

La distinction entre « Symptôme » et « Problème »

Bonjour,

En discutant avec les gens, il leur arrive parfois de me confier certains de leurs problèmes : Le stress qu'ils peuvent vivre face à un changement, la peur d'échouer un certain projet, et la nervosité face à une incertitude ne sont que quelques-uns des problèmes dont les gens me parlent.

Cependant, vous regardez la vie trop souvent par le mauvais bout de la lunette : inversez votre manière de penser ! Mettez les événements en perspective et regardez la vie sous un nouvel angle. Demandez-vous : « En fait, quel est mon réel problème ? Qu'est la cause de ce que je vois comme étant un problème ? ».

Le stress, la peur et la nervosité que vous vivez ne sont pas les **problèmes** mais plutôt des **symptômes** qui s'expriment en vous, tout comme éternuer n'est que le symptôme d'un bon rhume ! Disons que c'est votre problème qui se manifeste à sa façon, soit par l'entremise d'un ou des symptômes qui vous incommodent.

Les réels problèmes de ces symptômes peuvent être, comme exemple :

- Votre ignorance sur un sujet;
- Votre manque de préparation sur un projet (le plus fréquent);
- Le manque d'exercice physique;
- Votre incompréhension des valeurs d'une autre personne;
- Votre manque d'expérience;
- De mauvaises habitudes d'alimentation;
- Ne pas bien connaître vos priorités;
- Etc.

À ce point, ce que vous pouvez faire est ceci : Aller voir un médecin et lui parler que de vos symptômes. Certains médecins tenteront de soigner le symptôme, comme exemple le stress, trop souvent à l'aide de médication... tandis qu'un médecin avisé sur le comportement et la psychologie posera des questions dans le but de cerner le réel problème. Il ne tentera pas de soigner le symptôme mais plutôt de découvrir ce qu'est le réel problème, puis aider la personne selon ce dont elle a vraiment besoin.

Pour ma part, lorsque vous demandez de l'aide à un expert (que ce soit pour votre voiture, votre animal de compagnie, votre ordinateur, ou votre santé), c'est ainsi que vous pouvez faire la différence entre un professionnel (médecin, garagiste, vendeur, comptable, etc.) qui se soucie vraiment de la personne (ou du cas) qui est devant lui, et celui qui se soucie de quand il terminera sa journée !

Comme exemple : l'adolescent qui a une mauvaise estime de lui et est réservé en public. Vous pouvez chercher longtemps et ne pas trouver son problème jusqu'à ce que vous réalisiez que c'est parce qu'il fait de l'acné ! Il en est gêné ! À cette découverte, il ne doit pas faire l'erreur de mettre tous ses efforts à soigner les « boutons » avec 36 crèmes et onguents mais plutôt de « focaliser » d'abord sur ses habitudes d'alimentation en évitant certains excès car il y a de fortes chances que ce soit « en partie » la cause... vous voyez ?

Dans cet exemple-ci, il y avait une **réaction en chaîne** que l'on voit souvent : un symptôme (mauvaise estime de soi) d'un autre symptôme (l'acné) qui est causé par de mauvaises habitudes d'alimentation ! Vous réglez l'alimentation et vous réglez l'estime de soi ! Au lieu de ne travailler que sur les « boutons au visage » qui reviendront si la mauvaise habitude n'est pas réglée... dans ce cas-ci, la **réaction en chaîne** peut aussi être : mauvaise estime de soi causée par acné, qui est causé par du stress, causé par de mauvaises notes scolaires, causées par un parent alcoolique qui, de son côté, a aussi de sérieux problèmes... encore une fois, traiter le « bouton au visage » de l'adolescent ne règlera pas le réel problème.

Comme exemple, voici certaines solutions pour régler les problèmes qui vous causent des symptômes inconfortables, comme du stress, de la peur et de la nervosité :

- **Votre ignorance sur un sujet** : approfondissez vos connaissances sur ce sujet;
- **Votre manque de préparation sur un projet** : préparez-vous davantage en demandant de l'aide;
- **Le manque d'exercice physique** : bougez !
- **Votre incompréhension des valeurs d'une autre personne** : apprenez à mieux connaître les autres et à accepter, respecter et tolérer de la différence;
- **Votre manque d'expérience** : demandez de l'aide, étudiez, apprenez et passionnez-vous pour l'expertise que vous désirez développer;
- **De mauvaises habitudes d'alimentation** : devinez quoi ? Vous savez ce qui est bon ou non pour vous. Sinon, allez consulter une nutritionniste.
- **Ne pas bien connaître vos priorités** : trouvez-vous un mentor, ou suivez un séminaire de formation en gestion de vos priorités;
- Etc.

Comme vous pouvez le constater, les solutions n'ont rien de compliquées et ne requièrent la plupart du temps que de « l'huile de bras », de la passion et de la bonne volonté...

En tant que Leader, voici un autre exemple : le collègue de travail (disons Henri) qui ne performe pas aussi bien qu'il le devrait. En posant les bonnes questions, vous découvrez alors que la cause est qu'il ne se sent pas accepté au sein de l'équipe de travail ! Vous cherchez encore un peu et vous découvrez que c'est son supérieur (disons Serge) qui lui rend la vie difficile et ne lui donne pas le support qu'il mériterait pour bien performer. Vous ne devez alors pas vous arrêter là : si vous cherchez encore un peu, en posant toujours les bonnes questions, vous découvrirez que Serge, son supérieur, vit un grand stress causé par ses problèmes de finances... parce qu'il est un adepte du jeu (à l'argent) et, par malchance, il a la mauvaise habitude de perdre !?!

Ce dernier paragraphe peut avoir des similitudes avec un feuilleton télévisé, mais ressemble drôlement à certaines réalités vécues en entreprise. Le directeur des ressources humaines se rendra compte trop souvent du vrai problème après avoir congédié 4 ou 5 bons employés de type **Henri**, avant d'aider **Serge** à régler son réel problème...

Tout comme certains problèmes qu'un enfant peut vivre ne sont, en fait, que des symptômes causés par l'attitude et le comportement d'un ou des deux parents. Dans un cas comme celui-ci, la vie de l'enfant risque d'être affectée à jamais. Je n'ai pas besoin de vous en faire un portrait.

À partir de maintenant, arrêtez de tenter de soigner les symptômes et découvrez les réels problèmes pour soigner les vrais « bobos ». Sinon, armez-vous de patience et investissez dans les diachylons et les médicaments... qui ne calmeront trop souvent que temporairement les problèmes... jusqu'à ce qu'un nouveau symptôme apparaisse !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright © 2007

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA²** ©, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

- * Déjà inscrit ? Merci de [Donnez au Suivant](#)
- * Pas encore inscrit ? [Inscrivez](#)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Ressentez-vous un stress, une nervosité, de la peur ou une toute autre forme de symptôme présentement :

- D'après vous, quelle est la cause de ce symptôme ? Quel est le réel problème ?

- Vous savez ce qu'il vous reste à faire ? Ne cherchez pas les excuses ou les solutions compliquées ! D'après vous, quelle serait la solution la plus simple ?

... Faites-le !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -