

PARESTHESIE ET PSYCHOLOGIE

La paresthésie et la psychologie peuvent être liées de plusieurs façons, selon la cause et le contexte dans lequel apparaissent ces sensations. Voici une explication complète 

QU'EST-CE QUE LA PARESTHESIE ?

La **paresthésie** désigne une **sensation anormale de la peau**, souvent décrite comme :

- Picotements, fourmillements, engourdissements,
- Parfois brûlures ou impression de courant électrique,
- Sans cause apparente de lésion visible.

Elle peut être transitoire (par exemple lorsqu'on reste assis longtemps sur une jambe) ou chronique, lorsqu'elle est liée à un trouble neurologique ou métabolique.

CAUSES ORGANIQUES (SOMATIQUES)

Les paresthésies ont souvent une origine neurologique ou physiologique, comme :

- Compression nerveuse (canal carpien, hernie discale, etc.),
- Neuropathies (diabète, alcoolisme, carence en vitamine B12),
- Troubles de la circulation,
- Sclérose en plaques ou autres atteintes du système nerveux.

LIEN AVEC LA PSYCHOLOGIE

Même si la paresthésie est souvent physique, elle peut aussi avoir une dimension psychologique, notamment dans les contextes suivants :

1. Anxiété et stress

- Les crises d'angoisse et les troubles anxieux peuvent provoquer des hyperventilations et des tensions musculaires qui entraînent des fourmillements, surtout au visage, aux mains ou aux pieds.
- Ces sensations peuvent ensuite renforcer l'anxiété, créant un cercle vicieux : plus on s'inquiète de la sensation, plus elle augmente.

2. Troubles psychosomatiques

- Dans certains cas, les paresthésies apparaissent sans cause neurologique identifiable : on parle alors de somatisation, où le corps exprime un conflit ou un stress psychique sous forme de symptômes physiques.

3. Troubles dissociatifs

- Des engourdissements ou une perte de sensibilité peuvent accompagner des états dissociatifs, souvent liés à un traumatisme ou à un stress intense.

APPROCHE PSYCHOLOGIQUE ET PRISE EN CHARGE

Lorsqu'aucune cause organique n'est trouvée :

- Une évaluation psychologique peut aider à identifier le rôle du stress, de l'anxiété ou d'un traumatisme,
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou la relaxation peuvent réduire l'hypervigilance corporelle,
- Les techniques de respiration et la pleine conscience aident à calmer le système nerveux autonome,
- Un suivi pluridisciplinaire (médecin, neurologue, psychologue) est souvent le plus efficace.

RESUME

ASPECT	DESCRIPTION
Définition	Sensation anormale (fourmillement, picotement, engourdissement)
Origine possible	Neurologique, métabolique, circulatoire, ou psychologique
Lien psychologique	Anxiété, somatisation, stress chronique, trouble dissociatif
Traitement	Rechercher cause médicale → prise en charge du stress, psychothérapie, relaxation