



Série « La psychologie peut vous aider » : L'anxiété liée à l'état de santé

Qu'est-ce que l'anxiété liée à l'état de santé?

Au cours d'une vie, la plupart des personnes ont déjà éprouvé des inquiétudes au sujet de leur santé ou de la santé d'un proche. En fait, nous faisons souvent face à des situations où il est tout à fait normal d'éprouver de l'anxiété face à un état de santé. Par exemple, vous pourriez attendre les résultats d'une biopsie ou vous pourriez tout juste venir d'apprendre qu'un bon ami est atteint d'une maladie grave. Il est naturel de se sentir anxieux et chaviré dans ces situations. Dans un même ordre d'idées, la plupart d'entre nous avons de temps en temps des interrogations au sujet de la mort. Il est normal de vivre une forme d'anxiété face à la maladie et à la mort.

Les inquiétudes face à la santé et à la mort deviennent un problème si elles gênent la façon de vivre et de profiter de la vie. L'anxiété liée à l'état de santé suppose la crainte d'être atteint d'une maladie grave comme le cancer, une maladie coronarienne ou la sclérose en plaques. Elle s'accompagne souvent de très grandes inquiétudes, d'une attention exagérée accordée aux symptômes corporels, d'une recherche constante de signes et de symptômes liés à ses préoccupations, une hantise de la mort et des tentatives fréquentes d'obtenir la réassurance de membres de la famille, d'amis ou de professionnels de la santé. Il arrive que les personnes souffrant d'anxiété liée à l'état de santé évitent de consulter leur médecin parce qu'elles ont peur qu'il diagnostique une maladie grave ou qu'elles ont des doléances par rapport aux soins de santé reçus par le passé.

Les inquiétudes au sujet de la santé peuvent être déclenchées par des expériences souvent vécues au quotidien (une arythmie cardiaque passagère, un mal de tête), une expérience effrayante comme découvrir une masse sur un sein ou devoir composer avec la maladie ou le décès d'un être cher. L'anxiété peut également être déclenchée par des anecdotes au sujet d'issues de santé qui circulent dans la collectivité ou les médias. Légères et passagères, les inquiétudes peuvent aussi prendre une tournure plus grave et chronique et fluctuées au gré des jours. Certaines personnes peuvent s'inquiéter d'une maladie ou d'un symptôme particulier, tandis que pour d'autres s'inquiètent de plusieurs symptômes et maladies à la fois. L'anxiété liée à l'état de santé peut apparaître seule ou elle peut s'accompagner d'autres problèmes comme d'un trouble panique, d'un trouble obsessionnel-compulsif ou d'une dépression.

Les personnes dont l'état a été diagnostiqué peuvent également éprouver de hauts niveaux d'anxiété en réaction à leur problème de santé. Dans certaines circonstances, le niveau d'anxiété liée à l'état de santé peut être excessif et peut nuire au fonctionnement normal et à la jouissance de la vie.

Le terme «hypochondrie» est un terme médical qui est parfois mal compris et qui comporte des connotations négatives. Cependant, lorsqu'il est utilisé adéquatement, le terme «hypochondrie» est





simplement une autre façon de désigner l'expérience d'avoir des inquiétudes et des frayeurs intenses qui persistent au sujet d'une maladie, malgré la réassurance du médecin.

Quelle est la prévalence de l'anxiété liée à l'état de santé?

Des estimations suggèrent que de 3 à 10 % de la population générale souffrent d'une anxiété importante liée à l'état de santé. Jusqu'à 30 % de la population éprouvent des peurs intermittentes ou plus légères relativement à leur état de santé. Il s'agit d'un problème relativement commun qui peut s'ingérer profondément dans une vie. Il peut être coûteux pour le système de soins de santé lorsqu'il provoque un achalandage élevé des services de soins médicaux.

Quelles sont les principales causes de l'anxiété liée à l'état de santé?

Divers facteurs peuvent favoriser la création et le déclenchement des problèmes d'anxiété liée à l'état de santé, entre autres les suivants :

Génétique : Certaines personnes sont nées avec un tempérament qui les amène à être plus enclines à éprouver plus d'anxiété que la plupart des personnes. De plus, la plupart des formes d'anxiété se manifestent dans les familles jusqu'à un certain point.

