

Pourquoi est-il si difficile de demander de l'aide ?

Signe de maturité émotionnelle, c'est aussi une compétence à travailler. Mais nos automatismes ont la vie dure.

SEGOLENE BARBÉ

PSYCHO Déprimer seul chez soi alors qu'on aurait tant besoin de soutien. Arriver en retard à un rendez-vous plutôt que de demander son chemin. Passer des heures à essayer de déchiffrer seul un dossier auquel on n'a rien compris. Ne pas en céder un autre alors qu'on est débordé... Nous avons tous eu un jour ou l'autre du mal à demander de l'aide.

Orgueil mal placé, désir de tout contrôler, peur de déranger ou de se mettre à nu en dévoilant ses faiblesses... Les raisons de ce comportement sont multiples, parfois enracinées dans notre enfance. « Si, par exemple, j'ai vu ma mère quémander de l'argent à mon père et souffrir de dépendre de lui financièrement, j'intègre dans mon système de croyances l'idée qu'il faut à tout prix être autonome. Je peux ainsi avoir tendance à tout faire par moi-même : tant que je garde le contrôle, je me sens alors en sécurité », analyse ainsi Christèle Albaret, psychosociologue et fondatrice de La clinique E-santé. C'est vrai que cela permet de développer en soi des ressources mais cela freine aussi notre capacité à demander de l'aide, ce qui n'est bénéfique ni pour

soi ni pour les autres, poursuit-elle. Au travail, cela peut provoquer par exemple une incapacité à déléguer, ou mener au burn-out. »

Solliciter l'aide des autres présente souvent un risque. Certains ont peur d'y perdre leur liberté, de se sentir redevables : si mon voisin me donne un coup de main pour déplacer un meuble, je pourrai difficilement lui refuser une faveur le jour où il aura besoin de moi. D'autres craignent d'essayer un refus qu'ils vivraient comme un rejet douloureux.

Intelligence collective

Derrière la difficulté à reconnaître qu'on a besoin d'assistance peut aussi se cacher un manque d'estime de soi, parfois une honte de n'avoir pas réussi à trouver la solution par soi-même. « Beaucoup se remettent en cause lorsqu'ils ne parviennent pas à atteindre le modèle de réussite et d'épanouissement véhiculé par notre société. Lorsqu'ils arrivent dans mon cabinet, ils ont d'abord tout essayé pour s'en sortir seuls. Reconnaître une difficulté est pour eux un constat d'échec », assure le psychologue Yves-Alexandre Thalmann, auteur de *S'affirmer même si on manque de confiance en soi* (Solar, 2015).



Il est fréquent de confondre refus et rejet, or ce n'est pas parce que quelqu'un me dit non qu'il me rejette en tant que personne
YVES-ALEXANDRE THALMANN, PSYCHOLOGUE

Il est aussi souvent plus confortable d'endosser le rôle de sauveur plutôt que de celui qui a besoin d'être secouru... « Les études en neurosciences ont démontré que donner des conseils à quelqu'un d'autre active le circuit de la récompense dans notre cerveau. En recevoir, en revanche, ne nous procure aucun plaisir », poursuit le psychologue. Malgré le développement de l'intelligence collective, l'essor de l'économie collaborative, réussir par soi-même sans dépendre de personne reste encore assez valorisé.

« Demander de l'aide est pourtant un signe de maturité émotionnelle et affective », estime Christèle Albaret. C'est une manière de sortir de la toute-puissance, de reconnaître ses propres limites sans se stigmatiser ni se sentir dépendant pour

autant, de s'accorder aussi une certaine valeur puisqu'on s'estime digne de recevoir un soutien de la part des autres. »

Plus ou moins naturelle selon notre histoire ou notre tempérament, c'est aussi une compétence qui s'acquiert. « Il faut déjà se préparer à un éventuel refus, laisser à l'autre cette liberté sans trop lui mettre la pression, suggère Yves-Alexandre Thalmann. Il est fréquent de confondre refus et rejet, or ce n'est pas parce que quelqu'un me dit non qu'il me rejette en tant que personne. C'est peut-être tout simplement qu'il n'a pas la possibilité de satisfaire ma demande à ce moment précis. »

Veillez aussi à identifier clairement vos besoins et à les formuler de manière positive, essayez de comprendre quels sont les blocages qui vous empêchent de demander

du soutien autour de vous... « Tant qu'on fonctionne par automatismes, il est très difficile de changer. On ne peut agir que sur ce dont on a conscience », rappelle Christèle Albaret, qui conseille d'y aller pas à pas, en sollicitant d'abord de petits services, puis éventuellement de plus importants.

