

# Quelques mécanismes de défense observables chez nos étudiants

Margot Phaneuf, inf., Ph. D.

Mai 2007, vérifié oct. 2012

*« Devant les multiples agressions du sort, les humains doivent mobiliser leurs capacités adaptatives et leurs mécanismes de défense afin de conserver un certain équilibre. »*

## Introduction

Nous croyons souvent que les mécanismes de défense sont réservés aux grands malades psychiatriques et, particulièrement, aux psychotiques. Cette idée est largement répandue, mais il est fort intéressant de voir comment ces mêmes mécanismes jouent dans la vie des gens plutôt sains d'esprit, comme vous et moi. Et, cette interrogation nous conduit à nous demander comment ils sous-tendent certains comportements parfois déroutants de nos étudiants. Comment ils expliquent par exemple, leurs attermoissements pour étudier, alors que les examens approchent et qu'ils ne semblent pas s'en soucier?



Ou encore pourquoi ils paraissent ne pas voir que leur peu d'efforts dans leurs études et leur surinvestissement dans les loisirs ou le travail extérieur, les conduisent directement vers l'échec? Certaines réponses peuvent se trouver dans les mécanismes de défense qu'ils érigent pour ne pas voir la réalité et ne pas en souffrir, du moins pour un temps.

Faire une application au quotidien d'une théorie aussi complexe que celle des mécanismes de défense comporte certes des risques, mais son intérêt est certain, d'abord pour en favoriser la compréhension, ce qui est en soi un objectif exigeant et pour, en même temps, mieux saisir la dynamique de notre agir. En effet, examiner les comportements humains à travers la lunette de ces mécanismes, nous apprend beaucoup de choses sur nous-mêmes et nous permet dans la même foulée de corriger certains aspects non productifs de notre caractère et d'évoluer.

La fertilité d'une telle application est aussi défendue par Dominique Friard lorsqu'il écrit « L'étude des mécanismes de défense dépasse aujourd'hui le champ 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 physiques ou la sélection professionnelle »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>. Friard, Dominique : [http://www.serpsy.org/formation\\_debat/defense.html](http://www.serpsy.org/formation_debat/defense.html)) consulté le 14 février 2007.

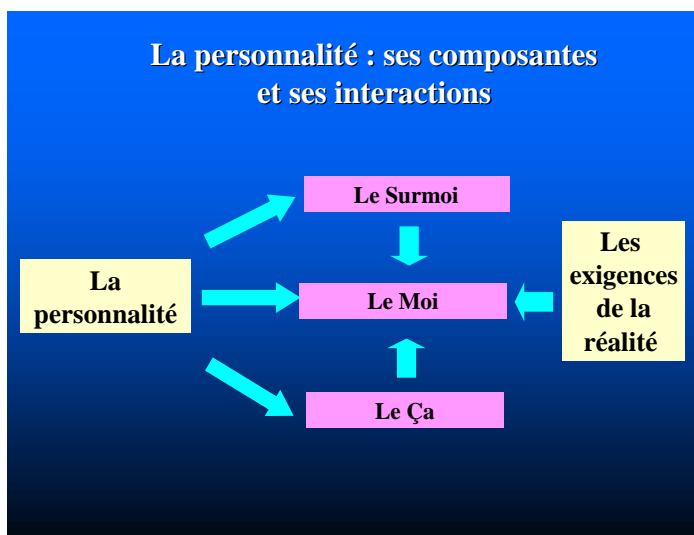
## Mais que sont ces mécanismes ?

Les mécanismes de défense ont d'abord été décrits par Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, vers 1874. Ce grand psychiatre allemand fut en effet le premier à identifier ces moyens que nous développons pour nous prémunir contre la souffrance. En ce temps, les mécanismes de défense étaient utilisés uniquement dans le traitement des psychoses afin de décrire et d'expliquer certains comportements anormaux des grands malades qui en souffraient.

La définition qui leur était donnée et qui perdure, les définit comme des « processus de défense élaborés par le Moi sous la pression du Surmoi et de la réalité extérieure qui permettent de lutter contre l'angoisse »<sup>2</sup> Ainsi, l'esprit humain dans sa fécondité, élabore ces moyens qui lui permettent de continuer à fonctionner malgré les difficultés et les embûches de la vie en société.

