



Tous un peu cybercondriaques !

.....

Taper un symptôme sur Google et surfer sur des forums médicaux : qui n'a pas déjà tenté de découvrir de quoi il souffrait par ce biais ? Le danger : cliquer d'une page à l'autre et se retrouver à imaginer le pire alors que le mal, lui, est déjà passé !

.....

Molière l'a rendu célèbre avec son « Malade imaginaire », Argan, constamment persuadé d'être atteint de différents maux dans la pièce de 1673. Dany Boon l'a remis au goût du jour dans le film « Supercondriaque », qui a cartonné au cinéma l'an dernier. Point commun entre les deux : l'hypocondrie dont souffre le héros, soit, selon le Larousse, une « inquiétude permanente pathologique d'une personne concernant sa santé, l'état et le fonctionnement de ses organes, qui la pousse à une recherche continue de soins ». Mais à l'heure du Web et de l'hyper-connexion, les patients 2.0 ne se contentent pas de l'avis d'un médecin, qu'ils ne pensent même parfois plus à consulter. Ils cherchent plutôt sur Internet les symptômes et traitements de leurs maux. Et s'il est vrai qu'on peut y trouver de l'info utile, le danger est, bien souvent, d'être dirigé d'une page à l'autre, d'y découvrir les pires maladies associées, de se laisser influencer par l'avis d'autres internautes, pas forcément professionnels de la santé, sur les forums. Un exemple : si vous tapez « mal de tête » sur Google, le premier résultat vous renverra vers un site qui propose de différencier le mal de tête de la migraine. Un peu plus bas, c'est vers cette question qu'on vous guidera : « Quand faut-il faire une IRM ? » De quoi inquiéter les plus sensibles !

Une « maladie » invivable

Fabienne a 32 ans et est « en pleine santé », d'après son médecin généraliste. Pourtant, Fabienne est tout le temps persuadée d'être malade. Un stress permanent qui la fatigue énormément. « J'ai déjà eu plusieurs cancers, le sida, la grippe H1N1, une péritonite, une méningite et, tout récemment, le virus Ebola... » confie la jeune femme, qui n'a, bien évidemment, jamais souffert de ces maladies « pour de vrai ». « C'est survenu quand j'étais ado. Du jour au lendemain, j'ai commencé à avoir tout le temps peur d'être atteinte d'une maladie grave. Je voyais les microbes partout, j'évitais les contacts, c'était une torture pour moi de devoir aller à l'école. Je faisais vivre un enfer à mes parents qui, au début, me voyant me plaindre de maux de

tête ou de ventre – j'avais vraiment mal, je tiens à le préciser ! – m'emmenaient régulièrement chez le médecin ou même aux urgences pour, à chaque fois, s'entendre dire : « Mais elle n'a rien, votre fille, ramenez-la à la maison et dites-lui de se calmer ! » Résultat : Fabienne s'enferme de plus en plus chez elle, elle est en situation de décrochage scolaire et sombre dans une profonde déprime. « Mes parents étaient totalement désemparés. C'est notre médecin généraliste qui a trouvé les mots justes pour les rassurer, et a, le premier, mis un nom sur ma « vraie » maladie : l'hypocondrie. Enfin un qui ne me prenait pas pour une ado cinglée ! Il m'a donné le nom d'une psychologue spécialisée dans ces troubles, qui m'a immédiatement reçue. C'est elle qui, au bout de quelques mois de thérapie, a trouvé le point de départ : le décès, quelques semaines avant que commencent mes symptômes, d'un vague cousin de la famille, que je ne connaissais même pas, mais dont j'avais entendu qu'il était mort d'un cancer du foie. Avec cette psy, j'ai appris à apprivoiser mes angoisses, à vivre avec. Aujourd'hui, j'"attrape" encore toutes sortes de maladies, je consulte mon généraliste au

13 %
de nos voisins
français seraient
hypocondriaques
(source Ifop)

Fiable, ce site de santé ?

Sites commerciaux, forums amateurs, encyclopédies approximatives... : pas toujours facile de trouver de l'information correcte et validée par le corps médical. Pour vous aider, vous pouvez vérifier que le site possède le label HON, pour « Health on Net », une fondation non gouvernementale suisse chargée de déterminer les règles de bonnes pratiques devant être respectées par les sites d'information de santé.

QUELQUES SITES CERTIFIÉS :
sante-medecine.commentcamarche.net
www.ascodocpsy.org
www.e-sante.fr
www.health.belgium.be
www.eurekasante.fr
www.passeportsante.net



sources: » Et les médias, jouent-ils réellement un rôle anxiogène ? « De manière globale, Internet, la télé, la radio ont tous tendance à relayer davantage le négatif, à faire peur », poursuit la psychologue.

