

# Peur d'une dysmorphie corporelle

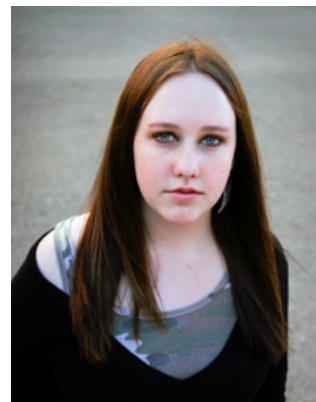


Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Une personne qui souffre de la peur d'une dysmorphie corporelle (PDC) est excessivement préoccupée par une partie de son corps, malgré le fait que les médecins et les proches n'y voient rien de mal.

## Introduction

M. a 18 ans et elle est de plus en plus obsédée par « ses horribles boutons » et « son gros nez ». Et bien qu'elle soit très souvent invitée à sortir, elle est préoccupée par son apparence au point où elle vient d'arrêter d'aller à l'école. « Je ne peux pas sortir, les gens verraient à quel point je suis laide. »

J. est un garçon de sept ans qui croit que ses cheveux sont « tout croches » et qu'il a un gros ventre, au contraire de ses amis et de sa famille qui ne voient aucun de ces « défauts ». Or, il refuse maintenant d'aller à l'école à moins de se coiffer pendant des heures.

## Qu'est-ce que la peur d'une dysmorphie corporelle?

La peur d'une dysmorphie corporelle (PDC) est un trouble qui affecte les personnes obsédées par ce qu'ils perçoivent comme des défauts dans leur apparence au point où cela nuit à leur vie quotidienne. Dans les cas extrêmes, elle peut mener à des pensées suicidaires.

Bien que les préoccupations puissent concerner n'importe quelle partie du corps, la plupart d'entre elles ont trait au visage (p. ex., le nez est trop gros, les yeux trop petits), les cheveux ou la peau. D'autres sont obsédées par la forme du corps (petit, faible, pas assez musclé).

Dans la plupart des cas, les amis et les proches disent que ces défauts sont imaginaires parce qu'ils ne voient aucun défaut évident. Et même dans les cas où existe une légère imperfection, l'entourage la considère comme « normale » et croit que les inquiétudes exprimées sont excessives et déraisonnables.

Les personnes qui souffrent de la PDC finissent par passer énormément de temps à penser ou à se conduire en fonction de la PDC. Par exemple, elles regardent fréquemment dans le miroir et constatent leurs imperfections, elles tentent de les corriger en retouchant leur maquillage, en soignant leur tenue, en portant une attention excessive à l'apparence physique, etc.

Elles vont même jusqu'à consulter un dermatologue ou un chirurgien dans le but de corriger leurs imperfections; et même si le médecin procède à une intervention, elles restent généralement insatisfaites.

## Ai-je la peur d'une dysmorphie corporelle?

---

La Body Dysmorphic Disorder Clinic du Massachusetts General Hospital a élaboré une série de questions pour le dépistage de la PDC :

- Votre apparence vous préoccupe-t-elle beaucoup?
- Croyez-vous que des parties de votre corps sont particulièrement laides?
- Passez-vous beaucoup de temps à songer à vos imperfections? Au moins une heure par jour?
- Vos préoccupations au sujet de votre apparence interfèrent-elles avec votre vie professionnelle ou sociale?
- Vous arrive-t-il de vérifier votre apparence à plusieurs reprises dans le miroir ou de tout faire pour éviter les miroirs?
- Demandez-vous souvent à d'autres personnes de vous rassurer quant à votre apparence?
- Dépensez-vous beaucoup d'argent pour acheter du maquillage, des cosmétiques, etc. pour cacher vos imperfections?
- Comparez-vous souvent votre apparence à celle d'autres personnes?
- Vous tripotez-vous la peau?
- Avez-vous eu recours à la chirurgie esthétique à plusieurs reprises?

Si vous avez répondu « oui » à plusieurs des questions précédentes, vous devriez envisager de consulter un professionnel au sujet d'une PDC éventuelle.

Imaginez ce que serait votre vie si elle n'était pas gouvernée par vos préoccupations au sujet de votre apparence...

Vous avez des raisons d'espérer : il existe des traitements et vous pouvez vous libérer des pensées et des préoccupations relatives à la PDC.

## Quelles sont les causes de la peur d'une dysmorphie corporelle?

---

La peur d'une dysmorphie corporelle a vraisemblablement diverses causes, y compris sa génétique et son milieu (notamment la pression sociale et des médias). Peu importe la cause profonde, en dernière analyse on croit qu'il y a dans le cerveau un déséquilibre chimique qui mène aux pensées et comportements pénibles caractéristiques de la PDC.

