



FORMATION HIPPOCOACHING

Les principaux mécanismes de défense

Lucien Lemaire

port : +33 6 22 90 09 82 - e-mail : lemaire.lucien@gmail.com

Impasse Lou Caiu - Route de la gare-13810-Eygalières

Site : <http://www.hippocoach.org> - Blog: <http://lamoucheducoach.blog.lemonde.fr/>

Siret : [444 104 566 00021](http://www.siret.fr/44410456600021)

Contenu

1.	Définition	1
2.	De quoi le moi se défend t-il ?.....	1
3.	Mécanismes adaptatifs.....	3
3.1.	Humour	3
3.2.	Sublimation	3
3.3.	Anticipation.....	3
3.4.	Répression.....	4
3.5.	Altruisme.....	4
4.	Inhibitions mentales et formations de compromis.....	4
4.1.	Refoulement.....	4
4.1.1.	Formation réactionnelle	4
4.1.2.	Formation de compromis.....	5
4.2.	Déplacement	5
4.3.	Annulation	5
4.4.	Isolation	5
4.5.	Dissociation.....	6
4.6.	Rationalisation.....	6
4.7.	Intellectualisation.....	6
4.8.	Régression.....	6
5.	Distorsion mineure (image de soi, des autres...).....	6
5.1.	Idéalisation	7
5.2.	Dépréciation.....	7
5.3.	Omnipotence	7
5.4.	Identification.....	7
6.	Désaveu	7
6.1.	Déni	7
6.2.	Projection.....	8
6.3.	Dénégation.....	8
7.	Distorsions majeures	8
7.1.	Identification projective.....	8
7.2.	Rêverie autistique	9
7.3.	Clivage.....	9
8.	Niveau de l'agir	10
8.1.	Passage à l'acte.....	10
8.2.	Retrait apathique	11
8.3.	Plainte associant demande et rejet.....	11
8.4.	Agression passive	11
9.	Niveau dysregulation défensives.....	11
9.1.	Projection délirante	11
9.2.	Déni psychotique.....	11

1. Définition

Selon Laplanche et Pontalis, les mécanismes de défense constituent l'ensemble des opérations dont la finalité est de réduire ; de supprimer toute modification susceptible de mettre en danger l'intégrité et la constance de l'individu biopsychologique. Elle prend souvent une allure compulsive et opère au moins partiellement de façon inconsciente. Pour Widlöcher les mécanismes de défense caractérisent les formes cliniques des opérations défensives. La défense apparaît alors comme l'ensemble des opérations dont la finalité est de réduire un conflit intrapsychique en rendant inaccessible à l'expérience consciente un des éléments du conflit, voire la totalité du conflit. Elle est pour lui inséparable du conflit sous-jacent.

Pour N. Sillamy, la défense est un mécanisme psychologique inconscient utilisé par l'individu pour diminuer l'anxiété, née des conflits intérieurs entre les exigences instinctuelles et les lois morales et sociales. Braconnier considère que la notion de mécanisme de défense englobe tous les moyens utilisés par le moi pour maîtriser, contrôler, canaliser les dangers externes et internes. (2)

2. De quoi le moi se défend t-il ?

Le moi se défend des pulsions inconscientes et des affects liées à ces pulsions. Une pulsion est un processus dynamique consistant en une poussée (charge énergétique, facteur de motricité) qui fait tendre l'organisme vers un but. Selon Freud, une pulsion a sa source dans une excitation corporelle (état de tension) ; son but est de supprimer l'état de tension qui règne à la source de la pulsion ; c'est dans l'objet ou grâce à lui que la pulsion peut atteindre son but. La pulsion a quatre caractéristiques : source, poussée, objet et but. La source est corporelle : elle procède de l'excitation de n'importe quel organe. La poussée est l'expression de l'énergie pulsionnelle elle-même. Le but est la satisfaction de la pulsion, autrement dit la possibilité pour l'organisme d'accéder à une décharge pulsionnelle, c'est-à-dire de ramener la tension à son point le plus bas et d'obtenir ainsi l'extinction (temporaire) de la pulsion. Quant à l'objet, c'est n'importe quoi qui peut permettre la satisfaction de la pulsion (qui permette au but d'être atteint).