## La dynamique de leur développement

Pour comprendre comment se développent et surgissent les mécanismes de défense, il faut



réaliser qu'ils naissent d'une tension entre deux instances de la personnalité, le « *Surmoi* » et le « *Ça* ». D'abord le Surmoi, qui représente la structure morale d'une personne, c'est-à-dire le lieu intérieur psychique où résident la notion du bien et du mal et celle de la punition et de la récompense. Il est hérité de l'autorité parentale.

Par l'action du Surmoi, le sujet se trouve tiraillé par les interdits, les pressions et le sentiment de culpabilité qui en émergent. Ainsi, l'individu est en quelque sorte sévèrement et parfois même impitoyablement tiré vers le « haut », vers ce qui est noble, pur, parfait. Le Surmoi qui est une instance contrôlante et inhibitrice crée alors une tension avec le Ça.

Ce dernier, le Ça, nous incite à dépasser les interdictions et les tabous du Surmoi, alors que nous sommes tirés vers le « bas » par les instincts qui dominent cette instance du Ça. Ce terme, est une traduction approximative du « das es » allemand de Freud et du « id » anglais. Il signifie à peu près, une chose indifférenciée, un élan, une source d'énergie, le plus souvent assimilé à une force corporelle, la libido, elle-même reliée à la sexualité.

---

<sup>2</sup> . Psychiatrie infirmière. Mécanismes de défense : <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychologie/psychologie/mecanisme-defense.htm>

Quant au « **Moi** », c'est l'instance consciente qui possède plutôt une fonction de gouvernail, chargée de trouver un équilibre entre les deux autres instances. Il doit transiger avec les exigences instinctuelles du Ça et les lois morales et sociales inscrites dans le Surmoi. C'est un peu ce qu'énonce Patrick Juignet lorsqu'il écrit « Le moi a une fonction de régulation et de contrôle. Son rôle principal est de gérer des exigences diverses et contradictoires comme l'opposition entre pulsions et réalités ». (2001, p. 46) Le Moi est souvent associé à l'intelligence, mais aussi à l'astuce, 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, autant que faire se peut, les besoins.


Ainsi en fonction de ces tiraillements du Surmoi, du Ça et des exigences de la réalité, le sujet confronté à une menace interne ou externe à son intégrité biopsychologique, cherche à se défendre. Pour se prémunir contre le stress, l'anxiété, une perte de l'image de soi, un conflit ou toute autre menace, il met en place, par l'intermédiaire du Moi, des mécanismes, des pensées, des sentiments et des comportements, le plus souvent inconscients pour se cacher la réalité, pour l'oublier, la minimiser, la déformer ou la rejeter sur quelqu'un d'autre. Ce sont les défenses qu'il érige pour se protéger.

### Leur importance clinique

Les manifestations de ces mécanismes de défense accompagnent nos vies. Ils sont suscités par les conflits qui émaillent nos relations sociales ou familiales, par les difficultés existentielles liées à notre évolution vers la maturité, par les adversités relatives au travail ou aux études.

## Ce que les mécanismes de défense combattent

Les mécanismes mis en place	Ce dont nous nous défendons
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Affiliation, coping</li> <li>•Projection, compensation</li> <li>•Rationalisation, déni</li> <li>•Formation réactionnelle</li> <li>•Refoulement, évitement</li> <li>•Identifiación, activisme</li> <li>•Intellectualisation</li> <li>•Omnipotence, régression</li> <li>•Sublimation, déplacement</li> <li>•Anticipation, conversion</li> <li>•Altruisme, résilience</li> <li>•Humour, clivage, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Anxiété, angoisse</li> <li>•Peurs réelles</li> <li>•Perte de l'estime de soi</li> <li>•Affects négatifs : jalousie, deuils, hostilité, etc.</li> <li>•Pulsions jugées inacceptables : agressivité, sexualité</li> <li>•Jugements et interdits du Surmoi.</li> </ul>

