

## **Qu'est-ce que la dysmorphophobie?**

- Pensée obsédante sur un défaut imaginaire ou une légère imperfection de l'apparence physique (APA, 2000). S'il y a un léger défaut dans l'apparence physique, la préoccupation de la personne est manifestement démesurée.
- La préoccupation et la souffrance que cela provoque sont envahissantes. Ces sentiments engendrent des croyances et attitudes néfastes qui affectent les pensées, les émotions, et les comportements. Ceux-ci peuvent être à l'origine d'une altération du fonctionnement de la personne, tels que leurs activités sociales et professionnelles.
- La préoccupation n'est pas mieux expliquée par un autre trouble mental (p. ex., un trouble de l'alimentation).

## **Quels sont les signes communs et les symptômes de la dysmorphophobie ?**

- Préoccupation excessive et obsédante liée à un défaut perçu de l'apparence physique.
- Se regarder dans le miroir de manière compulsive —passer trop de temps à se regarder dans le miroir ou une surface brillante en scrutant un défaut réelle ou imaginaire.
- Évitement des miroirs ou des surfaces brillantes.
- Leurs croyances sont très fortes, même si les preuves ne les appuient pas (ce qui est aussi appelé « idées surévaluées »).
- Recouvrement des « zones affectées » (p. ex., avec des chapeaux, du maquillage, des foulards, etc).
- Demandes répétées les autres si leur apparence est correcte (ce qui est aussi appelé « recherche de rassurance »).
- Rendez-vous inutiles fréquents auprès de professionnels de la santé/chirurgiens.
- Chirurgies plastiques répétées et inutiles.
- Arrachage compulsif de la peau. Souvent, les ongles et les pinces à épiler sont utilisés pour enlever des taches ou des cheveux.
- Evitement des situations sociales, des endroits publiques, de l'emploi, de l'école, etc.
- Sort de la maison moins souvent ou sorties uniquement pendant la nuit afin de prévenir que les autres voient le « défaut ».
- Garde les obsessions et compulsions secrètes en raison de sentiments de honte.
- Problèmes émotionnels, tels que des sentiments de dégoût, la dépression, l'anxiété, un faible estime de soi, etc.

## **Comment faites-vous la différence entre être malheureux avec une partie de l'apparence physique et la dysmorphophobie ?**

Plusieurs personnes sont malheureuses avec une partie de leur apparence. Cependant, ceci est sur un continuum. Lorsque les pensées liées à certaines parties du corps deviennent incapacitantes et interfèrent avec la qualité de vie et le fonctionnement de la personne, alors la personne est diagnostiquée avec une dysmorphophobie. Ce stress peut apparaître de plusieurs manières, mais souvent par de l'anxiété et de la dépression.

### **Quelles parties du corps sont le focus de la dysmorphophobie ?**

- Le plus souvent, le défaut ou la légère imperfection se trouve sur la tête ou le visage (p. ex. la racine des cheveux, le nez, l'acné, le cou, etc.).
- Cependant, n'importe quelle partie du corps peut être le focus d'attention. Quelques régions fréquentes comprennent : les bras, les jambes, le ventre, les hanches, etc.

### **Qui souffre de la dysmorphophobie et quand elle débute?**

La dysmorphophobie peut affecter n'importe qui. Cependant, les préoccupations quant à l'image corporelle débutent plus communément lors de l'adolescence lorsque les enfants commencent à se comparer à leurs pairs. Certaines recherches suggèrent que la dysmorphophobie peut affecter au moins 1 personne sur 200, toutefois aucun nombre exact est connu.

### **Est-ce que ce sont seulement les femmes qui sont diagnostiquées avec de la dysmorphophobie ?**

Non. Un nombre équivalent d'hommes et de femmes sont diagnostiqués avec de la dysmorphophobie. Les hommes sont souvent préoccupés par leurs racines de cheveux ou à quel point ils sont musclés.