Antécédents familiaux et expériences au cours de l'enfance : Les individus qui ont du faire face à une vie de famille éprouvante au cours de leur enfance (comme les conflits familiaux, le stress familial élevé ou l'abus) subiront plus vraisemblablement des problèmes d'anxiété et de dépression. Les personnes qui ont des problèmes d'anxiété en général peuvent être plus enclines à éprouver des inquiétudes et des craintes au sujet de leur santé et de la maladie.

Apprentissage social : Nous pouvons apprendre de nombreuses choses de nos parents, de nos frères et sœurs ou d'autres figures importantes dans nos vies. Ces leçons peuvent parfois être positives, mais il arrive aussi d'hériter de certains aspects négatifs des personnes qui nous entourent. Les enfants modélisent souvent le comportement de leur parents ou de leurs frères et sœurs. Par exemple, si un parent anxieux évite une gamme de situations, les enfants qui les copient seront plus enclins à se comporter de façon semblable (p. ex. ils éviteront les situations).

Les parents ou d'autres figures importantes peuvent aussi transmettre leurs peurs par la communication verbale. Par exemple, les personnes en proie à la peur ou à l'anxiété peuvent se préoccuper beaucoup trop des dangers possibles et souvent communiquent ces craintes à leur enfants en leur disant des choses comme : «Si tu as mal à l'estomac tu devrais rester au lit jusqu'à ce que tu te sentes mieux» ou «As-tu entendu parler de Suzanne? - elle se portait bien, puis du jour au lendemain elle a été diagnostiquée d'un cancer du cerveau et elle est morte».

Dans ce cas, en percevant la santé comme un état fragile et la maladie comme souffrante et mortelle, l'enfant peut en venir à se replier sur ses préoccupations de santé, éviter certaines situations ou s'inquiéter de manière excessive de la maladie et de la mort.



Expérience de maladie et de mort : L'anxiété liée à l'état de santé peut aussi être liée à une source de stress autour de la maladie et de la mort au cours de l'enfance ou de l'âge adulte.

Quels sont les traitements psychologiques utilisés pour traiter l'anxiété liée à l'état de santé?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le moyen principal le plus efficace pour traiter ce problème. Le traitement suppose qu'il faut :

- comprendre l'anxiété et l'évolution du problème;
- diminuer certains comportements déterminés comme la vérification des symptômes et le besoin d'être réassuré sur la santé;
- apprendre les façons de lutter contre les inquiétudes excessives face à la santé et à la maladie;
- surmonter l'évitement de situations liées à la maladie et à la mort;
- apprendre à gérer les inquiétudes face à la maladie de façon réaliste et directe, ce qui peut réduire la peur associée à ces pensées;
- composer avec la peur de la mort en insistant sur l'importance d'accepter la réalité de la mort et de vivre sa vie le plus pleinement possible;
- des stratégies de gestion de l'anxiété en général comme les techniques de relaxation et l'augmentation de l'exercice.

Quelle est l'efficacité des méthodes psychologiques pour traiter l'anxiété liée à l'état de santé?

La recherche révèle que le traitement cognitivo-comportemental aide à calmer la crainte d'être atteint d'une maladie grave. Les études révèlent que les individus recevant de six à vingt séances de traitement manifestent habituellement une diminution de la peur de la maladie et une réduction de la dépression qui l'accompagne. Les traitements individuels et en groupe sont aussi efficaces.

Pour obtenir plus d'information :

Pour le grand public :

- It's Not All in Your Head: How Worrying About Your Health Could be Making You Sick - and What You Can Do About It. G.J.G. Asmundson & S. Taylor (2004). New York: Guilford Press.
- Ten Simple Solutions to Worry. Kevin Gyoerkoe & Pamela Wiegartz (2006). Oakland, CA: New Harbinger.





- Women Who Worry Too Much: Holly Hazlett-Stevens (2005). Oakland, CA: New Harbinger.

Pour le professionnel :

- Treating Health Anxiety and Fear of Death: A Practitioner's Guide. P. Furer, J.R. Walker, & M.B. Stein (2007). New York: Springer.
- Treating Health Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach. S. Taylor & G.J.G. Asmundson (2004). New York: Guilford Press.
- Treatment of Health Anxiety and Hypochondriasis: A Biopsychosocial Approach. J. Abramowitz & A. Braddock (2008). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Patricia Furer, Ph.D., C.Psych., Département de psychologie de santé clinique, Université du Manitoba.

Révision : juin 2020

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