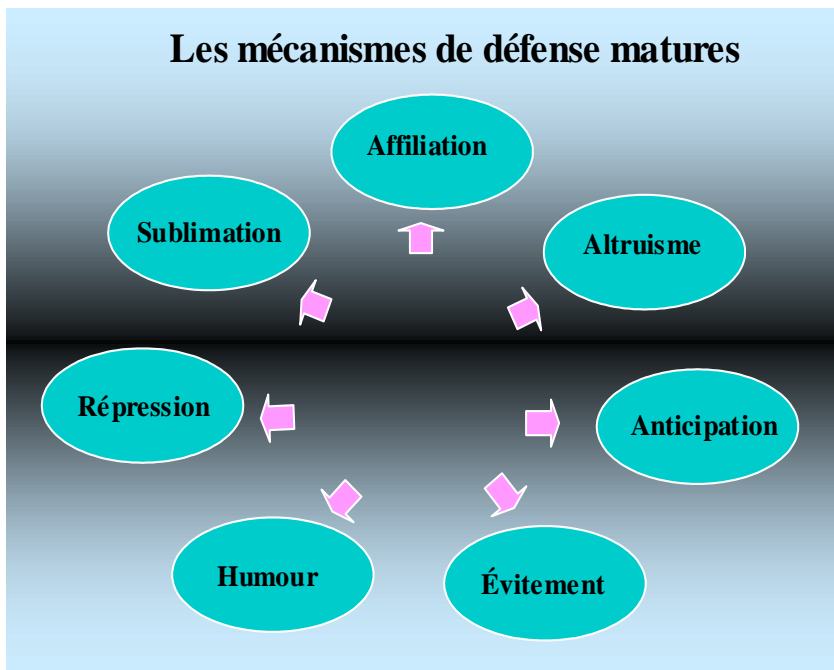


Nos inquiétudes intérieures, notre sentiment d'inadéquation personnelle, notre manque de confiance en nous-mêmes ou dans les autres, notre sentiment de culpabilité face à notre agir comptent parmi les principaux révélateurs de nos mécanismes de défense.

Leur identification et même leur mesure sont devenues des éléments importants en psychothérapie des troubles de la personnalité. Leurs manifestations fondent l'hypothèse qu'ils seraient sous-jacents à ces problèmes importants. Il existe même des échelles de mesure, dont celle de Perry ou de Bonsack et al., qui permettent de suivre l'évolution d'un malade en thérapie à partir du profil d'apparition et d'intensité que prennent ses mécanismes de défense. Cela donne à l'évaluation clinique une base plus concrète. On observe en effet que chaque type de défense manifeste certains traits de caractère, des besoins, des comportements qui leur sont propres. Ainsi un mécanisme comme la *projection*, met en évidence une personnalité méfiante qui est caractérisée par une sensibilité excessive, une difficulté à excuser ou à pardonner les erreurs des autres, un caractère soupçonneux, une tendance à interpréter négativement les événements ou les comportements d'autrui, une suspicion injustifiée envers les autres, de même qu'un

« Chez les humains, la défense est d'emblée mise en œuvre pour les « pulsions d'autoconservation », dites aussi « pulsions du moi » dès l'instant où un moi commence à exister. La première fonction du moi est de se protéger, se défendre par tous les procédés possibles, s'éviter danger, angoisse, déplaisir. Le Guen (2008)

sens important de ses droits et de sa propre importance.<sup>3</sup>



niveaux plus élevés de détresse.

Certains mécanismes de défense ont une fonction plutôt adaptative, ils sont alors identifiés comme des mécanismes « matures ». Ils sont utilisés par des personnes bien portantes, dans de situations normales, alors que d'autres, à vocation plus strictement défensive, sont qualifiés « d'immatures » et sont caractéristiques de

Parmi les mécanismes matures de l'échelle de Perry se trouvent des mécanismes tels que la répression, l'affiliation, l'altruisme, l'anticipation, l'affirmation de soi, l'évitement, l'humour, la sublimation. Les mécanismes dits « immatures » regroupent entre autres, le clivage, l'intellectualisation, l'omnipotence, la rationalisation, la projection et de nombreux autres. Les

<sup>3</sup>. LE GUEN, C. (2008). *Dictionnaire freudien*. Paris : PUF.

