

ENDOMÉTRIOSE

QUELLE PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE ?

Au-delà des douleurs physiques, l'endométriose peut générer une véritable souffrance psychique. Face à l'errance diagnostique et aux traitements médicaux lourds, confrontées à des difficultés pour avoir un enfant, les patientes ont souvent besoin d'une écoute. Alors que certains spécialistes émettent l'hypothèse d'une origine psychosomatique de la maladie, une prise en charge psychologique peut s'avérer bénéfique pour aider les femmes à trouver du soutien et, pourquoi pas, des réponses.

Sommaire

1. [Endométriose : à quel moment consulter un psy ?](#)
2. [Quel forme de soutien psychologique en cas d'endométriose ?](#)
3. [Stress, dépression, traumatismes sexuels : en cause dans l'endométriose ?](#)
4. Les conséquences de l'[endométriose](#) étant très variables selon les femmes, leurs besoins en termes de soutien sont tout aussi divers. Quand certaines ont besoin d'évoquer leurs douleurs, d'autres recherchent une oreille attentive afin de partager leurs difficultés à procréer, leur angoisse face aux risques d'[hystérectomie](#) (ablation de l'utérus) ou encore leur prise de poids à cause des traitements hormonaux. La prise en charge psychologique est donc à adapter selon les patientes et leur parcours.

Endométriose : à quel moment consulter un psy ?

Certaines femmes ne ressentent pas le besoin de consulter un thérapeute à l'annonce du [diagnostic d'endométriose](#) car elles se sentent, dans un premier temps, soulagées de mettre un mot sur leurs douleurs et/ou leur [infertilité](#). Le besoin de parler de la maladie et de ses conséquences peut venir plus tard. "J'ai subi une hystérotomie et sur le moment, je me disais que cela voulait dire supprimer l'organe de la douleur ; mais quand de nouveau j'ai souffert malgré l'opération, cela a été très difficile", témoigne Katy Chamousset, présidente de l'Association Ensemble Contre l'Endométriose ¹. Généralement, c'est le manque d'écoute ou encore le sentiment de ne plus avoir de solution qui va vous mettre la puce à l'oreille et vous indiquer qu'une aide psychologique peut vous être utile.

Quel forme de soutien psychologique en cas d'endométriose ?

"Je recommande à mes patientes de consulter un psychologue. Mais il ne s'agit pas de dire "Madame, tout est dans votre tête et vous devez aller voir un psy". Selon moi, les médecins doivent décrire aux patientes les démarches thérapeutiques qui vont leur être proposées pour traiter leur lésions et leur expliquer qu'il ne serait pas inutile qu'elles cherchent à réduire leur niveau de stress", explique le Dr Jean Belaisch, gynécologue spécialiste de

l'endométriose à Paris ². Concrètement, vous pouvez demander à votre médecin de vous recommander des adresses de psychologues, psychanalystes ou psychothérapeutes. Si vous n'êtes pas à l'aise avec une telle démarche, vous pouvez également trouver du soutien auprès de groupes de paroles (contacts auprès des associations), sur les forums internet (voir le [forum Endométriose](#) de Doctissimo) ou encore en pratiquant une activité psychocorporelle ([acupuncture](#), [sophrologie](#), [yoga](#), [tai-chi](#)...) qui va vous aider à vous détendre.

Oser émettre l'idée que l'endométriose pourrait avoir une origine psychologique provoque un raz de marée de contestations chez certains spécialistes comme chez certaines patientes. L'étiologie de la maladie reste à ce jour énigmatique. **Certains évoquent des facteurs génétiques** ou encore hormonaux, mais le corps médical ne s'accorde pas sur les causes. Pour autant, ce n'est pas parce que la science n'a pas déterminé l'origine médicale de l'endométriose qu'il faut forcément se rallier du côté du "tout psychologique". Souvent excessive, cette attitude peut se révéler dangereuse. D'ailleurs, la présidente de l'Association Ensemble Contre l'Endométriose n'a jamais reçu de témoignage de femmes ayant fait un lien entre leur maladie et une possible cause psychologique. Cependant, certaines études (parfois non confirmées par d'autres plus vastes) démontrent que les émotions peuvent avoir un impact sur l'origine de la maladie et la perception de la douleur.

