

Dysmorphophobie, quand le défaut physique devient une obsession

Le trouble reste méconnu obligeant parfois celles et ceux qui en souffrent à de longues années de souffrance avant une prise en charge.

MATHIEU COLINET

Depuis deux ou trois ans, on parle de plus en plus de dysmorphophobie sur les réseaux sociaux. Cette recrudescence d'articles mêlés de témoignages a permis une « ouverture » sur un trouble encore méconnu ou « résumé » de façon trop simpliste à l'un ou l'autre complexe physique « encombrant ».

La dysmorphophobie, c'est beaucoup plus que cela. Et pour le comprendre, il faut sans doute d'abord lever une ambiguïté terminologique. « Les personnes atteintes de dysmorphophobie n'ont pas peur d'avoir un défaut physique comme le suffixe phobie le laisse entendre », explique Caline Majdalani, psychologue clinicienne spécialisée dans les troubles



de l'image corporelle et autrice du livre *Traiter la dysmorphophobie: L'obsession de l'apparence* (Éditions Dunod). « Elles sont fermement convaincues qu'elles ont ce défaut et qu'il est majeur même. »

Majeur, c'est-à-dire susceptible, selon elles, de « peser » lourdement sur ce qu'elles sont et de détériorer profondément les liens qu'elles entretiennent avec les autres. Les personnes atteintes de

Les prises en charge de la dysmorphophobie ont davantage pour objectif de réduire l'intensité du trouble que de le « supprimer ».

© PEXELS.

dysmorphophobie en sont d'ailleurs d'autant plus convaincues que beaucoup scrutent, sans relâche, dans le miroir ce défaut prétendu jugé tellement repoussant.

Manon expliquait toute cette souffrance mêlée dans une vidéo postée sur Facebook il y a quelques mois. « Oui, la dysmorphophobie, c'est une obsession de notre corps », affirmait-elle. « Mais ce n'est pas que cela. C'est aussi de la honte, du dégoût, de la haine envers nous-mêmes. Cela crée l'angoisse et la peur de voir les autres tellement nous n'aimons pas notre corps. »

Une longue errance parfois

Selon Caline Majdalani, cette forte dévalorisation personnelle est une dimension essentielle de la dysmorphophobie sans laquelle il est impossible de comprendre son impact sur les différentes facettes (professionnelle, amicale, amoureuse...) de la vie des personnes touchées. Avec pour celles-ci généralement la disparition de toute estime d'elles-mêmes et de longues années de souffrance menant à des épisodes de dépression et même à des tentatives de suicide dans un certain nombre de cas. « C'est généralement à ce moment-là que nous, psychologues, nous rencontrons ces personnes », explique Caline Majdalani. « Parce que, comme elles sont convaincues d'avoir un défaut physique, elles s'adressent d'abord souvent à des professionnels de l'esthétique. »

C'est sans doute l'élément le plus interpellant concernant la dysmorphophobie : le défaut à l'origine de toute cette souffrance est le plus souvent très léger aux yeux d'autrui. « Mais il peut même ne pas exister du tout », affirme François Nef, professeur de psychologie clinique (UCLouvain). « A force de se regarder dans le miroir, les personnes qui souffrent du trouble vont voir des choses que les autres ne voient pas. »

« Pour percevoir leurs corps, les individus passent d'un mode zoom à un mode dézoom », explique Caline Majdalani. « Mais pas les personnes atteintes de dysmorphophobie qui vont en quelque sorte rester constamment en mode zoom. C'est dans ce sens qu'on peut dire qu'il y a chez elles une altération dans le traitement des informations visuelles. »

Le trouble n'a pas encore livré tous ses secrets. Ses facteurs restent encore à préciser notamment. « La plupart des modèles explicatifs des troubles mentaux

sont dans une approche bio-psycho-sociale », affirme François Nef. « On ne s'en écarte pas pour la dysmorphophobie. Pour l'heure, la dimension biologique est la plus incertaine à ma connaissance. On a bien remarqué que le trouble touchait préférentiellement des individus ayant un tempérament anxieux. Mais cela ne dit rien encore d'une éventuelle prédisposition génétique. »

Diminuer « l'intensité »

Les dimensions psychologiques et sociales apparaissent de façon plus évidente pour les spécialistes. « Au niveau psychologique, on sait par exemple que des éléments circonstanciels comme le fait d'avoir subi des violences ou des abus sexuels ou le fait d'avoir connu des transformations physiques à la suite d'un accident ou d'une maladie peuvent jouer un rôle », affirme François Nef.

« A un niveau social, la famille peut être un facteur avec, par exemple, des entourages qui mettent l'accent sur l'apparence comme critères de réussite », affirme Caline Majdalani.

A un niveau social, la famille peut être un facteur avec, par exemple, des entourages qui mettent l'accent sur l'apparence comme critères de réussite

Caline Majdalani
Psychologue clinicienne spécialisée dans les troubles de l'image corporelle

”

« Mais l'environnement social de façon plus générale peut aussi favoriser la dysmorphophobie. »

A cet égard, précisement, les spécialistes font régulièrement le lien entre le trouble et les injections sociétales « dominantes » idéalisant certains types de corps – féminins essentiellement. Un élément qui pourrait notamment expliquer que la dysmorphophobie touche une majorité de femmes (61 % selon le manuel MSD).

Tout cela ne revient pas à dire que la dysmorphophobie ne peut pas être traitée. Elle peut l'être, mais les prises en charge sont souvent longues et ont davantage pour objectif de réduire l'intensité du trouble que de le « supprimer », semble-t-il.

« Les thérapies utilisées visent à modifier la perception que la personne peut avoir d'elle-même et de son corps », affirme François Nef. « Le professionnel va tenter entre autres d'apprendre à son patient que sa perception n'est pas une réalité objective ou encore qu'elle s'appuie sur une attention sélective. »

« Il est important de recourir à des prises en charge qui prennent en compte différentes dimensions », explique Caline Majdalani. « Ce qui relève de la perception visuelle mais aussi du sentiment de valeur personnelle. Le tout pour aider le patient à appréhender son identité de façon plus globale. »

le boxspring Original

Coche toutes les cases

- Vivez l'expérience incomparable d'un hôtel
- Aucun sommier ne respire mieux
- Design intemporel
- 35 ans de garantie sur le sommier métallique
- Et tout cela à partir de € 2.385

Auping Store Woluwe
Chaussée de Louvain 1210
1200 Woluwé-Saint-Lambert
T 02 726 23 34 • www.aupingstore-woluwe.be
lundi-samedi 10h-18h • fermé le dimanche

auping
store

Achete à très bon prix

Achat Fourrures



Manteaux de fourrure: vison, astrkan, renard,...
Argenterie: couverts et pièces de forme | Armes anciennes: fusil, pistolet, épée, sabre | Montre gousset / braccet | Instruments de musique: piano, violon, saxo,... | Livres anciens: dictionnaire, BD, missel,... | machine à coudre et poste radio | Meubles et objets anciens: pendule, tableau, sculpture, miroir, luminaire,... | Bijoux or, argent, fantaisie,... | Pièces de monnaies anciennes / Cuivre et étain



CHARLES Anthony | 0484/20 26 78 |