écrits de Freud faisaient état seulement de dix mécanismes de défense, mais avec l'évolution de la psychiatrie et des psychothérapies, de nombreux autres ont été décrits. Et, peu à peu plusieurs psychiatres ont enrichi cette description, dont sa fille Anna, Mélanie Klein et plusieurs autres auteurs.<sup>4</sup>

## Qu'est-ce qui rend les mécanismes de défense nuisibles?

Certains mécanismes de défense sont efficaces à contrôler l'anxiété et à préserver la personne de la souffrance et du mal-être, mais d'autres demeurent insuffisants et doivent alors être utilisés de manière répétitive et même compulsive. Ils deviennent alors nuisibles. Il faut comprendre que ce n'est pas la présence des mécanismes de défense qui cause la pathologie, mais l'utilisation que la personne en fait, par la fréquence de leur utilisation et leur intensité ou leur manque d'à propos. Lorsqu'ils aident la personne à s'adapter à des situations difficiles, à tolérer un contexte pénible, ils sont bénéfiques. Mais lorsqu'ils obnubilent le champ de la conscience, coupent la personne de la réalité, nuisent à son fonctionnement et à ses relations humaines, ils sont alors pernicieux.

**Certains mécanismes de défense sont efficaces à contrôler l'anxiété et à préserver la personne de la souffrance et du mal-être, mais d'autres demeurent insuffisants et doivent alors être utilisés de manière répétitive et même compulsive. Ils deviennent alors nuisibles.**

## Des situations qui aident à comprendre

Regarder les mécanismes de défense à travers des situations du quotidien nous aide à comprendre certains comportements manifestés par les gens autour de nous et nous apprend également beaucoup sur nous-mêmes. Les petites vignettes qui suivent visent plus la compréhension des mécanismes de défense vus à travers la vie quotidienne de certains étudiants que le réalisme des situations. Plusieurs mécanismes y ont été réunis afin de couvrir un ensemble assez large de ces moyens importants dans nos vies, mais tous n'y figurent pas.

## L'aveuglement de Lise

Lise est une jeune étudiante brillante qui a toujours très bien réussi dans ses classes. Depuis deux mois elle étudie dans un collège situé loin de chez elle. Elle a quitté sa famille pour la première fois. Elle s'ennuie des siens et se sent un peu « insécure » dans ce milieu nouveau. Elle aime ce qu'elle fait, mais n'a pas vraiment réussi à se faire des amis. Au début, elle s'occupait à lire et à faire ses travaux, trouvant un bon équilibre avec ses loisirs. Mais depuis quelque temps, elle est prise de cafard et s'installe de longues heures devant la télévision.

---

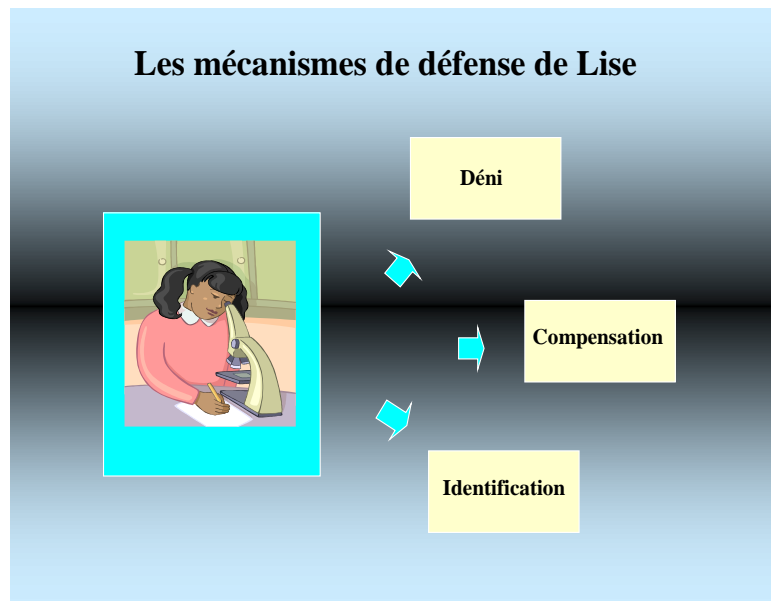
<sup>4</sup>. Cairn :

[http://www.cairn.info/article.php?ID\\_REVUE=PSYS&ID\\_NUMPUBLIE=PSYS\\_023&ID\\_ARTICLE=PSYS\\_023\\_0161](http://www.cairn.info/article.php?ID_REVUE=PSYS&ID_NUMPUBLIE=PSYS_023&ID_ARTICLE=PSYS_023_0161) Consulté le 15 février 2007.