La force de la poussée est variable, les objets pulsionnels sont innombrables mais aussi et surtout le but de la pulsion ne peut être atteint que de manière provisoire, la satisfaction n'est jamais complète puisque la tension renaît très vite et que, en fin de compte, l'objet est toujours en partie inadéquat et sa fonction jamais définitivement remplie. L'affect est un état émotionnel dont l'ensemble constitue la palette de tous les sentiments humains, du plus agréable au plus insupportable, qui se manifeste par une décharge émotionnelle violente, physique ou psychique, immédiate ou différée.

Dans un premier repérage, Freud constate que la pulsion sexuelle se manifeste par un affect d'angoisse. Cette angoisse se transforme de trois façons :

- en un symptôme hystérique (paralysie, vertiges) vécu sans angoisse mais comme une atteinte organique ;
- en se déplaçant sur un autre objet (crainte obsédante de la mort d'une personne aimée)
- en se convertissant en une réaction corporelle immédiate et catastrophique (crise d'angoisse, cauchemar).

Les pulsions du Ça ne sont pas destinées à rester inconscientes. Elles tentent de pénétrer dans le conscient pour s'y satisfaire ou essayent d'envoyer vers le conscient certains de leurs dérivés. Naissent ainsi des conflits entre d'une part le moi, et d'autre part des pulsions ou leurs dérivés.

Les affects liés aux pulsions comme l'amour, la jalousie, la mortification, la douleur ou le deuil sont soumis à toutes sortes de mesures que le moi adopte pour les maîtriser et subissent donc des métamorphoses.

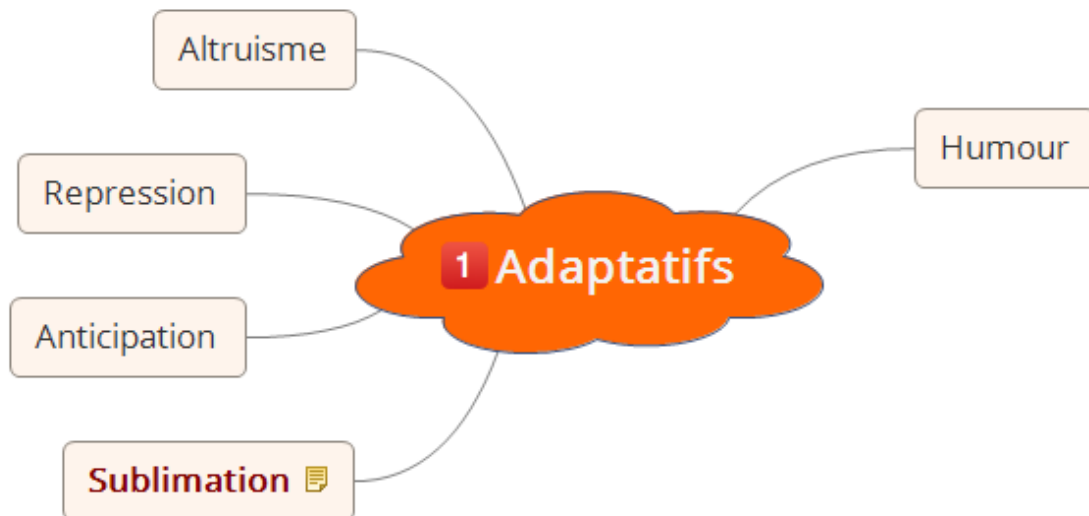
Ces affects sont nécessairement déplaisants dans le sens où s'il ne s'agissait pas d'affects déplaisants on ne se défendrait pas.

La défense porte de façon générale sur la pulsion et électivement sur des représentations

auxquelles la pulsion est liée (souvenirs, fantasmes), sur des situations capables de déclencher des pulsions déplaisantes pour le moi ou sur des affects déplaisants.

