

La fonction adaptative du symptôme

Dans une perspective systémique, un symptôme n'est jamais une erreur gratuite du système.

Il est une **tentative de régulation**.

Un organisme organisé — biologique ou psychique — ne produit pas du désordre sans raison.

Il cherche à maintenir une **cohérence interne**, même si le moyen utilisé paraît coûteux, maladroit ou douloureux.

Le symptôme comme solution provisoire

Un symptôme apparaît lorsque :

- Une tension interne dépasse la capacité d'intégration consciente,
- Un conflit structurel ne peut être résolu directement,
- Une incohérence menace l'équilibre du système.

Le symptôme devient alors :

- Une soupape,
- Un signal,
- Un compromis.

Il ne résout pas le problème de fond.

Il empêche l'effondrement.

Logique adaptative : protéger avant guérir

Le système humain privilégie toujours :

1. La survie
2. La stabilité
3. La cohérence minimale

Avant la vérité, avant le confort, avant la performance.

Ainsi :

- Une phobie peut éviter une confrontation interne plus déstabilisante.
- Une inhibition peut protéger d'un échec perçu comme identitaire.
- Une somatisation peut traduire un conflit qui ne peut être symbolisé.

Le symptôme n'est pas absurde.

Il est **logique à l'échelle du système**, même s'il est coûteux à l'échelle du vécu.

Fonction adaptative et économie énergétique

Un système organisé cherche la solution la moins coûteuse en énergie cognitive.

Par exemple :

- Éviter → demande moins d'énergie que transformer.
- Se rigidifier → demande moins d'énergie que réorganiser.
- Se taire → demande moins d'énergie que confronter.

Le symptôme est souvent une **solution économique à court terme**.

Mais ce qui est économique aujourd'hui peut devenir handicapant demain.

4 Le paradoxe du symptôme

Le symptôme :

- protège,
- mais limite ;
- stabilise,
- mais fige ;
- rassure,
- mais enferme.

Il est adaptatif dans le contexte initial.

Il devient problématique lorsque le contexte change et que le système continue d'utiliser une stratégie ancienne.

5 Symptôme et cohérence structurelle

Si l'on adopte votre logique de cohérence interne :

Le symptôme peut être compris comme :

- un indicateur d'incohérence entre les niveaux,
- un mécanisme de défense d'un filtre structurel,
- une tentative de préserver l'intégrité profonde.

Autrement dit :

Le symptôme protège quelque chose.

La question clinique n'est donc pas :
« Comment supprimer le symptôme ? »

Mais plutôt :
« Que protège-t-il ? »

6 Quand le symptôme disparaît-il ?

Un symptôme perd sa fonction adaptative lorsque :

- la tension interne peut être symbolisée,
- la cohérence est restaurée,
- une solution plus stable devient accessible.

On ne “combat” pas un symptôme efficacement.
On lui retire son utilité.

7 En résumé

Un symptôme est :

- une réponse organisée,
- une tentative de régulation,
- un compromis temporaire,
- un signal de déséquilibre structurel.

Il n'est pas un ennemi.
Il est un message en attente d'interprétation.