Dans sa volonté de combler son manque d'affection, elle ne remarque même pas le temps ainsi passé. Ses résultats scolaires s'en ressentent grandement. Lorsque son professeur lui souligne la baisse de sa performance et l'interroge sur ses loisirs et sur le nombre d'heures passées devant la télé, elle lui dit qu'elle travaille et minimise son comportement passif. Ce n'est pas nécessairement qu'elle cherche à lui mentir, mais elle ne peut accepter que son insuccès soit de sa responsabilité et elle ne peut le reconnaître. Cette idée intolérable l'amène à faire du **déni**, un mécanisme où la personne nie inconsciemment des pensées, des désirs, des comportements, des besoins ou des éléments de la réalité qui lui sont inacceptables ou qui briment son image d'elle-même.

De plus, pour passer le temps elle a pris l'habitude de grignoter pendant ses émissions favorites. Comme elle a déjà tendance à l'embonpoint, cela n'arrange rien. Mais là encore, elle ne se rend pas compte de son agir. Pour combler son besoin non satisfait d'attention et d'affection, elle se gave devant la télé. Elle fait de la **compensation**,

un mécanisme qui est une tentative consciente ou inconsciente de surmonter une infériorité réelle ou imaginaire, de combler une carence affective et de soulager son anxiété. Ici pour Lise, c'est par la nourriture, mais ce pourrait aussi être par le jeu ou l'alcool ou l'Internet. Et, lorsqu'il lui arrive de se poser des questions sur son comportement, là encore elle fait du **déni** et chasse immédiatement cette pensée.



En classe, elle a développé une grande admiration pour l'une de ses compagnes un peu plus âgée qu'elle et d'une autre éducation. C'est une personne extravertie, qui parle fort et émaille son langage de grands gestes et d'expressions vulgaires. Lise croit que ces comportements la rendent populaire auprès des autres qui la trouvent drôle. Elle tente alors inconsciemment de l'imiter afin de se rendre plus intéressante. Elle utilise les mêmes paroles, les mêmes mimiques et les mêmes gestes, tant et si bien qu'elle n'est plus elle-même. Ce phénomène s'appelle l'**identification**, un mécanisme où la personne adopte inconsciemment les caractéristiques de la personnalité de quelqu'un d'autre qu'elle admire.

Les mécanismes de **déni**, de **compensation** et d'**identification** forment comme un paravent qui empêche Lise de voir son véritable comportement et ses conséquences. Elle est coupée de sa propre réalité et ne se rend pas compte que ce n'est pas de cette manière qu'elle réussira dans ses études, dans ses relations humaines et dans la vie.