On trouvera ci-dessous les différents types de mécanismes classés comme le DSM V

3. Mécanismes adaptatifs



3.1. Humour

3.2. Sublimation

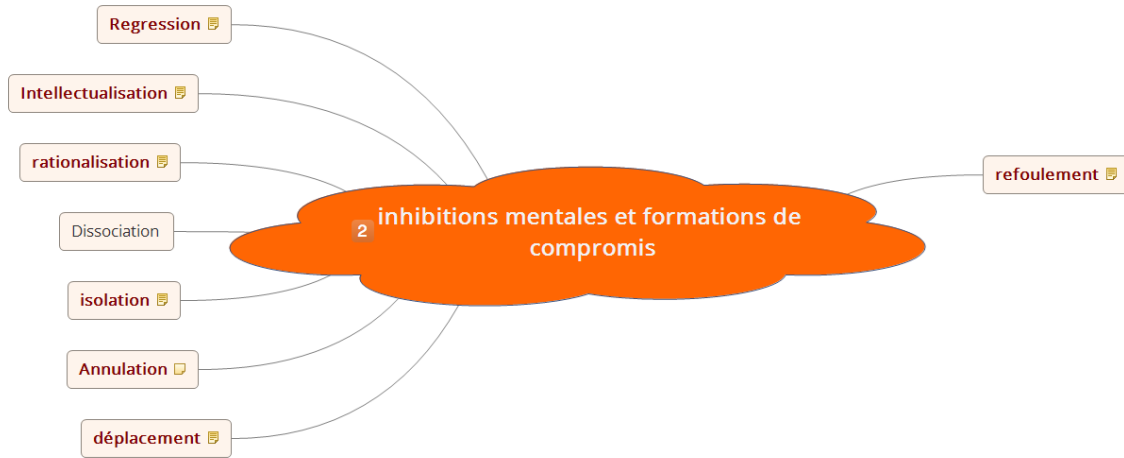
C'est la transformation d'une pulsion interdite, en une activité utile et acceptable, socialement (le plus souvent de type altruiste ou spirituel). Le but interdit est abandonné, au profit d'un nouveau but, autorisé par le Surmoi. C'est le mécanisme le plus bénéfique et le plus économique pour la personnalité, Puisqu'il permet l'évacuation des pulsions, sous forme de comportements valorisés par le Surmoi et approuvés par le groupe social. Elle est le produit d'un conditionnement, par l'éducation sociale et la morale. Elle assure l'organisation du «Moi moral». Elle joue un rôle important dans l'adaptation du sujet à son environnement et participe au développement social de l'individu. En effet, elle procure au sujet un sentiment d'équilibre et de satisfaction.

3.3. Anticipation

3.4. Répression

3.5. Altruisme

4. Inhibitions mentales et formations de compromis



4.1. Refoulement



C'est le fait de repousser et de maintenir hors de la conscience (dans l'inconscient), les pulsions interdites et les représentations inacceptables. Il est lié au travail du Surmoi, qui va rejeter dans l'inconscient, toute idée inacceptable par la société. C'est un processus normal, indispensable à l'équilibre psychologique. C'est le mécanisme le plus utilisé et grâce auquel se constitue l'inconscient. Mais lorsqu'il fonctionne de façon trop rigide, ne laissant percevoir que des interdits, l'angoisse va naître et le sujet versera dans la névrose, qui donne un semblant de satisfaction.

4.1.1. Formation réactionnelle

Une pulsion inacceptable est transformée en son contraire : le sujet va alors manifester ou adopter un comportement diamétralement opposé à ses tendances instinctuelles.

4.1.2. Formation de compromis

Forme qu'emprunte le refoulé pour être admis dans le conscient en faisant retour dans le symptôme, le rêve, plus généralement toute production de l'inconscient : les représentations refoulées y sont déformées par la défense jusqu'à en être méconnaissables. Dans la même formation peuvent ainsi se satisfaire – en un même compromis – à la fois le désir inconscient et les exigences défensives.

4.2. Déplacement

Permet de transférer l'affect lié à une représentation interdite, vers une autre moins gênante, mais liée à la première par un élément symboliquement significatif.

4.3. Annulation

Mécanisme psychologique par lequel le sujet s'efforce de faire en sorte que des pensées, des paroles, des gestes, des actes passés ne soient pas advenus ; il utilise pour cela une pensée ou un comportement ayant une signification opposée.

Il s'agit là d'une compulsion d'allure « magique », particulièrement caractéristique de la névrose obsessionnelle.

4.4. Isolation

Le terme isolation recouvre deux sens. Il peut désigner : une élimination de l'affect lié à une représentation (souvenir, idée, pensée) conflictuelle, alors que la représentation en question reste consciente ; une séparation artificielle entre deux pensées ou deux comportements qui en réalité sont liés, leur relation ne pouvant être reconnue sans angoisse par la personne.

Mécanisme de défense, surtout typique de la névrose obsessionnelle, et qui consiste à isoler une pensée ou un comportement de telle sorte que leurs connexions avec d'autres

pensées ou avec le reste de l'existence du sujet se trouvent rompues. Parmi les procédés d'isolation, citons les pauses dans le cours de la pensée, des formules, des rituels, et d'une façon générale, toutes les mesures permettant d'établir un hiatus dans la succession temporelle des pensées ou des actes.

