de jour corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle se porte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation grâce à son tendon breveté EPITHELIUMFLEX® qui redresse le gros orteil et absorbe les frottements douloureux sur « l'oignon ».

1 Orthèse corrective HV souple de JOUR
Ref. 0521 - Code pharmacie 997 939 1...



ORTHÈSE CORRECTIVE RIGIDE DE NUIT

L'orthèse rigide de nuit redresse votre orteil et soulage ainsi vos douleurs articulaires. Elle protège aussi votre « oignon » et limite les douleurs de contact (drap, matelas...). Son renfort THERMOPLAST se moule facilement sur votre pied vous permettant de disposer d'une orthèse rigide très confortable.

1 Orthèse corrective HV rigide de NUIT
Ref. 0511 - Code pharmacie 600 957 3...



POUR SOULAGER

PROTECTION HALLUX VALGUS

Pour des protections destinées à l'hallux valgus, la finesse est essentielle. Grâce à une pastille en gel de seulement 1 mm d'épaisseur, la protection EPITACT® soulage la douleur en limitant les pressions et les frottements. Fine et discrète, elle s'adapte dans toutes vos chaussures et présente une longue durée de vie.

1 Protection Hallux Valgus
Ref. HV261 - Code pharmacie 775 119 8...



OFFRES PRIVILÉGES DISPONIBLES EN PHARMACIE Remise en caisse immédiate pour toutes les pharmacies participant à l'offre privilège. Dans la limite des stocks disponibles.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

www.epitact.com Contact: 04 75 85 01 90

Fabricant : MILLET INNOVATION ZA Chamgrand - BP 44 - 24270 Lorient-sur-Drôme.
Les orthèses ne doivent pas être utilisées si le gros orteil n'est plus mobile latéralement. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Ne pas utiliser en cas de diabète, d'artérite, de polyneuropathie, de neuropathie des membres inférieurs ou d'ulcères. Lire attentivement la notice d'utilisation. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Date de mise à jour : 12-2020.