Chez le psy

Pour aider un hypocondriaque à surmonter ses angoisses et à s'habituer à l'idée qu'il peut avoir un trouble, les psychothérapies cognitive et comportementale sont les plus pertinentes. « Dans un premier temps, il est indispensable de lui expliquer de quoi il s'agit, de reformuler avec lui le trouble dont il souffre », poursuit Carol Dequick. « Il faut qu'il comprenne les mécanismes d'installation et de maintien, qu'il sache qu'il n'est pas seul à vivre ce qu'il vit et qu'il y a des solutions. Ensuite, ce qui m'intéresse, ce sont les croyances : quelles sont les pensées et les croyances que la personne entretient actuellement au sujet de sa santé, de son état physique ? Il faut chercher d'où elles viennent et comment elles vont conditionner ses émotions et ses comportements. On peut accompagner la personne dans une restructuration progressive de ses croyances et pensées, pour la remettre en confiance, la reconnecter à elle-même, à ses talents, à ses ressources, et la remettre progressivement en lien avec des expériences positives et satisfaisantes. Cela passe par un travail psychologique classique, l'écoute, le soutien, la mise en mots, la restructuration, mais aussi toute une série d'autres techniques comme la relaxation, l'autohypnose. »

L'entourage joue également un rôle important, et il devra faire preuve de beaucoup de patience et de recul : ne pas entrer dans le jeu de celui qui se croit malade, mais ne pas minimiser sa souffrance non plus. C'est lui aussi

Les questions relatives à la santé sont le 3^e sujet de recherches des Belges sur Internet !

(baromètre SPF économie septembre 2014)

90 % des articles médicaux publiés sur Wikipédia contiennent des inexactitudes, selon une étude américaine.

(source : « The Journal of the American osteopathic association »)

moins une fois par semaine, sans compter mes rendez-vous chez de nombreux spécialistes (ORL, oncologue, cardiologue...) et les heures passées sur les sites de santé, mais je peux vivre avec mes peurs. Elles n'ont pas disparu, mais elles ne m'empêchent plus de sortir de chez moi. J'ai continué mes études, je travaille dans une administration. Je suis mariée et nous projetons d'avoir un bébé. Ma psy m'a prévenue que je risquais d'être confrontée à de nouvelles angoisses, mais que je pourrais, comme pour moi, y trouver des solutions rassurantes. Je veux donc m'y préparer au mieux avant de tomber enceinte ! »

D'où ça vient ?

Mais pourquoi les hypocondriaques se croient-ils en permanence malades alors qu'ils sont en bonne santé ? D'où viennent ces peurs ? « C'est une maladie de l'adulte, même si la littérature suggère qu'elle trouve presque toujours son origine dans l'enfance... » explique Carol Dequick, psychologue. « Il y a cependant différentes hypothèses sur son origine. On parle généralement d'une préoccupation excessive autour de la santé durant l'enfance. On a en tête l'image de certaines mères hyper-protectrices qui couvrent leur enfant. La maladie pourrait également survenir après un choc ou un événement déclencheur particulier. Mais il reste très difficile d'établir une ou même plusieurs causes précises. Chaque situation est unique et chacun est unique, avec ses faiblesses et ses res-

qui pourra éteindre l'ordi, couper Internet, éloigner l'hypocondriaque des sites « de santé » qui peuvent, on l'a vu, être trop anxiogènes ! ■

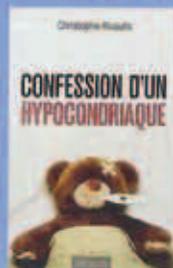
Merci à Carol Dequick, psychologue et psychothérapeute, qui organise des ateliers sur le bien-être et le développement personnel. Plus d'infos sur sa page Facebook www.facebook.com/caroldequickdeveloppementpersonnel.

La peur, permanente

Ce qui est frappant quand on interroge des hypocondriaques, c'est cette peur, hyper-présente. Peur d'avoir les premiers symptômes d'une maladie grave. Peur que le médecin ne sache pas la détecter. Peur qu'il soit incompetent. Peur que la maladie se développe. Peur qu'on se rende compte finalement que oui, c'est une maladie grave. Peur que, chaque petit bobo (mal de tête, oreille qui siffle, point de côté...) soit le signe qu'elle se propage. Peur enfin qu'on ne puisse pas la soigner...

Dans votre bibliothèque

COMME UN ROMAN



Un rhume ? C'est sûrement une pneumonie qui s'annonce. Un mal de tête ? Les prémices d'une méningite... Thomas enchaîne les visites chez les spécialistes, multiplie analyses et scanners. Le diagnostic est évident : il est hypocondriaque.

Mais combien de temps la femme de sa vie va-t-elle tenir le coup ? L'auteur de ce livre dans lequel le rire côtoie l'émotion, est journaliste et... hypocondriaque : on s'en serait douté. *Confession d'un hypocondriaque*, Christophe Ruaults, Michalon.



AU SECOND DEGRÉ

Avec cette bible des maladies que vous redoutez, vous pourrez comprendre et identifier facilement ce qui nuit à votre santé, en fonction de vos symptômes, mêmes les plus anodins : mal de tête,

oreilles qui siffent, cœur qui bat trop vite, douleur au genou... Un livre à prendre au second degré, évidemment, qui présente aussi des hypocondriaques connus : Charles Darwin, Léon Tolstoï, Leonard Bernstein, Marcel Proust... *Le livre de chevet de l'hypocondriaque, Symptômes et autodiagnostic des 300 maladies qui font peur*, Larousse.



TROUVER DE L'AIDE

Comment reconnaître l'hypocondrie ? Naît-on hypocondriaque ou le devient-on ? Cela se soigne-t-il et comment ? Cet ouvrage répond, entre autres, à ces questions en faisant le point sur

la maladie : ses manifestations, ses causes, ses remèdes. S'adressant autant aux hypocondriaques qu'à leur entourage désireux de les aider, il recense les diverses thérapies possibles et leurs chances de succès. *Le malade malgré lui, Comprendre et aider un hypocondriaque*, Michèle Declerck, Eyrolles.