## Le comportement de Paul

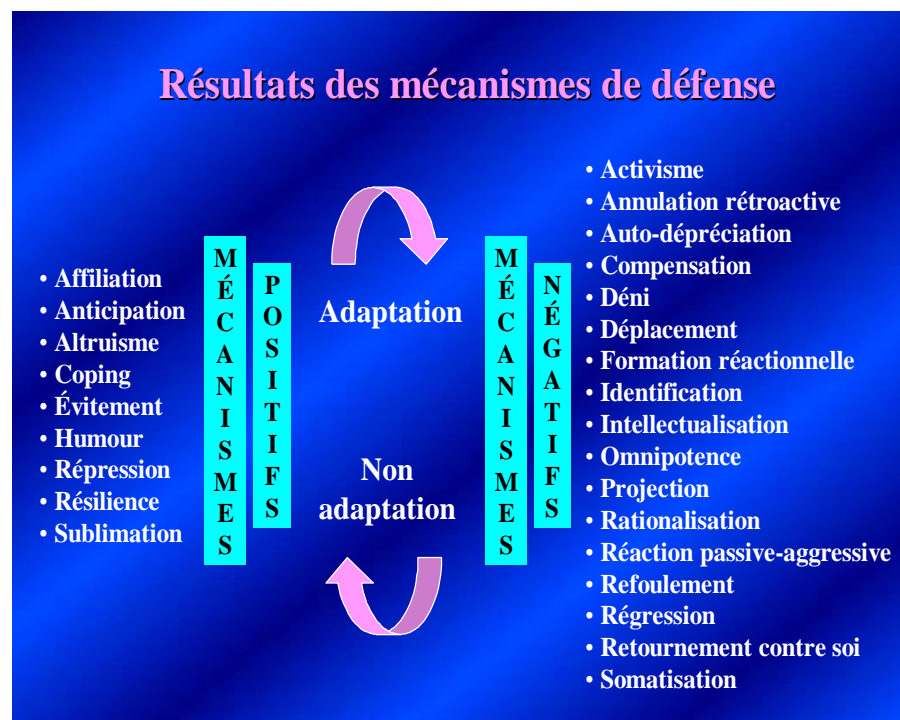
Paul est aussi étudiant comme Lise, mais ses difficultés sont différentes. Il habite chez ses parents qui le gâtent et le surprotègent malgré ses 21 ans. Débordant d'énergie, il pratique plusieurs sports dont les dépenses sont assumées par ses parents. Il y passe d'ailleurs beaucoup plus de temps qu'à ses études. A la fin de novembre, il n'a pas encore vraiment commencé à travailler.



Mais ce n'est pas son seul empêchement à l'étude. Il est de plus en amour et ce sentiment occupe ses pensées. Pendant les cours, il flotte dans l'espace sidéral du rêve. Tout cela fait que ses résultats sont catastrophiques. Ses dernières notes l'ont même fortement secoué, lui révélant qu'il se dirige tout droit vers un échec. Il veut alors rattraper le temps perdu. Il fait plusieurs visites à la bibliothèque, emprunte des livres, cherche fébrilement ses

notes de cours, demande des explications à d'autres étudiants, mais sans réelle efficacité. Il fait de l'*activisme*. C'est un mécanisme de défense qui porte la personne à s'agiter au lieu de d'adopter de véritables stratégies de résolution de problème, en l'occurrence pour Paul, de voir à son emploi du temps, de travailler et de cesser de rêver.

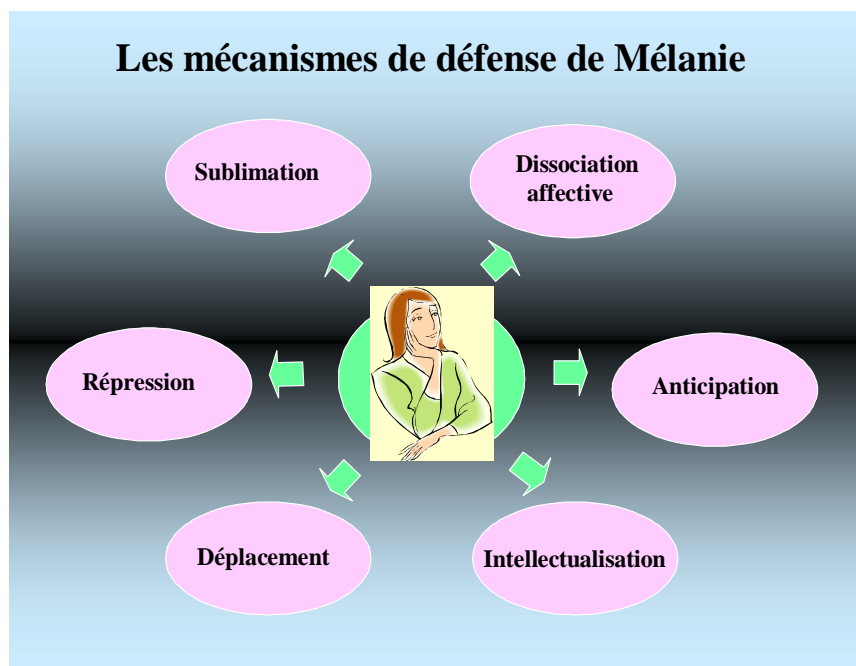
Mais il prétend tout de même que lui, il ne s'en fait pas avec ses résultats scolaires. Il se dit et répète à qui veut l'entendre « Si je veux, je peux réussir à reprendre le temps perdu et même péter de gros scores ». C'est de la pensée magique, de l'*omnipotence*, c'est-à-dire un mécanisme de défense par lequel Paul se sent et agit comme



s'il possédait des pouvoirs surnaturels ou des habiletés supérieures aux autres qu'il peut même à l'occasion traiter avec mépris.

