

Peur des maladies – Hypochondrie

Rédigé par Frédéric Arminot le 22 août 2013

Même si je ne voulais pas le voir, ou à tout le moins en prendre acte, il est malade. Très malade. Au surplus, il semble apeuré comme traqué. Il, c'est Marc. 40 ans, technicien spécialisé. Il vient de province. Il n'en peut plus. Il a mal à la gorge, mal au ventre, a souvent des migraines, de l'arythmie cardiaque.

Il a vu bien des médecins généralistes et spécialistes. Subi des examens de toutes sortes. Tous ces professionnels de santé sont unanimes. Marc a bien tous les symptômes de certaines maladies mais... n'en n'a aucune. Marc est **hypocondriaque**. Il a une peur terrible des maladies au point qu'il a les symptômes de toutes celles qui lui font peur. Bien sûr, les maladies qu'aurait Marc sont toutes, sans aucune exception, mortelles !

Le cheminement de l'hypocondrie

Renseignement pris auprès d'un dictionnaire réputé, l'**hypocondrie** est une peur permanente liée à la santé et une obsession quant à l'état de santé. C'est précisément ce dont souffre Marc. Celui-ci est à l'affût du moindre signe d'un dérèglement de son état de santé. Comment ce patient en est-il arrivé à ce point de souffrance, à cette **anxiété généralisée**?

Marc m'a rapidement informé qu'il avait toujours été quelqu'un d'**anxieux**. A l'école, dans sa famille d'origine, en sa qualité de père de famille, à son travail. Une espèce de peur de mal faire s'est durablement installée avec le temps. Ce même temps qui aura laissé s'installer des **TOC** (Troubles Obsessionnels Compulsifs) grâce auxquels Marc avait le sentiment de contrôler son environnement comme sa vie.

ça c'était « au début », parce que les années passant, il a perdu le contrôle. Au début, cela consistait à respecter certains rites du genre ne pas mettre n'importe quel vêtement ensemble ou agir de sorte à ce que la mèche de ses cheveux soit parfaitement alignée suivant une structure que lui seul connaissait. Cela lui prenait beaucoup de temps mais était la garantie de sa propre **confiance** en lui. C'était ce qui lui permettait d'aborder son quotidien sans trop de mal. Il reconnu être parfois angoissé que sa mèche ne tienne plus et était anxieux à l'idée que cela puisse être le cas. Il s'employait donc à la vérifier très régulièrement. Ce qui fut un temps une sorte de rite *simple* devient une véritable **obsession**.

C'est à la faveur d'un problème de peau qu'il fut obligé de rompre avec ses cheveux. Rasé de près, il ne quittera plus jamais cette coupe jusqu'à ce qu'un évènement traumatique le prenne. Le décès d'un proche. Auparavant, il remplaça son obsession par une autre. Chez lui, avant de quitter son appartement, quoiqu'il ait eu à faire à l'extérieur, son appartement devait être impeccablement rangé. Il ne pouvait envisager de passer la porte sans que cette condition soit remplie. Victime de **tocs de vérification**, il passait là aussi un temps considérable à apaiser ses **angoisses existentielles**. Cela lui vaudra bien des déconvenues professionnelles ce qui rajoutera à ses **crise d'angoisse** et autre **crise de panique**.

Angoisse – Anxiété – Phobie

Souvent en retard à son boulot, il fut licencié à diverses reprises. Bien qu'ayant tout à fait conscience de la relation qui existait entre ses tocs et ces licenciements successifs, il avait beau s'engager à résoudre ce problème, à prendre sur lui, rien n'y faisait. Régulièrement, il rechutait de façon plus conséquente que la fois précédente.

Un jour, il apprit le décès soudain d'un proche. Dès lors, il s'enquit avec peur de son propre état de santé. Il a commencé à être très à l'écoute de son corps. La moindre petite altération, le moindre signe suspect, que ce soit de fatigue, que ce soit un bouton, un petit problème respiratoire, une diarrhée soudaine et ponctuelle, tout l'alertait.

Tout les signes d'altération de son état physique générant chez lui **une angoisse profonde**. Au début, il inspectait scrupuleusement chaque signe puis essayait de **lâcher prise** en essayant de se convaincre de l'inutilité de son comportement. Victime d'**angoisses nocturnes** comme d'**angoisses matinales**, il ne pouvait s'empêcher de s'inspecter, de s'ausculter. Il se renseignait sur le moindre signe qu'il venait de découvrir. Et ce qui devait arriver arrivait. Il découvrait des témoignages sur des excroissances graves, à vocation cancéreuse autant que faire se peut. Les diarrhées étaient bien évidemment un signe de trouble stomacal grave. Une difficulté à respirer un vecteur de cancer du poumon. Une oppression de la cage thoracique un élément fort d'infarctus probable. Et le tout à l'avenant.

