

Les Mécanismes de Défense
IFSI Hôpital Nord Ouest
5 Octobre 2023

Nous sommes tous concernés par les mécanismes de défense pas uniquement les personnes touchées par des troubles psychiatriques, et oui c'est ainsi !!!

1. l'Appareil Psychique

L'appareil psychique selon S. FREUD se situe entre l'esprit et le cerveau. S. FREUD, neurologue de formation, explique que notre quantité d'énergie psychique a besoin pour son équilibre avoir des modes de décharges. Face à des sources d'informations (excitations) constantes, l'appareil psychique a cette mission de maintenir notre **Homéostasie**. Ainsi, S.Freud appelle "Principe d'inertie" cette fonction primaire du psychisme de défense contre toute augmentation de l'excitation selon le modèle de l'arc réflexe.

L'appareil psychique est aussi un appareil de mémoire. Il enregistre l'état d'urgence du désir, l'action spécifique employée comme réponse au déplaisir, et l'expérience de satisfaction pour elle produite. Autrement dit, l'appareil psychique enregistre les neurones impliqués dans l'expérience de satisfaction sous la forme de traits mnémoniques qui sont prêts à être réinvestis dès que l'état d'urgence se manifestera.

Ainsi, S. FREUD va présenter son travail en terme de Topiques Psychiques (étude de la structure mentale). Pour comprendre nous allons prendre le temps de décrire notre dynamique psychique, ce que S. FREUD nommait l'**Appareil Psychique**. S. FREUD a élaboré deux topiques :

- 1ère topique, en 1900, se divisait en trois parties : conscient, préconscient, inconscient
- 2ème topique, en 1923, il enrichit sa première topique en ajoutant un triptyque ça/moi/surmoi. L'appareil psychique est composé de ces trois instances psychiques sont présentes en nous, et elles régissent nos comportements qui sont à la fois conscients et inconscients

1ère Topique

Il y a **3 Instances** (ou « Lieux du Psychisme ») qui composent l'Appareil Psychique. Chaque instance a une fonction précise.

le système **CONSCIENT** (ou perceptif)

Il reçoit toutes les informations extérieures et va les envoyer dans l'appareil psychique

le système **PRECONSCIENT**

Il regroupe tous les éléments qui ne sont pas présents dans la conscience du sujet à un moment précis. Il stocke sans émettre de censure. Il permet à la Conscience de se concentrer sur des tâches sans être parasité. Il nous permet au sujet de s'adapter à la réalité au monde extérieur, car il réagit par le **Principe de Réalité**. Il permet de supporter l'insatisfaction et de remettre à plus tard des actions ou des désirs.

le système **INCONSCIENT**

Il est séparé du reste du psychisme (conscient et préconscient) par une censure très forte. Il est formé des sentiments, désirs ou actes dont l'accès à la conscience est bloqué. Ces éléments vont tenter d'arriver à la conscience mais ils seront refoulés par la censure. C'est le siège des désirs-interdits. Ce système est régi par le **Principe de Plaisir**.

2ème Topique

Cette deuxième topique va enrichir la première. Il y a 3 Instances.

Le MOI

Le Moi désigne la partie de la personnalité assurant les fonctions conscientes. Ce Moi assura la stabilité du sujet, en l'empêchant au quotidien de libérer ses pulsions. Le Moi est l'agent de liaison entre les deux autres instances (le ça et le surmoi) c'est le médiateur. Le raisonnement intellectuel objectif et la perception d'être siègent dans le Moi.

Le Moi obéit au Principe de Réalité. Mais, il est coincé entre 3 « dangers » :

1. les exigences du ça
2. la sévérité du surmoi
3. les contraintes du monde extérieur

Il cherche à préserver/protéger l'homéostasie du système psychique. Quand le Moi se sent débordé par l'une de deux autres instances, des signaux d'alarme vont s'activer. C'est un vrai système de défenses qui va s'enclencher. C'est une instance consciente. Le Moi est associé à l'intelligence, à l'astuce et à la volonté de possession. C'est lui qui est en contact avec le monde extérieur, avec les autres il a le contrôle de la réalité. Il est orienté par le Surmoi et reçoit son énergie du ça dont il satisfait, comme il le peut ses besoins.

