



Les symptômes

En santé mentale





unepsychoed.ca



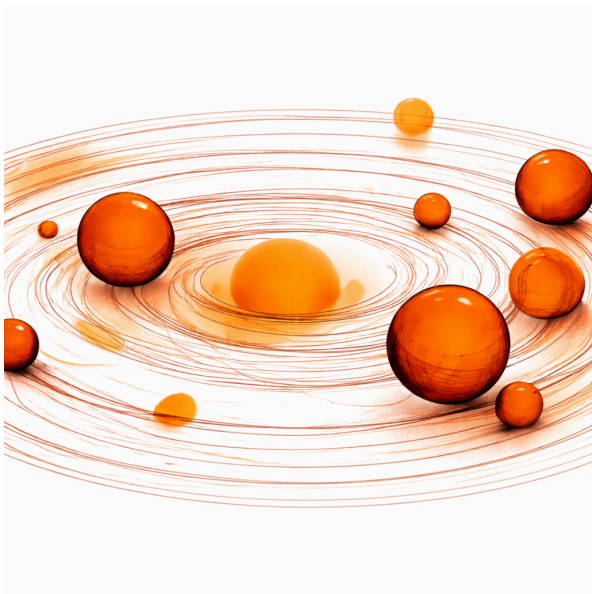
Consulter, c'est souvent un geste de lucidité. Reconnaître que quelque chose fait mal, à l'intérieur, et qu'on n'a plus envie de faire semblant que ça va passer tout seul. C'est aussi un mouvement profondément humain, celui de chercher à retrouver un équilibre lorsque le quotidien devient trop lourd à porter.

Lorsque la souffrance est bien présente, la tentation est grande de vouloir un remède rapidement. Quelque chose pour atténuer la détresse, pour faire disparaître des symptômes psychologiques désagréables. C'est souvent dans ce contexte que, dès la première rencontre, vous pouvez me dire : « Donne-moi des trucs pour être moins stressé, moins en colère, moins triste. Pour mieux dormir. »



Soyons clairs. Lorsqu'on consulte un médecin pour un mal de dos intense, s'attend-on, dès la première rencontre, à repartir avec une prescription de morphine? Non. Le médecin cherchera d'abord à comprendre l'origine du symptôme afin de proposer un traitement adapté. De la même façon, je ne proposerai jamais de stratégies visant à diminuer ou à éliminer un symptôme sans avoir d'abord réalisé une évaluation. Je cherche à comprendre pourquoi le symptôme est présent avant de tenter de l'atténuer ou de l'éliminer.

Les symptômes sont des signaux. Ils nous indiquent que quelque chose ne va pas. Ils parlent. Ils ont quelque chose à dire. Ils ne sont pas apparus par hasard. Ils ont souvent joué, et jouent encore, un rôle important dans la façon dont une personne



fonctionne, s'adapte et traverse ce qu'elle a vécu. Ils interagissent avec des événements passés et actuels, avec des facteurs individuels et environnementaux. Ils prennent forme dans un contexte précis, répondent à un besoin et remplissent une fonction.

Plutôt que de chercher à supprimer un symptôme à tout prix, il est essentiel de prendre un moment pour se demander pourquoi il est là. Sans évaluation rigoureuse, il existe un risque réel de cibler le mauvais enjeu et d'orienter l'intervention dans la mauvaise direction. Il peut même arriver que d'autres symptômes émergent, parfois tout aussi inconfortables, voire davantage. C'est ce que l'on appelle le déplacement du symptôme.



C'est pour cette raison qu'une psychoéducatrice procède d'abord à une évaluation psychoéducative rigoureuse avant de proposer des recommandations ou des pistes d'intervention. Comprendre avant d'agir. Écouter avant de corriger. Et surtout, faire preuve de bienveillance envers ce que le corps et le psychisme tentent de communiquer.

À lire aussi : *L'évaluation psychoéducative en santé mentale*, disponible sur unepsychoed.ca

Curieux?

Rendez-vous sur unepsychoed.ca