Marc a écumé tous les centres médicaux. A vu et revu son médecin généraliste qui lui a prescrit moult examens. Ces mêmes examens qui disaient toujours la même chose. Pas de signe clinique probant indicateur de symptômes d'une pathologie X ou Y.

Last but not least, le médecin traitant participait en toute bonne foi au comportement hypocondriaque de son patient en lui prescrivant encore et toujours des examens tout en lui disant qu'il n'avait aucune raison de s'inquiéter que ce devait être du **stress** et... rien d'autre. Et c'est bien dans ces tentatives répétées qui consistaient à rassurer son patient que le problème a trouvé un ancrage dramatique.

La peur des maladies – Un ticket pour la dépression

Autant que vous le sachiez tout de suite, rassurer une personne hypocondriaque est la pire des erreurs à ne surtout pas commettre. Pourquoi? Avez vous déjà remarqué qu'à chaque fois que vous faites cela, l'intéressé vous remercie dans un premier temps puis, dans un second temps, revient vers vous en vous demandant si vous êtes sûr? Parce que lui doute, et de s'empresse de vérifier de nouveau si ce qu'il vit comme un symptôme grave est... grave.

La personne affectée par la peur des maladies – hypocondrie – ne cherche pas à se rassurer. Que nenni ! Inconsciemment, cette personne cherche à avoir la preuve qu'elle a raison. Ce qu'elle cherche c'est à retrouver le contrôle. A preuve, les allégories triomphantes de certains quand, effectivement, un jour, leur est diagnostiqué un problème de santé qui nécessite un traitement spécifique voire une hospitalisation.

Un tel évènement rassure le patient quand à ce qu'il avait raison de tant s'inquiéter. Il avait bien quelque chose. Ensuite, une fois le problème résolu, il lui faudra se trouver d'autres symptômes. Ce qu'il s'emploiera à faire pendant le traitement de sa maladie dûment identifiée et soignée puis au sortir de ses soins. Comportement obsessionnel qu'il aggravera dès que, officiellement, sa maladie aura été éradiquée.

Le problème avec Marc c'est qu'il a non seulement vécu tout ce que je viens d'écrire mais qu'en prime il a été affecté de symptômes de **dépression**. Victime de sa peur des maladies, Marc aura tout tenté pour identifier des symptômes qui puissent lui donner raison à ceci près que tant qu'il réagissait de la sorte sa vie filait entre ses mains sans qu'il en soit maître.

Le temps a passé. Beaucoup d'années se sont succédées et ont participé à épuiser ce monsieur comme ses proches. C'est séparé de son épouse et en cessation d'activité professionnelle qu'il viendra me consulter.

Il n'avait plus de goût à rien, se sentait dramatiquement seul pour ne pas écrire abandonné et... avait une peur horrible de tomber malade et de mourir seul... comme un chien (sic). Malgré tous ces évènements douloureux, tant physiquement que sentimentalement, et économiquement, Marc n'avait donc pris acte de rien quand à ce qui le concernait. Il se posait en victime et, contre toute attente, n'envisageait aucun changement.

Nous nous sommes vus trois fois. Très rapidement, il s'est avéré que ce monsieur ne suivait pas les prescriptions comportementales que je lui confiais. Il a donc fallu que je lui annonce n'être aucunement désireux de me rendre complice de son non désir de changement. Qu'en aucun cas je n'étais là pour le contraindre et que s'il ne voulait rien faire pour retrouver son autonomie, je respectais son choix.

Il ne m'a pas supplié mais il est parti la tête engoncée dans le épaules. Pour un peu je me serais senti coupable. Je ne l'ai plus revu. Mais, quoi faire quand quelqu'un refuse d'accepter que s'il n'est pas responsable de ses problèmes, il est responsable de son changement? Rien si ce n'est de lâcher prise.

Marc n'aura pas souhaité entendre combien ce comportement hypocondriaque avait à voir avec ce qu'il est convenu d'appeler en **thérapie comportementale**, en tous cas dans l'approche systémique de Palo Alto, **un bénéfice caché** à son hypocondrie. A bien y réfléchir, malgré toute sa **honte** et sa **culpabilité**, la peur des maladies de ce monsieur lui permettait t'elle de se préserver d'autre chose, ou d'obtenir quelque chose qu'il recherchait?

Comme le disait Jacques Lacan: « *On ne pose jamais que des questions à propos desquelles on connaît la réponse* » .