En clair, le Moi est le garant de la santé psychique du sujet, il fait barrière pour contenir les excès des instances psychiques et donc il évite l'envahissement par les peurs du conscient. Le Moi structure notre vie psychique. Le Moi possède un système, des mécanismes de défenses qu'il va solliciter en cas de besoin, de danger, d'inconfort ...

Le SURMOI

Le Surmoi représente une intériorisation des interdits parentaux, une puissance dont le Moi est obligé de tenir compte. C'est la petite voix qui nous dit « il ne faut pas ... attention ... prends garde ... ». **C'est l'héritier de l'autorité parentale.** Il se forme en intériorisant les critiques, les jugements et les exigences parentaux mais aussi sociales et culturelles. C'est la structure morale d'une personne, c'est le lieu intérieur psychique où résident la notion du bien/du mal, de la récompense/la punition ... Il joue un rôle de censeur ou de juge.

Ainsi, l'enfant va s'auto-évaluer pour modifier ses comportements afin :

- d'être aimé
- d'être considéré
- d'être valorisé

L'enfance est la période où nous sommes dépendants de l'Autre (parents, substituts parentaux, éducateurs ...) avant de devenir autonomes. Il est, en partie inconscient, et se forme durant l'enfance et va être mobilisé durant l'adolescence. Le Surmoi se forme en intériorisant les **INTERDITS**, ce qui structure la vie humaine : l'interdit d'inceste puis l'interdit de se faire du mal et de faire du mal à autrui ...

Le Surmoi est la Loi Intérieure, il :

- censure ----- les pulsions du ça
- veille ----- au maintien des refoulements des pulsions du ça
- garantit ----- une bonne socialisation

Il est l'Idéal du Moi, au travers les intérêts narcissiques. Le Surmoi est une instance contrôlante et inhibitrice qui va créer alors une forte tension avec le ça.

le CA

Le ça obéit au **Principe de Plaisir**, les forces pulsionnelles du ça veulent obtenir leur satisfaction en dehors de toute contingence « *le ça ignore les jugements de valeur, le bien, le mal, la morale* » S. FREUD. Le ça va nous inciter à dépasser les interdictions et les tabous du Surmoi. Il est le siège des pulsions et des désirs refoulés. Il a un rôle inconscient. Il rentre en conflit avec le Moi et le Surmoi.

Le ça désigne la part la plus inconsciente du sujet, c'est le réservoir

- **des pulsions ou instincts** ----- nommés aussi incitations corporelles
- **des désirs inavoués et refoulés** au plus profond de chacun d'entre nous

Anna FREUD considère que les pulsions du ça

- ne souhaitent pas rester inconscientes
- tentent/cherchent à pénétrer le Conscient ou au moins tentent par des dérivés de pénétrer le Conscient

Qu'est-ce-qu'un affect ?

Un affect est un état émotionnel, qui est constitué par une palette de tous les sentiments humains allant du plus agréable au plus insupportable.

Les affects liés aux pulsions :

- l'amour
- la désirance (nostalgie d'un désir passé)
- la jalousie
- la mortification
- la douleur
- le deuil ...

Qu'est ce qu'une pulsion ?

Une pulsion est **inconsciente**, c'est « *un processus dynamique consistant en une poussée qui fait tendre l'organisme vers un but* ». Une pulsion a sa source dans une excitation corporelle, entraînant une poussée, celle de trouver l'objet qui lui donnera satisfaction et donc son but sera atteint en supprimer cet état de tension.