4.5. Dissociation

Terme employé par Freud pour désigner un phénomène bien particulier qu'il voit à l'œuvre surtout dans le fétichisme et les psychoses : la coexistence, au sein du moi, de deux attitudes psychiques à l'endroit de la réalité extérieure en tant que celle-ci vient contrarier une exigence pulsionnelle : l'une tient compte de la réalité, l'autre dénie la réalité en cause et met à sa place une production du désir. Ces deux attitudes persistent côte à côte sans s'influencer réciproquement.

La dissociation est en lien avec le déni

4.6. Rationalisation

Justification logique, mais artificielle, qui camoufle, à l'insu de celui qui l'utilise, les vrais motifs (irrationnels et inconscients) de certains de ses jugements, de ses conduites, de ses sentiments, car ces motifs véritables ne pourraient être reconnus sans anxiété.

4.7. Intellectualisation

Recours à l'abstraction et à la généralisation face à une situation conflictuelle qui angoisserait trop le sujet s'il reconnaissait y être personnellement impliqué.

4.8. Régression

Retour plus ou moins organisé et transitoire à des modes d'expression antérieurs de la pensée, des conduites ou des relations objectales, face à un danger interne ou externe susceptible de provoquer un excès d'angoisse ou de frustration

5. Distorsion mineure (image de soi, des autres...)



5.1. Idéalisation

Processus psychique par lequel les qualités et la valeur de l'objet sont portées à la perfection. L'identification à l'objet idéalisé contribue à la formation et à l'enrichissement des instances dites idéales de la personne (moi idéal, idéal du moi).

5.2. Dépréciation

5.3. Omnipotence

5.4. Identification

C'est le fait d'adopter, un aspect ou une attitude d'une autre personne. Elle joue un rôle fondamental dans la constitution de la personnalité et en particulier du Surmoi, par l'identification aux parents. La résolution adéquate du complexe d'œdipe, se fait par identification au père.

6. Désaveu



6.1. Déni

C'est le refus de reconnaître un fait réel existant (en niant la réalité même de la perception). Il réalise une négation de la réalité des perceptions sensorielles objectives. Il s'agit habituellement des faits douloureux de la réalité. Il peut être utile, dans les suites immédiates d'un événement traumatisant, à condition de ne pas se prolonger longtemps ni entraver l'adaptation à la réalité. Dans ce dernier cas, on aboutira à une psychose ou à une perversion.

6.2. Projection

C'est le fait de rejeter sur une autre personne, des sentiments ou des pulsions inacceptables (que le sujet refuse en lui). C'est un mécanisme de défense efficace contre l'anxiété, puisqu'il permet de liquider et d'évacuer la tension intérieure, mais il fausse les rapports avec autrui et peut entraîner des difficultés relationnelles. Elle est fréquemment utilisée, dans des conditions non pathologiques : la superstition, la mythologie, l'animisme, etc. Elle est utilisée systématiquement, et de façon excessive, dans la paranoïa (les pulsions de haine sont projetés sur les autres, qui deviennent des persécuteurs).

6.3. Dénégation

La pulsion gênante n'est pas refoulée, elle apparaît dans la conscience, mais le sujet s'en défend en niant (en refusant d'admettre) qu'elle le concerne personnellement

7. Distorsions majeures



7.1. Identification projective

Mécanisme consistant en un fantasme dans lequel le sujet imagine s'introduire partiellement ou en totalité à l'intérieur de l'autre, tentant ainsi de se débarrasser de sentiments, de pulsions ressenties comme indésirables, et cherchant de cette façon à nuire, à posséder et à contrôler cette autre personne.

