

# L'HYPOCONDRIE

## L'hypocondrie : quelle est cette peur obsessionnelle d'être malade ?

*Contenu validé par la Direction médicale de Qare.*

L'hypocondrie se caractérise par une peur panique de souffrir d'une maladie grave. Les personnes qui en sont atteintes vivent au rythme des consultations médicales, des comportements d'évitement et des angoisses liées à leurs maladies « imaginaires ». Est-ce que l'hypocondrie se soigne ? Quelles en sont les causes ? L'équipe médicale de Qare vous en dit plus sur le trouble hypocondriaque.

### L'hypocondrie, qu'est-ce que c'est ?

L'hypocondrie est, par définition, **une crainte** excessive et perpétuelle **d'être atteint d'une maladie grave** (SIDA, cancer, démence...). Les personnes qui souffrent de ce trouble psychiatrique accumulent **les consultations médicales** et **les demandes d'examens**.

Il est important de faire la distinction entre **des accès d'hypocondrie ponctuels**, dont une grande partie de la population souffre fréquemment (notamment avec le Covid-19) et **une véritable personne hypocondriaque**. Cette dernière, contrairement aux autres, ne sera jamais rassurée par une visite chez le médecin ou par les résultats d'un examen. Elle est dans l'attente permanente d'un **diagnostic dramatique**.

Les individus hypocondriaques sont souvent traités de **simulateurs** ou de « **malades imaginaires** ». Pourtant, leurs souffrances **au niveau psychologique** sont bien réelles.

### Pourquoi devient-on hypocondriaque ?

Les causes de l'hypocondrie sont **multiples**. Plusieurs facteurs peuvent entrer en compte dans **le développement de ce trouble**.

### Quelles sont les causes de l'hypocondrie ?

Parmi les origines possibles de l'hypocondrie, on observe :

- Une nature **anxieuse, stressée** et **émotive** (portée par la génétique) ;
- **Des dysfonctionnements** durant l'enfance ou l'adolescence (**parents très anxieux**, réactions excessives **face à la maladie**, interprétation **erronée** des signes corporels...) ;
- Une personne de **l'entourage hypocondriaque** (famille, amis...) ;
- **La maladie** ou **le décès** d'un proche.

## Quelles sont les personnes les plus touchées par l'hypocondrie ?

Si tout le monde peut devenir hypocondriaque à **un moment de sa vie**, on observe tout de même une prévalence chez les personnes plus sensibles **au stress, à la dépression et à un état anxieux**.

De plus, les individus ayant un rapport particulier **avec la maladie ou la mort**, en lien avec **des traumatismes** sont, eux aussi, davantage concernés. Être une femme ou un homme n'y change rien, puisque les deux sexes sont **tout autant touchés**.

## Quels sont les symptômes de l'hypocondrie ?

Au quotidien, une personne hypocondriaque est attentive à **tous les signaux de son corps**, de manière **obsessionnelle**. Elle scrute donc son processus de digestion, par exemple, sa température corporelle ou son rythme cardiaque.

Pour elle, toutes les réactions ou sensations corporelles ne peuvent être **bénignes** et sont interprétées comme **le symptôme d'une maladie grave**. Parmi eux : un retard menstruel, **une plaie banale**, une toux, **des maux de ventre...**

À force d'être focalisé en permanence sur ses sensations, le patient fait face à **une amplification de ses peurs**, qui empiètent sur sa vie personnelle, familiale et professionnelle. Son entourage rencontre également beaucoup de difficultés à **gérer les crises d'hypocondrie** de son proche malade.

## Comment se débarrasser de l'hypocondrie ?

### Est-ce que l'hypocondrie se soigne ?

Oui, l'hypocondrie se soigne, mais sa prise en charge et sa guérison **sont un défi**, autant pour **le médecin** que pour **le patient**. Après l'avoir diagnostiqué, deux approches sont à prévoir : **des médicaments**, dans certains cas, et **la psychothérapie** (indispensable).

Il importe de **déceler les problèmes liés** au développement de l'hypocondrie, à savoir l'anxiété, la dépression, le rapport à la mort...

### Le traitement médicamenteux

Dans certains cas, **la prescription d'antidépresseurs** peut être envisagée en cas d'hypocondrie. Le but du traitement est principalement de **réduire les symptômes** d'anxiété ou de dépression.

La pose d'un diagnostic **clair** est nécessaire **avant toute prise de médicament**.

## La psychothérapie

Suivre une psychothérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la principale solution proposée pour guérir ce trouble. Lors des séances, le psychologue ou le psychiatre a pour objectif de **corriger les fausses croyances** ancrées dans l'esprit du patient, **relatives à sa santé et aux maladies en général**.

Au fil du temps, le défi du professionnel sera de **faire prendre conscience** à son patient hypocondriaque que ses problèmes sont **psychologiques et non physiques**. Il l'aidera ensuite à **remplacer ses certitudes erronées** par une vision **juste et cohérente** des choses.

Des techniques de **méditation de pleine conscience** et de **relaxation** peuvent aussi être efficaces.

## Foire aux questions

### Quelles différences entre hypocondrie, nosophobie et mysophobie ?

Il est important de ne **pas confondre** ces trois pathologies, qui ne correspondent **pas aux mêmes choses**.

**L'hypocondrie** désigne un trouble psychiatrique où la peur obsessionnelle et perpétuelle **d'être atteint d'une maladie grave** régit la vie de la personne atteinte. **La nosophobie** (ou pathophobie), quant à elle, est une peur panique de **contracter une maladie**.

Et enfin, **la mysophobie** représente une peur constante et irrationnelle **d'être en contact avec des bactéries**, des microbes, **de la saleté**, des germes...