La pulsion a quatre caractéristiques :

1. **la source**
 - toujours corporelle
 - c'est l'excitation de n'importe quel organe
2. **la poussée**
 - c'est l'expression de l'énergie pulsionnelle elle-même
3. **l'objet**
 - c'est n'importe quoi, qui permet la satisfaction de la pulsion
4. **le but**
 - c'est la satisfaction de la pulsion
 - c'est la décharge pulsionnelle
 - c'est la tension ramenée au plus bas
 - voire obtenir l'extinction (temporaire) de la pulsion

2. Les Mécanismes de Défense

Les définitions

Sigmund FREUD, le fondateur de la psychanalyse, décrit pour la première fois, en 1894, ce terme comme : « **Processus de défense élaborés par le Moi sous la pression du Surmoi et de la réalité extérieure qui lui permettent de lutter contre l'angoisse** ». A cette période, ces mécanisme de défense étaient utilisés uniquement dans les soins des patients souffrants de troubles de type psychotique. Puis, il a fait évoluer ce concept au cours de ses recherches. Dans l'article « *Nouvelles remarques sur les psychonévroses de défense* », en 1896, S. Freud considère initialement que chaque défense est spécifique de l'organisation de chacune des psychonévroses. **Le terme défense se transformera au fur et à mesure en mécanismes de défense.**

Anna FREUD définit le mécanisme de défense « *comme une activité du Moi destinée à protéger le sujet contre une trop grande exigence pulsionnelle* ». Elle élargit cette fonction à l'adaptation du Moi à la réalité extérieure, c'est-à-dire la dimension de protection de la réalité extérieure.

Selon LAPLANCHE et PONTALIS, les mécanismes de défense sont « *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 bio-psychologique* ».

Pour A. BRACONNIER, ce sont « *tous les moyens utilisés par le Moi pour maîtriser, contrôler et canaliser les dangers externes et internes* ».

Deux pionniers, M. BOND et G. VAILLANT ont permis, dans les années 80, d'intégrer le concept de mécanismes de défense dans le champ scientifique de la psychologie. G. VAILLANT, en 1996, disait « **il est temps que le Moi et ses défenses soient vus comme des facettes de la réalité psychologique, biologique et non pas comme des objets du culte psychanalytique** ». Il considère que les mécanisme de défense sont mis en place afin « *de réguler des affects (colère, dépendance, joie et tendresse) et de modulations interpersonnelles* ». Ces deux auteurs vont développer et élaborer des instruments d'évaluations cliniques permettant des recherches empiriques sur ce concept.

Pour S. IONESCU, en 1997, « Les mécanismes de défense sont des processus psychiques inconscients visant à réduire ou à annuler les effets désagréables des dangers réels et imaginaires en remaniant les réalités internes et/ou externes et dont les manifestations - comportements, idées ou affects – peuvent être inconscientes ou conscientes ».

JC. PERRY et A.COOPER proposent la définition suivante « **un mécanisme psychologique qui assure la médiation entre désirs, besoins, affects et impulsions individuelles d'une part et d'autre part à la fois les interdits internes et la réalité externe** ».

En résumé, les Mécanisme de défense sont des opérations mentales, involontaires et inconscientes, qui contribuent à atténuer les tensions internes et externes. Ces opérations mentales sont activées pour faire face à aux tensions/ aux conflits internes. Les mécanismes de défense sont des processus mentaux automatiques qui s'activent en dehors du contrôle de la volonté et dont l'action demeure inconsciente, le sujet pouvant au mieux percevoir le résultat de leurs interventions et s'en étonner éventuellement.

Ce serait le moyen que nous aurions développé pour nous prémunir/protéger/ contre la souffrance.

Les mécanismes de défense, ce qu'ils combattent :

- l'anxiété
- l'angoisse
- la perte de l'estime de soi
- les affects négatifs comme la jalousie, le deuil ...
- les jugements
- les pulsions jugées inacceptables : violence sexuelle, agressivité ...
- les interdits du Surmoi ...

Le DSM IV avait classé ces mécanismes de défense. Mais, à ce jour le DSM V a suspendu la classification.

Les mécanismes de défense ne sont pas réservés aux personnes dépressives. Effectivement, chaque individu les utilise quotidiennement. Actuellement, on dénombre une trentaine mécanismes de défense (P-DMRS) hiérarchisés en 7 niveaux de maturité, mais ce nombre est amené très certainement à être modifié car comme l'a écrit G. Vaillant : « **Il y a autant de défenses que notre imagination, notre témérité ou notre aisance verbale nous permettent d'en inventorier** ».

