Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 11

Artikel: Comment aider un hypocondriaque?
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826173

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il consulte sans cesse, jamais persuadé que tout va bien, même si les médecins le lui répètent en chœur. L'hypocondriaque est un être qui souffre et qui a besoin de soutien. Comment se soigner ou aider un proche? Une psychanalyste répond.

Comment aider UN HYPOCONDRIAQUE?

Une douleur diffuse, une petite «boule» repérée soudainement et déjà notre esprit bat la campagne... Une tumeur maligne, un cancer, une maladie inconnue? Le délire nous gagne parfois. Oui, mais nous ne sommes pas hypocondriaques pour autant, puisque les examens médicaux nous rassurent généralement assez rapidement.

L'hypocondriaque est celui ou celle qui est en proie à un souci permanent de sa santé, avec un doute constant sur l'état de ses organes. Il est un client frénétique des médecins, à tel point qu'il lui reste très peu de temps pour toute autre activité. Il multiplie les arrêts de travail et cesse souvent complètement d'exercer un métier. L'entourage du «malade malgré lui» compatit, le soutient et s'épuise peu à peu à cet accompagnement incessant.

Michèle Declerck, psychanalyste et psychologue clinicienne française, a reçu bon nombre de ces patients en consultation. Elle signe un excellent livre de vulgarisation sur l'hypocondrie, destiné aux malades eux-mêmes et surtout à leurs proches, pris dans le cercle vicieux de la complicité et de la culpabilisation.

Connu des premiers médecins de l'histoire, décrit par Hippocrate, l'hypocondriaque est un personnage prisé de la littérature. Il nous amuse chez Molière, tandis que chez Jules Romains, c'est le personnage du *Docteur Knock,* suscitant l'hypocondrie chez ses patients, qui nous inquiète. De la moquerie à l'agacement, l'hypocondriaque provoque toujours des réactions contrastées. Lui qui est un hypersensible, perçoit bien cette incompréhension, qui le conforte dans un sentiment d'isolement et de persécution.

Caractéristiques communes

La psychologue Michèle Declerck est extrêmement prudente dans son approche de l'hypocondrie. Chaque malade est porteur d'une histoire particulière, et développe des comportements différents par rapport aux douleurs qu'il ressent. Néanmoins, des traits communs permettent de mieux cerner la personnalité de l'hypocondriaque.

Il est affecté d'un narcissisme très développé, c'est-à-dire qu'il porte une attention exclusive à lui-même. La thérapeute cite à ce propos un monsieur âgé d'une septantaine d'années, convaincu qu'il risquait de s'étouffer à chaque fois qu'il avalait un aliment. Elle lui avait parlé de la mort d'un jeune homme terrassé par une tumeur au cerveau, dans un haussement d'épaules, il avait rétorqué: «Que pensez-vous qu'il soit préférable: mourir à 20 ans d'un cancer ou vivre toute une vie de misère comme la mienne?»

Outre cet égocentrisme exacerbé, on rencontre fréquemment, chez ce type de malade, une tendance à la paranoïa. Sûr d'avoir raison, l'hypocondriaque voit partout des actes de malveillance à son égard. Une patiente de la psychologue quitte un emploi

tranquille dans un cabinet d'avocats, au bout d'une semaine, sous prétexte qu'on fait «exprès» de ne lui donner aucun travail.

Le rapport à la mère est particulièrement complexe pour l'hypocondriaque qui développe une relation d'amour/haine se traduisant par une violence accrue contre son propre corps.

Le malade se caractérise souvent par des traits dépressifs. Il a peu d'appétit de vivre, et son seul centre d'intérêt est sa santé. Il donne l'impression d'une paresse et d'une impossibilité de choisir pesantes. Il se complaît souvent dans un statut d'assisté permanent.

L'entourage

L'hypocondriaque se prive de tout cadre social, puisqu'il ne travaille pas, n'a pas la force de pratiquer des loisirs ou de voyager. Mais dans son univers restreint, il y a toujours un ou une conjointe, parent ou enfant, qui joue un rôle extrêmement important de garde-malade, de soutien inconditionnel. Le malade malgré lui souffre de peur ou plutôt de phobie, c'est-à-dire de peur imaginaire. La personne qui l'accompagne a la délicate fonction de rassurer le malade, à la manière d'un «doudou» pour enfant. A tel point, explique la psychologue, que ce personnage-clé devient avec une certaine complaisance le «gardien» de la maladie.