Sans oublier que c'est aussi en faisant appel à ses proches qu'on se connecte à eux de manière plus authentique : on leur donne ainsi l'occasion de se montrer sous un autre jour, de révéler ce qui fait leur richesse et leur singularité. En général, ils sont d'ailleurs heureux de se sentir utiles. Même si bien sûr, tout est une question de dosage. Si vous choisissez vos amis en fonction de l'aide qu'ils pourraient vous apporter, ils risquent de ne pas le rester très longtemps... ■

Ce que peuvent cacher des douleurs à la main

Elles sont relativement faciles à diagnostiquer et des solutions existent. Pourtant, de nombreux patients sont en errance diagnostique.

CÉCILE THIBERT
cthibert@lefigaro.fr

CONSEIL SANTÉ Raideurs, douleurs récurrentes, picotements, engourdissements... Avec leur anatomie complexe, les mains font très souvent l'objet de dysfonctionnements. Elles concentrent près de la moitié des cas de troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs, loin devant l'épaule ou le coude. « Nous voyons deux types de patients : ceux qui ont des douleurs ou des dysfonctionnements consécutifs à un traumatisme comme une fracture, et ceux qui ont des dysfonctions ou des douleurs spontanées », explique le Dr Didier Fontès, chirurgien orthopédiste et traumatologue de la main à Paris. Quand faut-il s'inquiéter ? « Si les symptômes sont chroniques, que vous êtes réveillé toutes les nuits par des engourdissements ou des douleurs, alors il est temps de se soucier du problème », conseille le Dr Fontès, également président de la Société française de chirurgie de la main.

Les deux causes les plus fréquentes de douleurs à la main sont le syndrome du canal carpien et l'arthrose du pouce (la rhizarthrose). « Le syndrome du canal carpien est extrêmement fréquent, surtout chez les femmes après la ménopause ou pendant la grossesse », indique le spécialiste. On estime que chaque année, il touche 200 000 personnes, en grande majorité de femmes âgées en moyenne de 50 ans. « Les signes d'appel les plus fréquents sont des paresthésies au niveau des trois premiers doigts, c'est-à-dire des fourmillements, des picotements, des engourdissements ou des décharges électriques, souvent associées à des

douleurs irradiant dans l'avant-bras, voire jusqu'au coude », détaille le Dr Fontès. Ces signes se manifestent d'abord au réveil, puis ont tendance à devenir nocturnes, jusqu'à provoquer le réveil. Lorsque tous les doigts « fourmillent » et que la douleur s'étend au bras et au cou, il s'agit d'une névralgie cervico-brachiale.

Méthode efficace

Le syndrome du canal carpien survient lorsque le nerf médian, qui contrôle la sensibilité et la motricité de la plupart des doigts (dont le pouce), est comprimé par les tendons qui, pour diverses raisons (hormones, traumatisme), peuvent se mettre à gonfler. « C'est un peu comme quand on appuie sur un tuyau d'arrosage. Cela diminue le débit d'eau et finit par abîmer le tuyau », illustre le Dr Fontès. Ce syndrome touche les deux mains dans environ un tiers des cas. Travaux nécessitant des mouvements répétés, diabète, hypothyroïdie et arthrite comptent parmi les principaux facteurs de risque, tout comme les changements hormonaux lors de la grossesse et de la ménopause. Les symptômes peuvent disparaître spontanément, pour des raisons encore mal comprises. Mais dans la majorité des cas, en l'absence de traitement, les doigts contrôlés par le nerf médian deviennent insensibles et les muscles du pouce se paralysent peu à peu, jusqu'à s'atrophier. « Il faut intervenir avant que les lésions soient définitives et qu'il y ait un impact sur la motricité et la sensibilité », prévient le chirurgien.