A ce jour, les 27 mécanismes de défense classés en 7 niveaux (classés de 1 à 7). Ces catégories sont par ordre de maturité :

0. le niveau de la dysrégulation défensive (psychotique) : les défenses immatures, sont liées aux troubles de la personnalité, aux troubles psychiatriques comme les psychoses

1. le niveau de l'agir
2. le niveau de distorsion majeure de l'image (Borderline)
3. le niveau de désaveu
4. le niveau de distorsion mineure de l'image (Narcissique)
5. le niveau des inhibitions mentales et des formations de compromis quand elles sont prédominantes sont appelés maintenant des défenses intermédiaires (Névrotique)
6. le niveau obsessionnel
7. le niveau le plus adaptatif : les défenses matures contribuent à la santé psychique et physique

0. Le niveau de la Dysrégulation Défensive

Ces mécanismes de défenses sont caractérisés par une rupture avec la réalité objective. Dans des situations extrêmes (camps de concentration) ces défenses peuvent être plus adaptatives.

la Projection Délirante

C'est une projection avec rupture du contact avec la réalité.

la Distorsion Psychotique

Le déni est l'action de refuser la réalité d'une perception vécue comme dangereuse ou douloureuse pour le Moi. Ici, le déni psychotique est une altération majeure de l'appréciation de la réalité. La distorsion psychotique entraîne une déformation majeure de la réalité objective pour la rendre conforme aux désirs du sujet.

le Retrait autistique

Le sujet est « retranché » dans son monde et laisse peu la possibilité au monde extérieur d'accéder à sa personne.

1. Le niveau de l'Agir

Le Passage à l'acte

Ce mécanisme passe « par l'expression de sentiments, de souhaits ou de pulsions par un comportement incontrôlé et avec un dédain apparent pour les conséquences sociales ou personnelles ». Les passages à l'acte défensifs ne sont pas synonymes de « mauvais comportements » car il est nécessaire de montrer qu'ils sont liés à des conflits émotionnels » DSM-IV.

Le sujet va évacuer/exprimer/ ses sentiments/pulsions sans réfléchir et sans considération pour les conséquences négatives de ses passages à l'acte.

- **Le passage à l'acte défensif** permet au sujet de se soustraire à un conflit intra-psychique, ainsi le sujet agit pour ne pas/plus ressentir/pour ne pas savoir
- **le passage à l'acte agressif** (dangereux/excessif) se voit principalement chez des personnalités limites ou psychopathiques at aussi à l'adolescence

l'Agression Passive

Ce mécanisme exprime « une agression envers les autres de façon indirecte et non combative. Une façade d'adhésion masque la résistance, le ressentiment et l'hostilité. L'agression passive peut représenter une modalité adaptative pour des sujets en position de subordonnés qui ne peuvent s'affirmer plus ouvertement par d'autres moyens » DSM-IV. Assez présents chez les adolescents en

particulier face aux contraintes scolaires ou familiales. Face à l'autorité ou une personne ayant autorité sur le sujet, ce dernier s'exprime par une position passive allant jusqu'à la procrastination.

L'Hypocondrie

C'est l'utilisation d'une plainte répétitive, dans le but, est d'obtenir de l'aide. Les plaintes sont souvent somatiques ou existentielles mais elle sont suivies du rejet de l'aide apportée. Ce mécanisme met en lumière la dépendance affective du sujet face à l'Autre, tout en considérant que cet Autre ne pourra pas satisfaire ses besoins.

2. Le niveau de distorsion majeure de l'image (Borderline)

C'est la mise en jeu provoque une distorsion majeure de l'image de soi et des autres.

le Clivage

Ce mécanisme va compartimenter « des états affectifs opposés et en échouant à intégrer les aspects positifs et négatifs de soi et des autres ... Les images de soi et d'objets tendent à alterner entre des pôles opposés : être exclusivement aimant/puissant/respectable/protecteur/bienveillant ou exclusivement mauvais/détestable/en colère/destructeur/rejetant et sans valeur » DSM-IV. La même personne peut être idéalisée ou dépréciée alternativement. Le sujet, en voyant les choses comme toutes bonnes ou toutes mauvaises, n'a plus à discerner comment les personnes vont se comporter envers lui. Les relations sont vues/pensées sur la base de fausses appréciations.

