

Comment faire face aux symptômes médicaux chroniques inexplicés : Information pour les patients et leurs familles



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Grâce aux progrès de la santé publique et de la médecine, les gens vivent plus longtemps que jamais auparavant. Pourtant, malgré tous les progrès réalisés au niveau des sciences médicales, de nombreuses personnes souffrent de symptômes physiques pour lesquels il n'y a aucune explication médicale claire. Cependant, les bonnes nouvelles sont que, même si la cause exacte est inconnue, beaucoup de choses peuvent être faites pour soulager les symptômes médicaux chroniques inexplicés.

Que sont les symptômes médicaux chroniques inexplicés?

Au moins 35 % des personnes, à un moment donné de leur vie, souffrent de problèmes physiques qui demeurent inexplicés, malgré le fait qu'ils consultent leur médecin. La plupart d'entre eux sont temporaires et disparaissent d'eux-mêmes (Steinbrecher, 2011).

Pas moins de 3 % des gens peuvent souffrir de symptômes physiques persistants qui ne mettent pas leur vie en danger, mais dont il n'apparaît aucune cause évidente non plus (Steinbrecher, 2011).

Quelles en sont les causes?

Il existe de nombreuses théories quant à la cause des problèmes avec des symptômes chroniques inexplicés, auxquels certaines personnes sont confrontées.

- Une sensibilité accrue: Certaines personnes sont simplement plus sensibles aux sensations physiques et peuvent être plus conscientes des signaux physiques, alors que d'autres personnes n'en sont tout simplement pas conscientes.
- Le stress: Certaines personnes peuvent être victimes des effets du stress chronique. Le stress chronique peut causer toutes sortes de symptômes physiques et émotionnels, y compris un manque d'énergie, des maux de tête, des crampes d'estomac, une douleur thoracique, des troubles du sommeil, et des infections fréquentes. Les tensions typiques incluent le travail, la famille et les relations.
- Une tendance à vouloir éviter les conflits: Certaines personnes ont la force d'être gentilles et prévenantes et sont capables de renoncer à leurs propres besoins et désirs, pour le bien des autres. Malheureusement, quand une personne ne tient pas compte de ses propres besoins, de manière excessive, cela peut provoquer un cumul de stress.
- Les antécédents familiaux: Parfois, ces conditions peuvent être héréditaires.

Comment puis-je y faire face ?

Si vous souffrez de symptômes médicaux chroniques, la bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire:

- **Reconnaissez que vous avez du stress dans votre vie - comme tout le monde.** Tout le monde subit des contraintes, telles que le stress vécu à la maison (en rapport avec les relations, enfants, finances), le stress au travail (comme le travail en lui-même, les rapports entre collègues/patrons) et le stress de l'école (comme le travail universitaire et les relations avec les autres étudiants/enseignants). Certaines personnes essaient d'ignorer et de nier le stress. Malheureusement, en ce qui concerne votre corps, il ressent toujours le stress. Le stress qui s'accumule dans votre corps peut aggraver vos symptômes médicaux.

Il peut être utile de:

- a) Reconnais que tu as du stress.
 - b) Identifier les sources de votre stress - est-ce à la maison? Travail? École? Des relations?
 - c) Expérimenter des méthodes différentes pour affronter chacune de vos contraintes.
- **Trouver un sens à votre vie plutôt que de chercher le bonheur.** Parce que beaucoup de gens dans les sociétés modernes recherchent le bonheur, vous risquez de considérer vos symptômes médicaux comme un obstacle au bonheur. Paradoxalement toutefois, la recherche constante du bonheur elle-même peut devenir un obstacle au bonheur.

« C'est la poursuite du bonheur elle-même, qui contrarie le bonheur. » — Viktor Frankl

Les gens qui se centrent sur eux-mêmes pour se rendre « heureux » (en ayant des expériences agréables telles que sortir et aller voir des films), mais qui ont peu ou pas de raison de vivre, ne sont pas vraiment heureux. D'autre part, les études prouvent que vous sentirez plus heureux si vous sentez connecté à quelque chose de plus grand que vous-même. Par exemple, si vous trouvez un sens en aidant et en contribuant au bonheur des autres d'une manière ou d'une autre.

Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie ? Est-ce le fait d'être présent pour votre famille ? Vos animaux de compagnie ? Vos voisins ? Votre communauté religieuse ? Ceux qui sont moins fortunés ? Si vous pouvez trouver un sens, une orientation à quelque chose de plus important que vous, alors vous serez plus proche du sentiment de vrai bonheur...

