

[Florence SKALSKI](#)

SOPHROLOGUE-REFLEXOLOGUE PLANTAIRE

newsletter avril / l'hypocondrie

Ca y est, le printemps est arrivé ! Au risque de me répéter, profitez des journées plus longues pour faire le plein de luminosité : c'est bon pour nos horloges biologiques et ça se ressent sur notre moral !



Le malade imaginaire, Molière

Pour ce mois d'avril, le sujet est l'**hypocondrie**.

Si il est commun d'avoir ressenti un jour des craintes pour notre santé, imaginer, transformer une sensation en maladie grave (dans notre imaginaire), lorsque cela devient obsessionnel, il s'agit d'un trouble : l'hypocondrie.

L'hypocondrie peut se définir comme une sévère anxiété en rapport avec la santé.

C'est un trouble anxieux classé parmi les troubles somatoformes (c'est-à-dire des maladies pour lesquelles aucune cause physique ou organique n'a été détectée). Le sujet recherche de manière obsessionnelle l'origine de ses douleurs en donnant une interprétation déraisonnable aux signes psychiques ou aux sensations.

"A l'origine de l'hypocondrie, il y a une certaine forme, perversie, de narcissisme. C'est pourquoi le patient ne pense qu'à sa santé, tout tourne autour de ça." (M. Declerck)



"La notion d'hypocondrie pour Freud se fonde sur le narcissisme, sur le sort de la libido du Moi (le sujet se prenant pour un objet d'amour), par opposition à la libido d'objet. Il émet alors l'hypothèse que l'hypocondrie, avec sa plainte centrée sur l'organe, pourrait correspondre à une stase libidinale dans cet organe. Le mouvement narcissique se caractérise ici par le retrait des investissements sur le corps propre (...).

L'hypocondriaque reconnaît sa souffrance comme < nerveuse>. La plainte passe par le corps (...). L'hypocondrie serait donc un avatar narcissique de la libido." (Psychopathologie du sujet âgé, de Gilbert FERREY et Gérard LE GOUES, chez Masson).

L'hypocondrie peut se voir comme une défense face à un vécu pathologique, le corps étant le lieu de la maladie. Elle est en tout cas une réelle perturbation dans la relation du sujet à son corps dont le symptôme peut toucher n'importe quelle partie. En fait, c'est l'être tout entier dans son existence qui est remis en question. L'angoisse du malade doit absolument trouver un lieu d'expression (sans pour autant qu'il y ait un sens au niveau de la symbolique corporelle). Pour l'hypocondriaque, il n'y a pas de mentalisation et tout se joue dans le corps. Ici le corps est un écran où se projettent les conflits inconscients.

L'hypocondriaque interprète la moindre observation comme le signal d'un mal grave. Il est préoccupé de façon permanente par son état de santé, avec exagération des douleurs réelles ou imaginaires, il est à l'affût de la moindre sensation pénible venant de son corps. Le fait qu'il ne comprenne pas l'origine de ses douleurs l'angoisse encore plus. Il multiplie les visites chez les médecins (généralistes, spécialistes) et ses préoccupations persistent malgré un bilan médical approprié et rassurant. D'ailleurs le diagnostic médical rassurant ne change rien, l'hypocondriaque va plutôt changer de médecin, persuadé que son mal a été ignoré. Il se sent sans cesse en danger et son malaise est d'autant plus grand qu'il se sent incompris.

Il existe 3 formes d'hypocondrie :

- la forme névrotique : le malade est conscient de son trouble. Il présente généralement une asthénie, des angoisses à propos de telle ou telle affection. L'hypocondrie se manifeste ici par des crises d'angoisse où le malade ressent un besoin urgent de voir un médecin. Ces crises peuvent être fréquentes.
- la forme démentielle : elle se détermine par la détérioration de l'individu avec sénilité et ralentissement psychomoteur.
- la forme psychotique : la conviction ici est inébranlable, prenant la forme d'une idée délirante. Le sujet n'a pas conscience du trouble. Il souffre d'hallucinations qui peuvent aboutir à de véritables délires du schéma corporel associés à des images de mort ou de possession par des animaux ou des démons, des sensations d'amputation partielle ou totale des organes.

L'hypocondrie toucherait environ 5% de la population, cependant c'est un trouble difficile à quantifier. En tout cas, on peut noter que dans les pays de l'Ouest, une visite médicale sur 5 a lieu pour des troubles somatoformes. A priori, il ne semble pas y avoir de prévalence en fonction du sexe. L'hypocondrie touche principalement les adultes (mais elle peut se rencontrer chez les adolescents), en sachant que les angoisses envers la maladie augmentent avec l'âge.

La maladie peut survenir à la suite d'un choc psychologique par exemple, et sert toujours à masquer un mal-être. Comme pour d'autres troubles de l'anxiété, le développement de la peur de la maladie est couplé avec divers autres facteurs : expériences de vie traumatisantes, les modèles familiaux ou culturels... D'ailleurs, pour certains chercheurs, l'hypocondrie a pu être "apprise" durant l'enfance (avec des parents qui parlent très souvent de maladie, d'un proche malade, la mort...) Cependant les personnes hypocondriaques pourraient aussi avoir une prédisposition génétique à l'anxiété.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à maintenir l'inquiétude :

-> l'anxiété causée par l'interprétation des sensations corporelles peut amener l'apparition de symptômes dus à l'activation du système nerveux autonome (palpitations, transpiration, douleurs musculaires...), qui sont alors interprétés comme des signes supplémentaires de maladie. Cette dynamique peut prendre l'ampleur d'une attaque de panique dont souffre une bonne proportion d'hypocondriaques.

-> l'attention se focalise sur des sensations physiques normales, ou des aspects de l'apparence, ou des fonctions corporelles jusqu'alors inaperçus et qui sont perçus comme nouveaux ou anormaux.

-> les croyances (par exemple, " je suis un homme et dans ma famille tous les hommes sont morts de troubles cardiaques à 61 ans, donc je mourrai d'un trouble cardiaque à 61 ans") sont la source de distorsions de la pensée et amènent à mal interpréter les changements corporels ou les informations fournies par les médecins ou les proches. Toutes ces fausses croyances adoptées par l'hypocondriaque le renforcent dans son trouble.

L'hypocondrie a des répercussions importantes sur la vie familiale, sociale et professionnelle. Elle est un facteur d'isolement social. Le sujet peut "éprouver" son entourage avec ses perpétuelles plaintes et inquiétudes, il se sent incompris et non soutenu puisqu'il est très difficile (voire impossible) de le rassurer. Comme toute son attention est centrée sur ses ressentis corporels, il devient compliqué pour l'hypocondriaque de rester concentrer au travail.

Dans certains cas, l'hypocondrie peut mener à la dépression.

Il faut noter que l'hypocondrie peut être la manifestation d'un autre trouble : un trouble névrotique peut par exemple provoquer des épisodes hypocondriaques. Elle peut aussi apparaître chez les sujets âgés, associée au syndrome de Cotard (négation d'un organe), ou dans certaines formes de paranoïa sévère.

TRAITEMENT

Guérir de l'hypocondrie est un chemin long et difficile, mais il passe par la reconnaissance de la maladie comme une souffrance en tant que telle.

* la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : elle s'avère intéressante car elle va permettre au sujet de remettre en question ses croyances.

* la sophrologie : elle favorise la (re)découverte du schéma corporel.

L'hypocondriaque va réinvestir son corps autrement qu'à travers les signaux inquiétants qu'il perçoit habituellement. C'est un apprentissage qui visera à réconcilier le sujet avec son corps par la prise de conscience de sa globalité. C'est aussi l'occasion d'apprendre à gérer angoisses et anxiété. Au fil des séances, la personne va acquérir les mécanismes de détente et de relaxation.

* le suivi psychiatrique, psychanalytique.

Bibliographie, liens, remerciements

- Encore un grand merci au Pr. G. DOLISI

<http://georges.dolisi.free.fr>

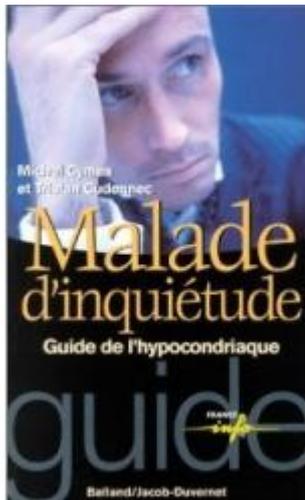
<http://psychomedia.qc.ca>

<http://sgvt-sstcc.ch>

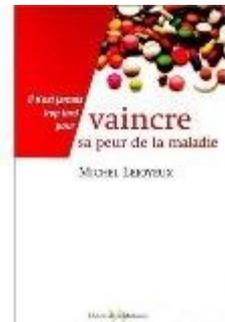
Shweizerische Gesellschaft für Verhaltens und Kognitive Therapie

Formation soins infirmiers psychiatriques

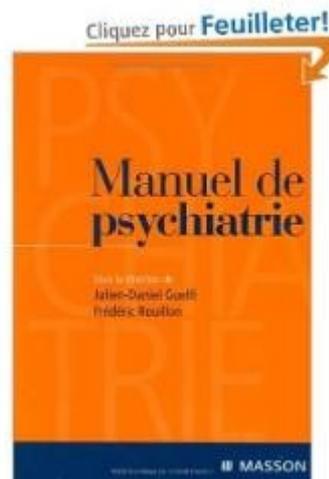
"Il n'est jamais trop tard pour vaincre sa peur de la maladie", Pr. Michel LEJOYEUX, éditions de la Martinière



"Malade d'inquiétude. Guide de l'hypocondriaque", Michel CYMES et Tristan CUDENNEC, Balland/Jacob-Duvernet, 2001



"Manuel de psychiatrie", Julien-Daniel GUELFY et Frédéric ROUILLON, Masson



"Le malade malgré lui. Comprendre et aider un hypocondriaque", Michèle DECLERCK, éditions Eyrolles, 2004