Voyant qu'il est devant une mission difficile, il se sent maintenant angoissé par les résultats qu'il anticipe. Il craint malgré tout de décevoir ses parents. Lorsque ceux-ci lui posent des questions sur ses difficultés, il répond « C'est la faute du prof. Il n'explique pas bien et personne ne comprend dans la classe » ou encore « Il ne nous donne pas assez de temps pour les examens et les travaux. C'est impossible de tout couvrir en si peu de temps ». De cette manière, il se cache sa paresse en rendant quelqu'un d'autre responsable de son insuccès. C'est de la **projection**, un mécanisme de défense qui porte la personne à attribuer ses propres sentiments, ses intentions, ses comportements jugés inacceptables ou ses responsabilités, à une autre personne. Comme il ne peut envisager cette perte d'estime de soi que constitue un échec, il doit s'en cacher la faute en la projetant sur le professeur.

Mal en point sur le plan psychologique, il tombe en même temps malade d'une vilaine grippe. Il se croit mourant. Gâté par sa mère qui se met à son service, il n'a de cesse de lui donner des ordres et d'exprimer toutes sortes de caprices enfantins. C'est de la **régression**, un mécanisme où la personne retourne à une étape antérieure de son développement jugée plus confortable et émotionnellement plus sécurisante. Une période de maladie, même une grippe banale peut



facilement entraîner une certaine régression. Mais habituellement en psychiatrie, il s'agit de quelque chose de beaucoup plus sérieux, c'est-à-dire d'un véritable recul manifesté par des comportements infantiles.

Les mécanismes de défense d'**activisme**, d'**omnipotence**, de **régression** et de **projection** que Paul met en place sont comme des

écrans qui lui dissimulent ses comportements, sa paresse et son immaturité difficiles à envisager pour l'image de soi. Ils sont nocifs dans le sens où ils lui cachent la réalité et l'empêchent réellement de fonctionner à la hauteur de son talent et de réussir.

## Les difficultés de Mélanie

Mélanie est une autre étudiante. Elle vit de grandes difficultés, car sa mère qu'elle adore est atteinte de cancer. Cette pensée la perturbe et perturbe aussi ses études. Elle éprouve de la



difficulté à se concentrer et à chasser cette pensée douloureuse. À son amie Madeleine qui lui pose des questions au sujet de l'état de sa mère, en dépit de son émotivité habituelle, elle répond en lui décrivant en détail, les traitements dont elle est l'objet et cela sans se laisser émouvoir. C'est le mécanisme d'*intellectualisation* qui lui permet d'utiliser sa pensée abstraite détachée, de la réalité pour contrôler ou minimiser ses émotions trop perturbatrices.

Mélanie aimerait avoir des loisirs comme ses compagnes, aller au cinéma, faire du sport avec son ami de cœur et même partir en vacances, mais elle se dit qu'elle ne peut pas, qu'il lui faut demeurer auprès de sa mère. Elle en prend un soin jaloux. Elle ne la laisse que pour des raisons très sérieuses et réprime ses désirs de sorties ; elle les sublimise. La *sublimation* est un moyen de défense qui porte la personne à transposer ses désirs, ses envies et ses pulsions non acceptables en sentiments et en actions moralement ou socialement plus élevés. Elle en tire la satisfaction du devoir accompli et de la beauté de son sacrifice à l'amour filial.

Souvent fatiguée et agacée par les demandes incessantes de sa mère à qui elle ne peut rien refuser, elle traite durement sa jeune sœur qui tente de l'aider. Elle lui fait des reproches, lui disant par exemple qu'elle est gauche et empotée. Mélanie fait dans ce cas du *déplacement*. Ne pouvant exprimer à sa mère ce qu'elle ressent, elle déplace son exaspération sur sa sœur cadette.