« Vivre dans le moment présent, être ouvert et curieux et consacrer votre vie à ce qui importe. Faites cela et vous serez susceptible de rencontrer le bonheur le long du chemin. »

— Dr T. Kashdan

- **Passez du temps avec votre famille et vos amis.** Les êtres humains sont une espèce sociale, et bénéficier de bonnes relations avec les autres est primordial pour notre santé émotionnelle et physique. Si vous estimez que des désaccords ou des conflits, constituent une entrave à vos relations, alors parlez avec votre fournisseur de soins primaires sur la façon d'y faire face ou d'obtenir de l'aide.
- **Partagez vos sentiments avec vos amis et votre famille.** Beaucoup de gens, surtout les hommes, ont été conditionnés à intérioriser leurs contraintes et leurs émotions. Ou alors, vous avez peut-être conclu de vos expériences passées que le partage avec les autres n'a pas été fructueux. Cependant, la vérité est que, comme êtres humains, nous sommes programmés pour avoir des émotions et pour être sociaux. C'est, en effet, ces mêmes capacités qui nous ont transformés en l'espèce dominante sur cette planète. Peu importe combien nous pouvons essayer de nier cette vérité, il est indéniable que nous sommes tous des êtres émotionnels qui 1) ont des sentiments et 2) qui ressentent le besoin de se sentir acceptés par les autres. Faites-leur savoir que vous n'avez pas besoin d'eux pour donner leur avis ou pour résoudre vos problèmes, mais si pour vous écouter et être présents pour vous.

Vous pourriez dire, par exemple: " Pouvons-nous parler ? J'ai juste besoin que vous m'écoutez. Vous ne devez pas vous sentir obligé de me donner des conseils ou quelque chose du genre; savoir que vous êtes à l'écoute, m'aide déjà beaucoup".

- **Ne vous plaignez pas seulement de vos symptômes.** Lorsque vous parlez à un être cher, essayez de ne pas vous concentrer uniquement sur vos symptômes, mais exprimez juste vos sentiments. Par exemple, si vous avez des douleurs abdominales chroniques, il est préférable de ne pas trop vous plaindre de la douleur, mais plutôt d'essayer de transmettre à vos proches combien vous sentez frustré et que converser avec eux pendant quelques minutes vous ferait grand bien.
- **Pratiquez l'auto-compassion.** Comment traitons-nous un être cher qui souffre? Avec bonté, compassion et acceptation. Comment pouvons-nous nous traiter? Souvent, nous nous traitons avec une voix critique intérieure, comme sentir le blâme, la culpabilité, la honte ou la non-acceptation. Des études montrent que la pratique de l'auto-compassion, telle qu'elle est pratiquée depuis des milliers d'années, offre un moyen puissant de faire face à toute forme de souffrance humaine, y compris les symptômes médicaux chroniques inexplicables.

Prévention générale et habitudes de vie:

- **Dormez suffisamment:** Le sommeil est réparateur et il est particulièrement important si vous avez des symptômes médicaux. Un mauvais sommeil peut aggraver les symptômes médicaux tels que la douleur chronique. Adoptez une routine régulière de sommeil, accompagnée par des activités apaisantes au lit, comme la lecture ou l'écoute de musique apaisante. Essayez d'éviter de regarder un écran électronique, parce que la lumière fait croire à votre cerveau qu'il fait encore jour (en bloquant la production de mélatonine) et donc bien qu'étant divertissant, le sommeil est plus difficile à trouver.
- **Mangez une alimentation saine:** Faites de votre mieux pour adopter une alimentation saine et des repas réguliers. Si vous avez des problèmes digestifs ou abdominaux, envisagez d'en parler à votre fournisseur de soins primaires ou un diététicien pour des conseils spécifiques à votre situation.
- **Évitez l'alcool et les drogues:** En général, il est préférable d'éviter l'alcool et les stupéfiants. Notez qu'il existe des exceptions spéciales telles que la marijuana pour certains types de douleur chronique. Si vous demandez si la marijuana peut être utile pour votre cas, parlez à votre fournisseur de soins primaires.
- **Évitez de fumer:** En règle générale, ne pas fumer est important pour prévenir les maladies cardiovasculaires et le cancer.
- **Faites de l'exercice régulièrement:** La douleur chronique peut conduire les gens à éviter de faire de l'exercice, mais des études montrent que pour la douleur chronique, même de petites quantités d'activité physique régulière peuvent être bénéfiques. Parlez à votre médecin avant de commencer un programme d'exercice, afin de vous assurer qu'il soit acceptable dans votre situation. Une promenade en compagnie d'un membre de votre famille ou un ami est l'un des moyens les plus faciles pour commencer. Débutez par de courtes promenades et augmentez progressivement.

Soutien familial: Que peuvent faire les amis et la famille?