### **Est-ce que la dysmorphophobie peut s'aggraver avec l'âge ?**

Oui. Souvent, si une personne souffre de préoccupations quant à son image à un jeune âge, elle devient plus malheureuse à mesure qu'elle lutte avec les changements physiques qui viennent avec l'âge (les cheveux gris, la perte de cheveux, les rides, le gain de poids, etc.)

### **Quels sont des effets de la dysmorphophobie ?**

Le stress de la dysmorphophobie peut être très grave. Le stress peut conduire à une recherche incessante de procédures médicales et chirurgicales inutiles, à l'évitement d'activités quotidiennes, de tâches liées à son emploi, de situations sociales, ainsi que menés à des pensées suicidaires et des tentatives de suicide, etc. Les recherches indiquent que jusqu'à 80% des personnes atteintes de dysmorphophobie pensent ou tentent de se suicider.

### **Est-ce que la dysmorphophobie et le Trouble Obsessionnel Compulsif (TOC) sont liés ?**

Des recherches récentes suggèrent que la dysmorphophobie est un « trouble du spectre obsessionnel-compulsif ». Ceci s'explique par la présence d'obsessions ainsi que de compulsions. Les obsessions sont des pensées indésirables ou des images qui provoquent de l'anxiété et de la détresse. Les compulsions sont des actes mentaux répétés ou comportementaux effectués dans le but de réduire l'anxiété causée par les obsessions. En ce qui concerne la dysmorphophobie, les obsessions apparaissent comme des pensées négatives indésirables quant à l'apparence qui conduisent à des compulsions. Ces compulsions impliquent généralement le camouflages ou les stratégies pour mieux gérer le défaut imaginaire.

### **Est-ce que la dysmorphophobie peut être traitée ?**

Oui. La psychothérapie cognitive-comportementale (TCC) est utilisée pour remettre en question les croyances que l'apparence physique peut être parfaite et que les autres portent attention à ces défauts. L'exposition et la prévention de la réponse (EPR), utilisant à la fois les pensées et les situations de la vie réelle, sont également utilisées afin de prouver si ces pensées sont exactes.

Par exemple, une fille qui est préoccupée par un léger renflement de son estomac peut être demandée d'aller en public en portant un t-shirt moulant et en observer le nombre de personnes qui regardent réellement son ventre. Une autre technique peut être de prendre une photo d'elle avec son t-shirt moulant et de demander aux autres qu'ils évaluent si elle est attrayante.

### **Est-ce que la chirurgie esthétique guérit la dysmorphophobie ?**

Les individus avec dysmorphophobie essaient souvent de «rectifier» la partie du corps qu'ils jugent imparfaite avec la chirurgie esthétique. Cependant, non seulement cela peut coûter beaucoup d'argent, mais même avec une chirurgie, les individus avec dysmorphophobie ne seront jamais satisfaits de la région concernée.

### **Est-ce qu'il y a des médicaments qui peuvent aider à réduire la dysmorphophobie ?**

Habituellement, un plan de traitement recommandé pour la dysmorphophobie implique la combinaison de la TCC et d'une médication. La médication peut aider à réduire les symptômes de la dépression et l'anxiété qui accompagnent souvent la dysmorphophobie. Les médicaments le plus souvent prescrits pour la dysmorphophobie sont les antidépresseurs, en particulier les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS).

### **Où puis-je trouver plus d'informations ?**

Fondation Internationale du Trouble Obsessionnel Compulsif ([www.ocdfoundation.org](http://www.ocdfoundation.org))

BDD Centrale ([www.bddcentral.com](http://www.bddcentral.com))

Association pour la psychothérapie cognitive-comportementale ([www.aabt.org](http://www.aabt.org))

Alliance Nationale Américaine des troubles mentaux ([www.nami.org](http://www.nami.org))

Santé Mentale en Amérique ([www.nmha.org](http://www.nmha.org))

**Auteurs :** Fugen Neziroglu, PhD. et Jill C. Slavin, PhD., BioBehavioral Institute, Great Neck, New York.

**La Traductrice :** Carrie Shadowen et Marie-Josée Lessard, Ph.D.