



Symptômes psychosomatiques

🕒 paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les symptômes psychosomatiques sont des symptômes physiques qui ne s'expliquent pas, ou pas bien, par une maladie physique, mais qui sont causés ou aggravés par un problème psychologique. Lorsque des plaintes psychiques s'expriment sous forme de symptômes physiques, on parle de somatisation.

Les symptômes de ce type peuvent être dus à des facteurs personnels ou socioculturels ou à des facteurs en rapport avec les traitements médicaux :

- **Facteurs personnels** : facteurs héréditaires, traits de personnalité tels que faible estime de soi, pessimisme, incapacité d'exprimer ses émotions et facteurs liés au développement et à l'apprentissage tels que le fait d'être victime de négligence, de violence physique ou sexuelle, d'avoir un parent malade ou encore le comportement des parents en cas de maladie. Ils peuvent aussi être dus à des mécanismes physiologiques, tels que l'hyperventilation, la tension musculaire, etc.
- **Facteurs socioculturels** : parfois, les symptômes sont liés à la culture. Lorsque les plaintes psychiques ne sont pas acceptées par la culture, elles s'expriment souvent par des symptômes physiques.
- **Facteurs liés au traitement médical** : les symptômes peuvent être provoqués par un excès d'examen médicaux en l'absence de traitement.

Parmi les personnes souffrant de symptômes psychosomatiques, environ 1 sur 2 présente aussi une dépression ou un trouble anxieux. Enfin, une personne qui a des symptômes psychosomatiques peut avoir réellement une maladie physique.

Chez qui et à quelle fréquence surviennent-ils ?

De 20 à 35 % des personnes qui consultent le médecin généraliste ont un ou plusieurs symptômes physiques inexpliqués ; parmi ces patients, 70 % sont des femmes. Les symptômes psychosomatiques sont plus fréquents dans les classes sociales défavorisées, dans les pays en développement et parmi les personnes migrantes. Souvent, les symptômes psychosomatiques commencent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Comment les reconnaître ?

Les symptômes psychosomatiques sont souvent graves, de longue durée, et ils affectent le fonctionnement social et professionnel. Les symptômes les plus fréquents sont les maux de dos, les maux de ventre et les maux de tête. Les examens ne montrent rien, et les traitements ne sont souvent utiles que temporairement. Les symptômes reviennent systématiquement. Ces personnes se retrouvent souvent socialement isolées. Elles ne parviennent plus à bien travailler, et il y a des périodes successives d'incapacité de travail parfois de longue durée.

Les personnes souffrant de ce type de symptômes sont le plus souvent convaincues qu'il leur arrive quelque chose de grave. Elles demandent donc constamment des examens techniques supplémentaires (analyse de sang,

scanner...) et veulent qu'un examen approfondi soit réalisé. Bien que les examens ne révèlent rien, elles acceptent très difficilement le diagnostic de symptômes d'origine psychologique. Elles ont souvent le sentiment de ne pas être prises au sérieux. Dans de nombreux cas, une discussion plus approfondie révèle des situations de stress, comme des problèmes à la maison ou au travail.

Que pouvez-vous faire ?

Essayez de réfléchir de manière aussi objective que possible à vos symptômes, et éventuellement de les écrire. Discutez-en avec votre médecin, votre famille ou des amis. Essayez de vous souvenir à quel moment et de quelle manière les symptômes ont commencé. Quand en souffrez-vous le plus ? Dans quelles situations s'améliorent-ils ou s'aggravent-ils ? Sont-ils associés à des problèmes dans votre vie personnelle ou au travail ? Faites une liste de tous les examens que vous avez déjà passés. Essayez d'accepter qu'il est inutile de continuer à faire des examens et qu'il pourrait quand même y avoir une cause psychologique à vos symptômes.

Que peut faire le médecin ?

Le médecin fera généralement un certain nombre d'exams pour écarter une maladie éventuelle. Si les résultats ne donnent rien, il s'entretiendra avec vous. Une bonne relation de confiance à long terme avec le médecin est essentielle pour oser discuter des problèmes psychosociaux à l'origine des problèmes physiques. Parfois, plusieurs entretiens sont nécessaires pour trouver une solution. Dans ce cas, un médicament de soutien peut être prescrit, tel qu'un antidépresseur.

Les médicaments ou examens inutiles sont évités autant que possible. Si cela ne résout pas le problème, le médecin vous adressera à un psychiatre ou un psychologue. Ils peuvent commencer un traitement adapté à votre situation spécifique, comme une thérapie cognitivo-comportementale, une thérapie portant sur les relations, une thérapie familiale ou une thérapie de groupe, etc. Un plan de suivi sera élaboré avec vous afin de soutenir vos forces et vos compétences et de les mettre en valeur.

En savoir plus ?

- [Thérapie cognitivo-comportementale \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Antidépresseurs – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Patient aux symptômes psychosomatiques' \(2000\), mis à jour le 24.08.2017 et adapté au contexte belge le 01.02.2020 – ebpracticenet](#)