En tant qu'ami ou membre de la famille, il peut être frustrant qu'un être cher présente les symptômes d'une maladie chronique. La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de façons de l'épauler :

- Sachez que si vous sentez frustré par la situation de votre ami ou d'un bien-aimé, il est possible que votre bien-aimé se sente lui aussi frustré. Pour vous soulager, il peut vous être utile de savoir que, en aidant un autre être humain qui souffre, vous apportez une contribution au monde et vous le rendez un endroit meilleur.
- Acceptez le fait que vous ne pouvez pas changer leur situation médicale, mais au moins vous pouvez offrir votre soutien et de la compagnie de sorte qu'ils ne se sentiront pas seuls. Les êtres humains peuvent faire face à toutes sortes de détresse médicale, mais se sentir seul est la plus difficile.
- Écoutez, validez et acceptez comment la personne aimée se sent.
 - Lorsque la personne aimée parle de ses problèmes, écoutez et acceptez que c'est la façon comme elle se sent, et exprimez le fait que vous êtes reconnaissant qu'elle partage ses préoccupations avec vous.
 - S'il / elle semble insister sur ses symptômes médicaux, alors essayez de deviner ses sentiments sous

les plaintes (par exemple, frustration, colère, tristesse, peur, solitude). Vous pourriez dire: "Merci de me parler de tes maux de dos aujourd'hui. Cela doit être très frustrant. "

Validez et acceptez qu'ils se sentent ainsi. Vous pourriez dire: "Je peux comprendre que tu te sentes comme ça. Ça n'a pas l'air facile."

Demandez-leur comment vous pouvez les soulager.

Vous pourriez dire: "Comment puis-je t'être utile?" "Que puis-je faire pour t'aider?"

- Ne jugez pas, ne critiquez pas, ne donnez pas de conseil sauf s' il est demandé. Au fond, nous recherchons tous à être simplement acceptés. Malheureusement, lorsque nous donnons des conseils non sollicités à une autre personne, cela peut être interprété comme sous-entendant que nous voulons qu'elle change, et donc, que nous ne l' acceptons pas comme elle est. Cela peut sembler paradoxal, mais si vous voulez que votre bien-aimé soit plus ouvert à vos conseils, commencez par l' accepter tout simplement.
- Fournissez un soutien pratique en faisant des choses avec votre être cher, faites du shopping ensemble, préparez des repas ensemble ou exécutez des corvées ensemble.

Quand consulter un médecin

Envisagez de consulter votre médecin si:

- Vous avez de nouveaux symptômes médicaux ("aigus") qui apparaissent.
- Vous remarquez des changements significatifs dans vos anciens symptômes ("chroniques")
- Vous n'arrivez plus à les surmonter. Que vos symptômes soient nouveaux ou plus anciens, si vous rencontrez des problèmes importants d'adaptation (par exemple des problèmes d' humeur dépressive, d'anxiété ou de stress), consultez votre médecin pour vous aider à les surpasser. Votre médecin peut également vous recommander de voir un professionnel ayant une expertise dans le domaine de l'adaptation, comme un ergothérapeute, psychiatre ou un psychologue.

Lorsque vous consultez votre médecin, il est important de voir le même professionnel ou la même équipe. Avec toute condition compliquée ou chronique, il est utile de garder le même professionnel qui arrivera à bien vous connaître, plutôt que de consulter un professionnel différent à chaque fois.

Ce qui n'aide pas

En général, les analgésiques (comme la morphine) n'aident pas. Ils peuvent conduire à un soulagement temporaire, mais ne constituent pas un soulagement dans le long terme. Pire, ils peuvent conduire à une accoutumance, de laquelle dérivent ensuite toutes sortes d'autres problèmes.

Cela va-t-il s'améliorer?

La plupart des personnes qui reçoivent de l'aide professionnelle pour faire face aux symptômes médicaux en reçoivent des bénéfices. Dans certains cas, les symptômes peuvent disparaître. D'autres peuvent encore avoir des symptômes, mais seront en mesure de mieux y faire face.

Lectures complémentaires

Lectures d'auto-assistance

Vivre au delà de votre douleur: Utilisation de la thérapie d'acceptation et d'engagement pour soulager la douleur chronique, 2006, Joanne Dahl.

Sortez de votre esprit et entrez dans votre vie: La nouvelle thérapie d'acceptation et d'engagement, 2005, Stephen Hayes

Références

Steinbrecher et al.: La prévalence des symptômes médicalement inexplicés dans les soins primaires. Psychosomatique. Mai-Juin 2011; 52 (3): 263-71.

Smith et al.: Quelles sont les relations entre les troubles du sommeil et la douleur chronique? Sommeil Med Rev Avril 2004; 8 (2): 119-32.

Kashdon T: Le problème avec le bonheur. Huffington Post, 30 septembre 2010. Récupéré le 2 Mai 2015 à partir de http://www.huffingtonpost.com/todd-kashdan/whats-wrong-with-happines_b_740518.html.

À propos de ce document

Écrit par des membres du Département de Médecine de l'Université d'Ottawa, y compris Drs. M. St-Jean (médecin de famille), F. Motamedi (médecin de famille), E. Wooltorton (médecin de famille), K. Gillis (psychiatre), D. Vert (psychiatre), M. Cheng (psychiatre).

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure et mises à votre disposition sont uniquement destinées à fournir des renseignements généraux complémentaires, mais ne remplacent pas les informations d'un professionnel de la santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce document dans son intégralité aussi longtemps que 1) ce document ne soit pas utilisé d'une façon qui suggère que nous vous approuvons ou votre utilisation du document, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) que ce matériel ne soit pas modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Consultez la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>