Le traitement repose en premier lieu sur des antalgiques, des infiltrations d'anti-inflammatoires dans le canal carpien et le port (le plus souvent nocturne) d'une attelle d'im-



Les deux causes les plus fréquentes de douleurs à la main sont le syndrome du canal carpien et l'arthrose du pouce.
JO PANUWAT D / STOCK.ADOBE.COM

mobilisation du poignet. Mais si cela ne suffit pas et que l'électromyogramme montre une compression nerveuse importante, le spécialiste peut décider d'avoir recours à la chirurgie. « C'est une intervention relativement bénigne, très peu invasive. De nos jours, on n'ouvre pas complètement le canal. Nous réalisons une petite incision au niveau d'un pli de flexion du poignet et travaillons ensuite par vidéo ou échographie pour

décompresser le nerf », décrit le Dr Fontès. Cette méthode, particulièrement efficace et très peu sujette aux complications, soulage généralement les patients dès le premier soir. Chaque année en France, un peu plus de 130 000 personnes sont opérées du canal carpien.

Un syndrome du canal carpien bilatéral chez un homme de plus de 70 ans peut aussi être le signe d'une amylose cardiaque. Cet ensemble de maladies rares (2500 nouveaux cas par an en France) est causé par des dépôts de protéines anormales dans le cœur, qui vont le rendre rigide. Certains symptômes, comme le syndrome du canal carpien, peuvent apparaître des années avant que les problèmes cardiaques ne se manifestent. « C'est pourquoi nous recommandons aux chirurgiens de réaliser une biopsie quand ils opèrent ce profil de patients, afin d'aider à un diagnostic précoce », souligne le Dr Fontès.

Diagnostic simple

Deuxième grande cause de douleurs à la main : l'arthrose de la base du pouce, ou rhizarthrose. L'arthrose (à ne pas confondre avec l'arthrite) est due à la dégradation du cartilage qui recouvre les articulations. Les os vont alors frotter les uns contre les autres, entraînant leur dégradation et des douleurs. L'arthrite, elle, est une maladie articulaire auto-immune : le système immunitaire attaque les articulations, ce qui entraîne leur destruction progressive. Contrairement à l'arthrite, la rhizarthrose est très fréquente, en particulier chez les femmes de 50 ans et plus.

« Elle peut être très bien tolérée malgré l'importance des signes radiologiques et des déformations du pouce, ou devenir très gênante dans la vie quotidienne, entraînant des

douleurs, une limitation de la mobilité de la base du pouce et une diminution de la force de serrage de la main », précise le Dr Fontès. Provoquée par des mouvements répétés du pouce, des facteurs héréditaires ou des traumatismes passés, l'arthrose du pouce évolue lentement sur des années. À terme, le pouce s'enraidit, perd sa force et peut adopter une déformation « en Z ».

Dans un premier temps, le traitement repose sur des antidouleurs et anti-inflammatoires ainsi que sur des infiltrations. « Cela consiste à injecter un dérivé de cortisone dans l'articulation, sous contrôle radiologique, explique le chirurgien. Le port d'une attelle la nuit aide aussi à calmer la douleur et à maintenir le pouce dans une bonne position. » En cas d'échec, la chirurgie peut être envisagée. « Plusieurs interventions sont possibles en fonction du niveau de gravité mais, dans les formes les plus évoluées, nous proposons la pose d'une prothèse, comme on le fait en cas d'arthrose de la hanche ou du genou, souligne le médecin. Chez la plupart des patients, le pouce revient indolore et parfaitement fonctionnel alors qu'avant, tout geste était devenu pénible. »

Syndrôme du canal carpien ou arthrose, le diagnostic est relativement simple et des solutions existent. Pourtant, les patients qui souffrent de problèmes à la main sont souvent en errance diagnostique. Vers qui doivent-ils se tourner ? « Bien sûr, il faut commencer par consulter son médecin traitant, mais les plaintes des patients restent parfois lettre morte, remarque le Dr Fontès. Les meilleurs spécialistes des pathologies de la main sont les chirurgiens de la main - qui ne font pas que de la chirurgie, contrairement à une idée reçue - et les rhumatologues. »