L'Identification projective

Ce mécanisme est « à la différence de la projection simple, le sujet ne désavoue pas entièrement ce qui est projeté. Il reste au contraire conscient de ses affects ou impulsions mais il les ressent comme des réactions légitimes aux attitudes de l'autre personne. Il n'est pas rare que le sujet induise chez l'autre des sentiments même qu'il lui avait faussement attribué, rendant difficile de clarifier qui a fait quoi, à qui le premier » DSM-IV. Le sujet, lors d'une situation menaçante, vit un sentiment d'impuissance et va répondre par l'attaque tout en justifiant ses actes.

3. Le niveau du désaveu

Ces défenses empêchent la prise de conscience de facteurs de stress, d'impulsions, d'idées, d'affects désagréables ou inacceptables.

le Dénî Névrotique

C'est une réponse aux conflits et aux stress « en refusant de reconnaître certains aspects douloureux de la réalité externe ou de l'expérience subjective qui seraient évidents aux autres » DSM-IV. Ce déni empêche le sujet de reconnaître des sentiments, des souhaits, des intentions ou des actions dont

il pourrait être tenu pour responsable ou dont il pense qu'ils pourraient lui valoir des suites désagréables (comme la honte, la peine ...). Le déni serait la dernière ressource pour faire face à une réalité insupportable (comme vivre un deuil).

la Projection

Elle attribue « à tort à un autre ses propres sentiments, impulsions ou pensées inacceptables » DSM-IV. Le sujet désavoue ses propres sentiments, ses intentions, son vécu en les attribuant à d'autres généralement à ceux par lesquels il se sent menacé .

la Rationalisation

Elle dissimule « les motivations réelles de ses propres pensées, actions, sentiments, derrière des explications rassurantes ou complaisantes mais erronées » DSM-IV. Le sujet va donner une raison « plausible » à son acte, son geste ou son comportement souvent égoïste.

4. Le niveau de distorsion mineure de l'image (Narcissique)

Ces défenses sont caractéristiques des personnalités limites et narcissiques. Elles sont très utilisées à l'adolescence et parfois les adultes y ont recours.

L'Idéalisation

Ce mécanisme attribue aux autres des qualités exagérément positives. Le sujet évoque des relations réelles ou prétendues réelles avec des personnes voire des objets qui sont puissants et importants. C'est une source de gratification et de protection contre les sentiments d'insignifiance, d'impuissance, de nullité ...

la Dépréciation/Dévalorisation

Sa fonction est de protéger l'estime de soi ou d'éviter les sentiments de perte en cas de séparation ou de menace de séparation. Si l'autre est nul, on n'a pas à se remettre en question ou sans valeur s'en séparer est un soulagement Le sujet gère ses problèmes en attribuant à autrui ou à lui-même des défauts exagérés. Il va utiliser des expressions négatives, sarcastiques ou grossières sur les autres ou sur lui-même.

l'Omnipotence

Le sujet utilise ce mécanisme « en se sentant et en agissant comme s'il possédait des capacités ou des pouvoirs exceptionnels et comme s'il était supérieur aux autres » DSM-IV. Le sujet gère les problèmes en se comportant de manière supérieure aux autres. Cette stratégie va permettre de minimiser subjectivement les affects en déformant positivement, exagérément ses propres compétences a contrario il va dévaloriser les autres.

5. Le niveau des inhibitions mentales et des formations de compromis (Névrotique)

Ces défenses sont utilisées de façon prédominante par le sujet dit « névrotique ». Ces défenses intermédiaires/névrotiques « sont utilisées par tout le monde, en particulier aux périodes difficiles de la vie ».

le Refoulement

Ce mécanisme va expulser « de la conscience des désirs, des pensées ou des expériences perturbantes. La composante affective peut rester consciente mais détachée des représentations qui lui associées » DSM-IV. S. FREUD, en 1946, insistait sur le caractère universel de ce mécanisme « **Personne n'échappe au refoulement** ». Le refoulement n'est pas pathologique en lui-même, il existe un refoulement normal. C'est le caractère excessif et massif qui est pathologique. Pour le sujet, c'est l'incapacité de se rappeler ou d'être cognitivement conscient de souhaits, pensées ou expériences désagréables ou dérangeantes ou obsédantes. Le vécu émotionnel et affectif est très présent. C'est une protection vis à vis d'un vécu présent ou passé, dont le sujet n'a pas conscience d'où son incompréhension face à l'oubli de la cause.