7.2. Rêverie autistique

7.3. Clivage

Clivage du Moi Le clivage est l'action de séparer, de diviser le moi (clivage du moi), ou l'objet (clivage de l'objet) sous l'influence angoissante d'une menace, de façon à faire coexister les deux parties ainsi séparées qui se méconnaissent sans formation de compromis possible. Dans l'Abrégé de psychanalyse, Freud applique cette méthode de défense à la psychose. L'une des positions est le fait du ça (le délire) tandis que l'autre est le fait du moi (contact maintenu avec la réalité). Selon Freud, " même quand il s'agit là d'états hallucinatoires confusionnels, les malades une fois guéris, déclarent que dans un recoin de leur esprit, suivant leur expression, une personne normale s'était tenue cachée, laissant se dérouler devant elle, comme un observateur désintéressé, toute la fantasmagorie morbide. " On pourrait considérer que le clivage est un mécanisme de défense clairement pathologique. Il est un mécanisme extraordinairement efficace pour affronter les situations les plus périlleuses. Ainsi Bettelheim, interné en camp de concentration, faisait-il une étude sur les mécanismes de défense qui permettait de survivre aux situations limites. Son énergie était focalisée sur cette étude. Il ne prêtait ainsi plus attention à ce que vivait son corps de torture, de mauvais traitement. C'était clivé. Le mécanisme est proche en cas de viol. La femme se clive. D'un côté les horreurs que subit son corps, de l'autre son esprit qui est ailleurs, concentré sur un point très éloigné de ce qui se passe. Le problème est que c'est un mécanisme de défense très coûteux. Quand c'est clivé, c'est clivé, on ne recolle pas les morceaux si facilement.

Clivage de l'objet Mélanie Klein décrit le clivage de l'objet, mécanisme de défense le plus primitif contre l'angoisse. Il est destiné à rendre le moi cohérent et à stabiliser les turbulences relationnelles qui l'agitent. Selon Klein, les relations objectales existant d'emblée, le premier objet le sein de la mère, se cliverait pour l'enfant en " bon objet ",

source de gratification gardé à l'intérieur, et en " mauvais objet ", source de frustration projeté au dehors. Par ce processus de clivage le thérapeute peut devenir porteur des mauvais aspects de l'objet afin de protéger le " bon " parent externe ou interne. Ce serait le mécanisme de défense essentiel dans les états limites. Le clivage de l'objet peut être destructeur dans une équipe de soignants qui ne voit pas plus loin que le bout de conflits qu'elle n'élabore pas. Les soignants peuvent arriver à se déchirer à la plus grande joie d'un patient qui voit triompher sa défense. Le rôle d'un cadre qui ne se bornerait pas à être un gestionnaire de planning et du psychologue institutionnel sont ici essentiels.

8. Niveau de l'agir



8.1. Passage à l'acte

Le terme de passage à l'acte est la traduction de l'Anglais "acting out", lui-même venant de l'Allemand "agieren". Freud (accès au dossier "Freud") l'emploie pour la première fois en 1905 (analyse de Dora), puis définit en 1914 le passage à l'acte comme une mise en action de quelque chose que le patient a oublié et réprimé, mais qu'il reproduit, sans savoir qu'il s'agit alors d'une répétition ("Remémoration, répétition et perlaboration", Freud, 1914).

Lacan (accès au dossier "Lacan") introduit une distinction avec "l'acting out": le passage à l'acte est un acte sans parole (il n'a pas de sens), alors que "l'acting out" est un acte qui pourra être repris dans une verbalisation (il a un sens).

Le passage à l'acte introduit une notion de franchissement (passage), entre une position et une autre. C'est une faillite de la pensée. C'est aussi une tentative pour rompre un état de tension psychique intolérable. Le passage à l'acte est soudain, impulsif, parfois violent et

dangereux, adapté ou non au réel objectif. Il arrive en réponse à un élément déclenchant ou à une situation de tension intérieure. Il traduit alors chez son auteur:

- une intolérance à la frustration,
- une fragilité des limites du Moi (accès au dossier "ca moi surmoi"),
- la recherche d'une confrontation à la loi,
- et une identification du sujet à l'objet.

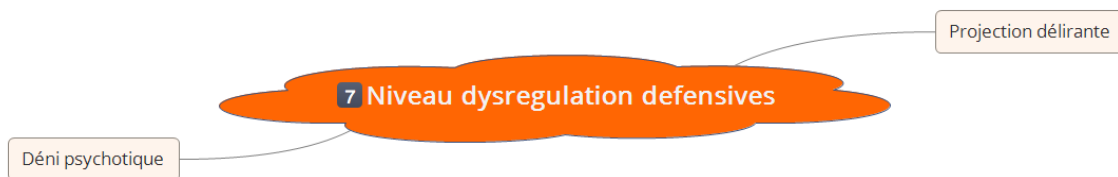
Le passage à l'acte peut présenter un aspect négatif (destructeur) mais aussi parfois un aspect positif (structurant).

8.2. Retrait apathique

8.3. Plainte associant demande et rejet

8.4. Agression passive

9. Niveau dysregulation défensives



9.1. Projection délirante

9.2. Déni psychotique