NEWS-----NEWS-----NEWS-----
NEWS-----NEWS-----

Régulièrement je vous fais part de mes coups de coeur, vous vous souvenez sans aucun doute d'un artiste de talent qui revient régulièrement dans mes newsletters : **ASKeHOUG**, à écouter ABSOLUMENT !!! Voilà des nouvelles fraîches et venez nombreux aux 3 Baudets le 19 mai
(http://www.lestroisbaudets.com/le_lieu/les_trois_baudets/)



1er prix du Tremplin Francophone 2011 Le Mans Cité Chanson

<http://www.myspace.com/askehoug>

Askehoug, Grand finaliste de l'édition 2011 avec

4 prix en poche :

- 1er Prix
- Prix France Bleu
- Prix ACP
- Prix amjap

Un artiste à rencontrer, un album à découvrir ...

Entre trivialité et bonnes manières, Askehoug distille un rock aux sonorités jazzy et textes racés. Une écriture délibérément provocante qui tiendrait de Prévert et Bukowsky, Askehoug raconte les pérégrinations d'individus trop romantiques, la mégalomanie souffrant d'une maladresse congénitale. Une sorte d'autoportrait déformant en somme...

« Mademoiselle K m'a proposé d'assurer sa première partie à la Cigale, en 2008.

Askehoug a été monté à cette occasion. Au début, j'étais seul. Je faisais piano, guitare et chant ; j'avais un petit sampleur, je bricolais. Pour la Cigale qui est une grosse scène, il fallait du gros son ; je me suis adjoint les services d'autres musiciens. Aujourd'hui, il faut que j'assume le fait d'être le chanteur ; c'est moi qui compose, qui écris, qui passe les coups de fil. J'ai la chance d'être accompagné par des supers musiciens – James Sindatry à la contrebasse, et Nicolas Krassilchik aux percussions . Nous ressemblons à un trio de jazz. Le batteur adore les rythmes hip hop ; le contrebassiste est plutôt jazz et moi rock. Forcément, nous mélangeons les trois univers. Nous n'avons pas envie de choisir. »

Finalistes du Grand Zebrock 2010, des Chorus des Hauts de Seine 2009, ils sont également sélectionnés pour le prix Olivier Chappe toujours en 2009. Aschehoug a sorti en 2010, un disque autoproduit de 15 chansons : SMART & PIGGY dont le titre Smart & Piggy est entré en playlist sur radio Néo.

Le 22 avril dans le off de Bourges et le **19 mai aux trois Baudets**

Bassiste et compositeur de musique de film.

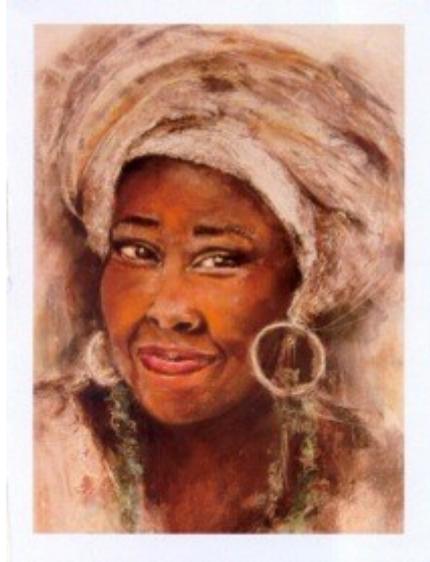
Matthieu Aschehoug est né d'un père scandinave et d'une mère bretonne. Il commence la musique avec le piano de 6 à 10 ans et, adolescence oblige, il apprend la guitare classique des 13 ans. Progressivement, il glisse vers la guitare électrique, la basse puis la contrebasse. Après de brillantes études d'arts plastiques, notre ami se décide : il sera musicien.

Pas classique mais instinctif, il accompagne Violette, Stupéflip, Le soldat rose, Louis Chédid et Grégoire à la basse. Il compose également des BO : L'âge d'homme de R.Féjto avec Romain Duris, et divers dessins animés (Arte, France 2) et pièces de théâtre. En parallèle, il crée le groupe de rock The Tchaks et écume les salles parisiennes : La Scène, la Maroquinerie, Le duc des Lombards, La flèche d'or....

Contact Booking : L'Envers du Décor – Caroline Guaine
06 64 93 72 70 – carolineguaine@yahoo.fr

Contact Presse : Agence Ferdinand – Gwen Le Gac
01 30 99 42 47 – 06 24 30 05 43 – gwen.ferdinand@gmail.com

EXPO....EXPO...EXPO...EXPO...EXPO...EXPO.....EXPO....EXPO



Je vous invite à découvrir l'exposition de peintures de **Josie DURAND** "Au coeur des femmes", du 02 avril au 03 mai dans les locaux de la Caisse du Crédit Mutuel Draveil-Sénart (6 rue du Docteur François 91210 Draveil), vous ferez un très beau voyage au travers de ses tableaux.

Excellent mois d'avril et rendez-vous en mai !

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (remplir le pavé "newsletter" puis confirmez votre inscription par @)