le Déplacement

Ce mécanisme transfère « un sentiment ou une réaction d'un objet à un autre objet substitutif (moins menaçant) » DSM-IV. Le sujet va rediriger son affect, son sentiment vers une autre cible beaucoup conflictuelle. Le déplacement est à l'origine de phobies. Le déplacement peut concerner une personne, un objet inanimé ou une autre situation.

la Formation Réactionnelle

Ce mécanisme se substitue « à des pensées ou des sentiments inacceptable en adoptant d'autres comportements, des pensées ou des sentiments qui leur sont diamétralement opposés (ce mécanisme est habituellement associé au refoulement) » DSM-IV. Le sujet va rendre acceptable un affect ou une pulsion générateurs de culpabilité.

la Dissociation

Ce mécanisme altère « les fonctions d'intégration de la conscience, de la mémoire, de la perception de soi ou de l'environnement ou du comportement sensori-moteur » DSM-IV. C'est une protection contre une expérience vécue comme menaçante, anxiogène (souvenir douloureux, traumatisme, peur, terreur ...), il y a une altération temporaire des fonctions d'intégration de la conscience, de la mémoire ... Le sujet a l'impression de vivre un rêve , un sentiment d'étrangeté ou d'irréalité. Elle peut se manifester par une amnésie. C'est un mécanisme de défense majeur. Le sujet face à un stress intense, se dissocie afin de se détacher d'une réalité insupportable. La dissociation est en lien avec le déni.

6. Le niveau de l'obsessionnel

L'Annulation rétroactive

Elle utilise « des mots ou des comportements visant à annuler ou à compenser symboliquement des pensées, des sentiments ou des actes jugés inacceptables » DSM-IV.

L'Isolation

Elle sépare « les idées des sentiments qui leur étaient initialement associés. Le sujet perd ainsi le contact avec les sentiments associés à une idée donnée alors qu'il reste conscient des éléments cognitifs qui l'accompagnent » DSM-IV. L'isolation de l'affect peut être formulé comme un refoulement de l'affect sans refoulement de la représentation (face à un événement traumatique, le sujet va détailler la scène en multipliant les détails).

L'Intellectualisation

Ce mécanisme est une réponse aux conflits et aux stress « en s'adonnant à un usage excessif de pensées abstraites ou de généralisations pour contrôler ou minimiser des sentiments perturbants » DSM-IV. Le sujet, face à la gestion de problèmes, va utiliser de manière excessive la pensée abstraite pour minimiser l'importance de son ressenti. Le sujet va utiliser les généralisations qui permettent de banaliser en se référant à l'expérience collective. De même, que l'utilisation de l'abstraction permet de s'évader d'une réalité pénible en privilégiant le monde des idées et du raisonnement logique. Certains sujets vont employer des termes impersonnels parlant de lui à la 2ème ou 3ème personne.

7. Les défenses matures

Ce niveau montre une adaptation optimale aux facteurs de stress. Ils sont utilisés par des personnes bien « portantes » dans des situations normales.

L'Humour

C'est l'utilisation des aspects amusants ou ironiques du problème pour minimiser les tensions provoquées par ce problème. S.FREUD considérait l'humour « **comme la plus haute des réalisations de défense** », « transformant partiellement ou totalement le déplaisir en plaisir ».

la Sublimation

C'est le mécanisme le plus bénéfique et économique pour la personnalité. De plus, c'est un comportement valorisé par le Surmoi et approuvé par le Groupe Social. Elle assure l'organisation du « Moi Moral ». Ce mécanisme est générateur d'une activité créatrice positive qui peut amener une reconnaissance sociale voire une récompense. Ce mécanisme va permettre de canaliser *« des sentiments ou des impulsions potentiellement inadaptés vers des comportements socialement acceptables »*. Pour exemple : les sports de combat/ de contact vont permettre de canaliser des accès impulsifs de colère, l'activité artistique ou la création artistique ... La sublimation permet de lutter contre les affects dépressifs.