Pourtant, lorsque l'entourage prend vraiment conscience de l'ampleur du problème, c'est souvent lui qui amène le malade à se prendre en main et à consulter un psychothérapeute.

Les thérapies

«Il ne faut pas abandonner l'hypocondriaque à son sort, sous prétexte que ces maux sont imaginaires», rappelle Michèle Declerck. Ses souffrances physiques existent bel et bien, même si elles sont enclenchées par son esprit, et elles sont doublées d'une forte souffrance psychique. La difficulté est de persuader l'hypocondriaque de consulter un psy, plutôt qu'un spécialiste des maladies dont il se croit atteint.

Pour le psychothérapeute, l'hypocondrie a un sens, à travers elle, c'est l'inconscient qui se manifeste. C'est cet inconscient qu'il va falloir interroger. Si ce travail est bien accepté par le patient, la guérison est possible. Des techniques de relaxation, de type sophrologique par exemple, permettent aussi la maîtrise des fortes angoisses qui tenaillent le malade. Les thérapies corporelles, comme le massage sensitif, offrent également de bons résultats, parce qu'elles restaurent une meilleure relation avec son propre corps dont le malade se méfie. «Le seul obstacle insurmontable, précise Michèle Declerck, c'est le refus de guérir du malade.» En effet, pour certaines personnes qui s'accrochent désespérément à leurs symptômes, tant qu'on souffre, on est vivant. Et la praticienne de conclure: «C'est très sérieux l'hypocondrie.»

Bernadette Pidoux

›› **A lire:** *Le Malade malgré lui, comprendre et aider un hypocondriaque,* Michèle Declerck, Edition Eyrolles.

TEST

Etes-vous hypocondriaque?

Michèle Declerck propose un petit test, sans prétention scientifique, mais qui permet de se situer sur l'échelle de l'hypocondrie. Comptabilisez les oui et les non.

1. Si l'on vous interroge sur vos principales préoccupations, vous placez sans hésiter votre santé devant deux au moins de celles-ci:
– votre réussite professionnelle
– votre vie affective
– le souci de la planète

2. A l'origine de la moindre douleur ou d'un symptôme dérangeant, vous imaginez systématiquement une maladie grave, de préférence mortelle: cancer, anomalie sanguine, maladie cardio-vasculaire.

3. Dans les six mois qui viennent de s'écouler, vous avez eu, sur votre demande, et en dehors d'antécédents médicaux sérieux, plusieurs radiographies ou examens qui se sont conclus par l'absence de toute atteinte clinique décelable.

4. Toujours en l'absence d'antécédents médicaux le justifiant, vous attendez avec impatience le résultat des analyses destinées à vérifier vos constantes biologiques: cholestérol, urée, etc.

5. Vous avez souvent à vous plaindre de troubles digestifs: maux d'estomac, colites, etc.

6. Vos conversations téléphoniques avec vos amis et vos proches dérivent systématiquement sur les «questions de santé».

7. Vous vous rappelez que votre maman se faisait beaucoup d'inquiétude au moindre bobo ou à la moindre fièvre et vous tendez à reporter la même attitude vis-à-vis de vos enfants.

8. Il vous est arrivé de refuser une invitation, un travail supplémentaire ou un voyage, de peur de ne pas pouvoir supporter un surplus de fatigue.

9. Vous avez adopté un régime alimentaire rigoureux, dont rien ne vous fait déroger.

10. Vous êtes un grand amateur de magazines santé, d'émissions médicales et de livres de recettes «pour mieux vivre».

Réponse

Moins de 5 oui

Vous êtes comme la plupart d'entre nous tout juste victime de ce principe de précaution qui caractérise notre société sécuritaire.

Entre 5 et 8

Attention! Vous risquez de perdre votre vie en voulant la préserver... Vous êtes de tempérament anxieux, plus que la moyenne, avec une propension à vous centrer sur vous-même. Des techniques de relaxation, la pratique du yoga, la recherche de nouveaux centres d'intérêts et d'activités pourraient vous aider à la fois à soulager votre anxiété et à reprendre confiance en votre corps, tout en vous détournant de la préoccupation trop exclusive de votre santé.

Plus de 8

Vous êtes incontestablement un hypocondriaque et vous feriez bien de consulter. Prenez rendez-vous avec un psychothérapeute, qui vous orientera vers la forme de thérapie la plus adaptée à votre cas et à votre personnalité.