

Comprendre la fonction d'un symptôme **pour amorcer un changement**

(Sujet proposé par Maria Thelisson (psychologue EMDR) dans le cadre de ma formation.)

🌸 Beaucoup pensent qu'il faut absolument retrouver l'origine d'un symptôme pour aller mieux.

Mais parfois, comprendre la fonction qu'il occupe aujourd'hui dans notre vie est déjà un premier pas essentiel vers le changement.

Un symptôme peut être désagréable... mais il n'est jamais inutile.

Il a une logique, une raison d'être, souvent inconsciente.

1. Origine VS Fonction : pourquoi parfois commencer par la fonction ?

Dans beaucoup d'approches psychologiques, on distingue deux manières de comprendre un symptôme ou un comportement :

A. L'origine : d'où vient le symptôme ?

L'origine correspond à :

- L'événement passé,
- L'expérience émotionnelle,
- Ou la situation ancienne qui a participé à la construction du symptôme.

L'origine est souvent liée à :

- Une peur apprise,
- Une blessure émotionnelle,
- Une expérience relationnelle,
- Une situation traumatique,
- Un modèle familial intégré.

🔑 Chercher l'origine peut aider à donner du sens, à comprendre pourquoi un symptôme s'est installé.

Quand est-ce que ce symptôme est apparu pour la première fois dans ma vie ?

🌸 B. La fonction : à quoi sert le symptôme aujourd'hui ?

Même si l'origine est ancienne, le symptôme continue d'exister parce qu'il remplit une fonction actuelle, par exemple :

- Protéger,
- Éviter une émotion,
- Garder le contrôle,
- Maintenir une distance,
- Exprimer un malaise,
- Réguler un stress.

🔑 La fonction permet de comprendre pourquoi le symptôme continue d'être utile... même s'il fait souffrir.

Exemple de symptômes : peur, anxiété, crise d'angoisse, pleurs lors d'un conflit, détachement etc...

Qu'est-ce que ce symptôme m'aide à éviter, exprimer ou supporter aujourd'hui ?

💖🌸 2. Pourquoi parfois s'intéresser d'abord à la fonction plutôt qu'à l'origine ?

Beaucoup de personnes pensent qu'il faut d'abord "comprendre le passé" pour aller mieux.

Mais en réalité, plusieurs raisons poussent à commencer par la fonction :

🌸 1. Le passé n'est pas toujours accessible

Parfois :

- On ne se souvient pas,
- On doute,
- On reconstruit,

- Ou l'événement n'a pas été consciemment traumatique.

🗨️ On ne peut pas toujours retrouver l'origine facilement... et ce n'est pas un obstacle à la progression. *(Moi qui pensais le contraire avant)*

🌸 2. Le symptôme se joue dans le présent

Même si son origine est ancienne, ce qui fait souffrir aujourd'hui, ce sont :

- Les réactions actuelles,
- Les pensées actuelles,
- Les mécanismes actuels.

🗨️ En travaillant la fonction, on agit tout de suite, sans rester bloqué dans l'attente de comprendre le passé.

🌸 3. La fonction révèle nos besoins émotionnels

Parfois, connaître l'origine ne dit pas ce que l'on doit faire pour aller mieux.

La fonction dite adaptative, elle, révèle nos besoins actuels : Sécurité, soutien, repos, distance, expression, limites...

🗨️ C'est plus concret, plus accessible, plus transformateur au quotidien.

🌸 4. Explorer l'origine trop tôt peut être déstabilisant

Aller dans le passé sans avoir :

- De ressources émotionnelles,
- Un sentiment de sécurité,
- Ou des outils de régulation...

... peut devenir douloureux voir dangereux.

🗨️ **Comprendre la fonction crée d'abord une base stable** pour chercher l'origine.

🌸 5. La fonction protège quelque chose en nous

Colère, retrait, fuite, contrôle...

Ces comportements, même s'ils posent problème, tentent de préserver un équilibre intérieur.

🔊 Les changer trop vite peut créer une insécurité.

De quoi ce comportement essaie-t-il de me protéger ?

3. Les émotions comme messages

Les émotions informent, orientent, alertent : elles “alimentent” souvent les symptômes.

Quelle émotion est derrière ce que je vis ?

4. Avant de changer, comprendre

On ne peut pas faire disparaître un comportement sans comprendre ce qu'il soutient.

Une fois la **fonction identifiée**, on peut trouver des **alternatives plus douces et adaptées**.

Si ce comportement disparaissait d'un coup, qu'est-ce que cela rendrait difficile pour moi ?

5. Comment fonction et origine se complètent

On ne choisit pas l'un ou l'autre :

Les deux approches sont utiles, mais pas dans le même ordre pour tout le monde.

- La fonction aide à agir ici et maintenant.
- L'origine aide à comprendre le fil de son histoire.

🔊 Une fois la fonction identifiée et apaisée, explorer l'origine devient plus doux, plus accessible et beaucoup moins menaçant.

🔊 En travaillant d'abord la fonction, on crée un terrain sûr pour accueillir le passé lorsque l'on sera prêt.

Conclusion

Comprendre la **fonction** d'un symptôme, c'est se comprendre sans se juger.
C'est ouvrir une porte vers un changement plus doux, plus durable et plus aligné avec soi.

L'origine pourra être explorée plus tard, lorsque suffisamment de sécurité aura été construite.
La fonction, elle, permet déjà d'avancer. 🌱 ✨

Petit exercice d'auto-observation

1. Choisir un comportement ou une émotion récurrente.
2. Observer dans quel contexte il apparaît.
3. Identifier ce qu'il permet d'éviter, exprimer ou supporter.
4. Nommer le besoin derrière.
5. Imaginer une alternative plus douce.

Merci pour votre temps ☺

Shaïna