Stress, dépression, traumatismes sexuels : en cause dans l'endométriose ?

Il suffit parfois d'une simple question sur la vie des patientes pour relier la survenue des douleurs à un événement du passé. *"Nous avons été surpris par des propos spontanés de certaines de nos patientes qui, au moment où elles étaient interrogées sur le début de leurs douleurs menstruelles, évoquaient leur passé difficile. Environ une sur deux (on doit insister sur cette proportion) évoquaient une situation stressante dans leur adolescence ou leurs premières années d'adultes : une sensation d'abandon par les personnes de leur environnement, cause prolongée d'anxiété, ou un abus sexuel, ces traumatismes ayant pu advenir à un quelconque moment de leur vie. Parfois, deux causes étaient réunies : l'abandon ou l'absence d'affection ou d'attention plaçant la jeune enfant ou adolescente dans une situation favorisant les abus physiques"*, détaille le Dr Belaisch dans l'une de ses publications sur la maladie intitulée " *Endométriose entre le bas ventre et la tête*".

Que ce soit pour avoir du **soutien face à la douleur**, analyser les causes de la maladie ou évoquer le désir d'enfant, une prise en charge psychologique peut être utile, comme en témoigne Jean-Michel Louka, psychanalyste, dans les Cahiers du Syngof (Syndicat des Gynécologues-Obstétriciens de France) de mars 2008 : " *Il arrive alors, comme j'en ai l'expérience, sans pouvoir en faire pour chaque cas la promesse, que l'endométriose d'une patiente sur le divan de l'analyste se calme, que les douleurs s'apaisent, que la chirurgie à répétition devienne superflue... et que le bébé arrive*".

Mais rappelez-vous qu'à l'annonce du diagnostic de l'endométriose, votre première démarche doit être de **traiter les symptômes de la maladie** avec l'aide de votre médecin. Parfois, un traitement hormonal adapté suffit à retrouver un confort physique, et qui dit bien dans son corps, dit bien dans sa tête !

Écrit par: Delphine Bourdet – MAJ du 27 février 2017

Sources :

- 1 - Entretien Katy Chamousset, présidente de l'Association Ensemble Contre l'Endométriose.
Association "Ensemble Contre l'Endométriose"
347, chemin du Sâtre 38620 Saint Bueil
Site: <http://www.ensemblecontrelendometriose.fr/>
Forum: <http://ensemblecontrelendo.forumgratuit.org/>
- 2 - Entretien avec le Dr Jean Belaisch, gynécologue et endocrinologue, auteur de l'ouvrage " *L'endométriose. Précis de gynécologie obstétrique*" 2003 aux éditions Massons.
- 3 - " *Stress reactivity and family relationships in the development and treatment of endometriosis*", [Harrison V., Rowan K., Mathias J.](#), Fertil Steril. 2005, 83, 857-64.
- 4 - " [Endométriose et vécu de l'adolescence](#)", Belaisch J., Allart JP., Gynécologie Obstétrique & Fertilité, 34: 242-247, 20.
- 5 - " [Endométriose entre le bas ventre et la tête](#)", Dr Jean Belaisch, le 16/07/13 (voir le [site du Dr Belaisch](#)).
- 6 - [Endométriose et inconscient ; introduction à la dimension psychique dans l'endométriose](#), in La Lettre du Gynécologue, n°308-309, janvier-février, Vivactis, 2006.
- 7 - [Prolégomènes à tout abord psychanalytique de l'endométriose](#), Gynécologie, Obstétrique, Fertilité. Vol 35, N°4, avril 2007, p.330-338.
- 8 - [Endométriose, causalité et traitement psychiques](#), les Cahiers du Syngof (Syndicat des Gynécologues-Obstétriciens de France), mars 2008.