

CYBERCHONDROPHOBIE Phobie d'internet

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

La **cyberchondrie** n'est pas encore une entité diagnostique autonome dans les classifications internationales. Elle est le plus souvent rattachée au trouble d'anxiété de santé. Certains professionnels considèrent même qu'il s'agit simplement d'une variante moderne de **l'hypocondrie**.

Le terme "**cyberchondrie**" est un néologisme qui combine les mots "cyber" (relatif à internet) et "hypocondrie" (anxiété excessive concernant sa santé). Il désigne une tendance de plus en plus courante où les individus utilisent internet pour rechercher des informations sur des symptômes de santé, ce qui conduit souvent à une anxiété accrue et à des conclusions erronées sur leur état de santé.

Ce qui la distingue de l'hypocondrie classique

La cyberchondrie partage des caractéristiques avec l'anxiété de santé (anciennement **hypocondrie**), mais s'en distingue sur un point fondamental : c'est internet lui-même qui est le vecteur et l'amplificateur du trouble.

Les chiffres

Une méta-analyse publiée dans le Journal of Medical Internet Research (2021), portant sur 3 069 individus, a mis en évidence une corrélation forte ($r = 0,63$) entre la sévérité de la cyberchondrie et l'anxiété de santé — l'une des associations les plus robustes documentées dans la littérature sur les troubles anxieux numériques.

Qui est touché ?

Les facteurs de risque sont psychologiques (anxiété de santé préexistante, TOC, dépression, faible estime de soi), comportementaux (usage excessif du smartphone, dépendance à internet), situationnels (stress intense, maladie grave dans la famille, contexte pandémique — la Covid-19 ayant entraîné une forte augmentation des comportements **cyberchondriaques**) et démographiques — les femmes étant légèrement plus touchées que les hommes, de même que les jeunes adultes très connectés.

Un paradoxe cruel

On suppose souvent que les personnes souffrant de ce trouble sont très vigilantes à l'égard de leur santé et se rendent régulièrement chez le médecin. Mais ce n'est généralement pas le cas : elles ont en fait tendance à moins bien respecter leurs soins préventifs réguliers, parce qu'un trouble anxieux consiste précisément à éviter ce qui fait peur.

Les conséquences concrètes

Les conséquences peuvent être significatives : outre l'anxiété et le stress, cela peut entraîner une surcharge des systèmes de santé, car les personnes affectées cherchent des consultations médicales inutiles, ainsi qu'une surmédicalisation, avec des individus insistant pour obtenir des tests et traitements non nécessaires.

En résumé : la cyberchondrie est un phénomène réel, sérieux, en pleine expansion avec l'essor des moteurs de recherche et des réseaux sociaux — et qui touche probablement beaucoup plus de monde qu'on ne le pense, à des degrés divers.