L'Anticipation

Dans le DSM-IV, comme *« une réponse aux conflits émotionnels ou aux facteurs de stress internes ou externes en éprouvant les réactions émotionnelles par avance ou en anticipant les conséquences d'un possible événement futur et en envisageant les réponses ou solutions alternatives réalistes »*. C'est anticiper des conséquences émotionnelles du problème à venir en envisageant des alternatives réalistes. Le sujet gère, dans le présent, l'angoisse générée par l'idée qu'il se fait de l'événement à venir.

la Répression

C'est la réponse donnée par le sujet face aux conflits et aux stress « en évitant délibérément de penser à des problèmes, des désirs, des sentiments ou des expériences pénibles » (DSM-IV). Le sujet retarde le moment de la gestion du problème jusqu'à qu'il se sente prêt à l'affronter.

L'Altruisme

C'est donner pour recevoir. Le sujet s'attache à répondre aux besoins des autres comme moyen de satisfaire ses propres besoins. Il reçoit en retour une gratification partielle . **Le sujet est en partie conscient de ses motivations à aider l'Autre.** Le DSM-IV, définit une réponse « par le dévouement aux besoins des autres ; à la différence du sacrifice de soi qui est parfois caractéristique d'une formation réactionnelle, le sujet reçoit des gratifications soit directement par la réponse des autres, soit indirectement par procuration ». Nous pouvons ajouter une satisfaction apportée par l'approbation du Surmoi.

L'Affiliation

Le sujet se tourne vers les autres pour rechercher l'aide et le soutien. L'évocation, le partage, l'extériorisation du problème permettent de diminuer la tension ressentie par le sujet. La solution n'est pas recherchée, plus les conseils possibles pour la résolution.

L'Affirmation de Soi

Le sujet va exprimer directement ses pensées, ses sentiments pour traiter les conflits afin de soulager les tensions.

L'Introspection

Le sujet va s'interroger sur ses propres pensées, sentiments, motivations ou comportements. Le sujet va se percevoir comme il est perçu par autrui afin de mieux comprendre les réactions d'autrui à son égard.

Je porte à votre attention, les stratégies défensives utilisées par les soignants

Des recherches ont été menées auprès de 3 catégories de soignants. Etude menée par GREBOT (2020) et GREBOT et BERJOT (2012)

Les urgentistes

Ils utilisent plus des défenses matures. Ils sur-activent le mécanisme « Isolation » qui va permettre une mise à distance émotionnelle voire une censure émotionnelle facilitant l'intervention médicale d'urgence.

Les soignants en oncologie

Lorsque ces soignants lors de l'annonce du diagnostic ou de la transmission d'informations sur les effets secondaires. Ils vont utiliser trois défenses :

- la rationalisation
- le déplacement
- l'intellectualisation

Les psychologues/psychothérapeutes

Il semble que les psychothérapeutes vont utiliser des mécanismes de défenses en fonction de la symptomatologie du patient, de l'adaptation sociale de celui-ci et l'expertise du thérapeute :

- le déplacement
- l'intellectualisation
- la rationalisation
- l'isolation

(pour ma part « L'Humour » est l'un de mes mécanismes de défense préférés SDL)

En conclusion

Dominique FRIARD considère que l'étude des mécanismes de défense dépasse aujourd'hui le champs de la psychopathologie et de la psychothérapie : elle devient courante dans des domaines comme :

- la prévention (y compris la prévention des actes agressifs et violents)
- l'éducation pour la santé
- la médecine des troubles psychiques
- la sélection professionnelle

Ainsi, gardons quelque part dans le coin de notre tête, que le concept de mécanismes de défense reste en cours d'exploration en raison des différentes définitions, des fonctions et du nombre de mécanismes de défense à ce jour repérés.

**Merci pour votre attention,
Mme Sophie DAMESIN LEVENCHAUD
Psychologue**

Ouvrages de référence :

Sigmund FREUD « Les psychonévroses de défense »

Anna FREUD « Le Moi et les mécanismes de défense »(1936)