## Dans quelle mesure est-elle répandue?

---

La peur d'une dysmorphie corporelle apparaît habituellement à l'adolescence, mais n'est généralement diagnostiquée que plus tard (dans la vingtaine ou la trentaine), et ce, aussi souvent chez les hommes que chez les femmes.

Il peut être difficile de diagnostiquer la peur d'une dysmorphie corporelle parce que ses symptômes ressemblent parfois à ceux d'autres troubles mentaux comme l'anorexie, le trouble obsessionnel-compulsif, la trichotillomanie (arrachement compulsif des cheveux) et la phobie sociale.

Souvent, la peur d'une dysmorphie corporelle n'est pas diagnostiquée parce qu'elle est mal connue, même parmi les professionnels de la santé. En outre, les personnes atteintes tendent à consulter des professionnels de la santé qui ne sont pas spécialistes des troubles mentaux, par exemple des dermatologues, des chirurgiens ou des dentistes.

## Comment la peur d'une dysmorphie corporelle est-elle traitée?

---

Selon les études réalisées, deux principaux traitements sont efficaces :

- 1) la thérapie cognitivo-comportementale
- 2) la médication

## Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

---

La peur d'une dysmorphie corporelle entraîne des pensées négatives (p. ex., « Je suis tellement laide »); et des comportements négatifs (p. ex., éviter de sortir). La TCC contribue à la modification des pensées et des comportements dans le but d'atténuer la peur d'une dysmorphie corporelle. Les thérapeutes sont habituellement des professionnels de la santé mentale, tels que les psychologues ou les psychiatres.

Le traitement comprend :

a) La familiarisation avec la PDC. Tout apprendre sur la PDC, p. ex., De quoi s'agit-il? Que pouvons-nous faire à ce propos?

b) L'apprentissage de nouvelles façons de penser pour combattre la PDC.

i) Surveiller et reconnaître ses pensées « automatiques ».

Par exemple : « Ah ha! Voici que je m'inquiète encore à propos de mon nez! C'est à cause de la PDC, ce n'est pas moi. Je ne vais pas me laisser mener par la PDC.»

ii) Évaluer l'utilité et la validité des pensées, en se posant des questions comme les suivantes :

« Cette pensée est-elle utile? »

« Cette pensée est-elle soutenue par des faits? »

iii) Mettre à l'épreuve les pensées inutiles et les remplacer par des pensées plus utiles en se posant des questions comme les suivantes :

« Qu'est-ce qui serait une pensée plus valide ou plus réaliste? »

« Qu'est-ce qui serait une pensée plus utile? »

Par exemple, une personne atteinte peut transformer ses pensées négatives (p. ex., « Je suis tellement laide ») en pensées plus réalistes (p. ex., « D'accord, mon nez n'est pas parfait, mais je ne suis certainement pas laide! Et même si je l'étais, mes amis et ma famille m'aimeraient quand même. »)

c) L'apprentissage de comportements servant à surmonter la PDC:

i) **Exposition** : La PDC pousse généralement les personnes atteintes à éviter les situations sociales ou les situations stressantes comme le fait de se regarder dans le miroir. L'exposition consiste à aider ces personnes à faire face à ces situations de plus en plus souvent, graduellement, étape par étape.

ii) **Prévention de la réponse** : La PDC pousse généralement les personnes atteintes à des conduites compulsives comme se tripoter la peau, se comparer avec d'autres, se regarder dans le miroir. La prévention de la réponse consiste à empêcher ces conduites, à nouveau graduellement, étape par étape.

## Médicaments

---

Certains médicaments, comme inhibiteur spécifique du recaptage de la sérotonine (ISRS), qui agissent sur le circuit cérébral de la sérotonine, semblent donner de bons résultats.

Le traitement doit habituellement être administré sur une longue période (c.-à-d. de 12 à 16 semaines).

Voici des exemples d'ISRS : fluoxétine (Prozac), citalopram (Celexa), sertraline (Zoloft), fluvoxamine (Luvox), escitalopram (Cipralax), paroxétine (Paxil). La venlafaxine (Effexor) est un médicament semblable.

## Références

---

The Broken Mirror, de Katharine Phillips, 2005.

Body Image Program at the Butler Hospital, un programme spécialisé pour la PDC dirigé par la Dre Katharine Phillips. Consulté le 29 décembre 2008 de <http://www.butler.org/body.cfm?id=123>.

"About Body Dysmorphic Disorder" (from the Body Dysmorphic Disorder Clinic at Massachusetts General Hospital), consulté le 29 décembre 2008 de <http://www2.massgeneral.org/bdd/info.htm>.

## À propos du présent document

---

Le présent document a été révisé par l'équipe d'eSantéMentale.ca.

## La licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca>

## Avis de non responsabilité

---

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.