Elle se sent souvent dépassée par les événements, aussi l'autre jour, préoccupée par la condition de sa mère, par ses études et par les tâches domestiques qu'elle doit assumer, elle a complètement oublié son propre rendez-vous chez le médecin. Une crainte inconsciente des résultats et la surcharge émotive dans laquelle elle se trouve ont provoqué cette *répression ou suppression*. La *suppression* : la personne relègue hors du champ de sa conscience, dans l'oubli une idée, une émotion, ou une expérience consciente qui l'inquiète ou l'ennuie. Certains l'appellent la « mise hors champ ». Ex : un rendez-vous oublié chez le dentiste.<sup>5</sup> Pour se donner du courage, Mélanie rêve au moment où sa mère aura terminé sa chimiothérapie et où elle sera de nouveau le pilier de la famille. Finies les tâches ménagères et les courses, à ce moment elle pourra avoir des loisirs comme les autres. C'est de l'*anticipation* un mécanisme adaptatif utile qui aide la personne à vivre à l'avance les émotions reliées à une situation. Ce mécanisme colmate l'anxiété du moment en lui substituant une joie à venir. L'*anticipation* n'est pas toujours positive, car la prévision de situations négatives ou de catastrophes peut au contraire devenir anxiogène.

Arrive un moment où la mère de Mélanie entre dans une phase critique de sa maladie. Mélanie en est profondément troublée et s'affole à l'idée d'un examen de math qui s'en vient. Pourtant ce matin-là, bien décidée, elle s'installe devant sa copie et rédige froidement son examen sans broncher. La *déréalisation* une sorte de *dissociation affective* lui permet pour un temps de se détacher de la signification affective grave de la situation de sa mère et de se concentrer sur son examen. La déréalisation est un niveau moins marqué de la dissociation qui se rencontre souvent

---

<sup>5</sup>. PédiaPsy. Les mécanismes de défense : <http://membres.lycos.fr/vdc/def.htm>.

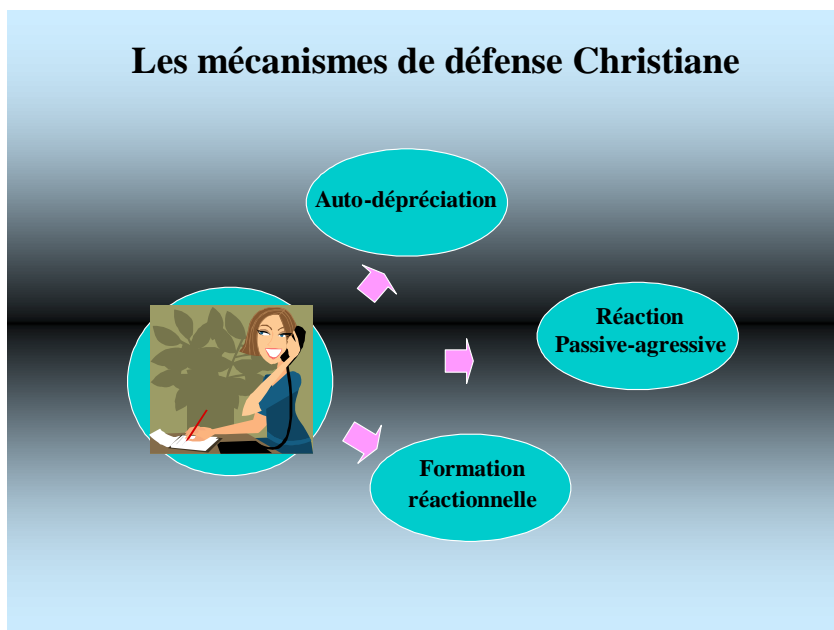
dans des troubles plus graves. La déréalisation permet à Mélanie d'oublier pour un temps ses obligations et inquiétudes.

Les mécanismes d'*intellectualisation*, de *sublimation* et d'*anticipation* agissent chez elle comme des analgésiques qui empêchent sa douleur de se manifester, la *déréalisation* ou de *dissociation affective* devient comme une sourdine qui masque la situation et lui permet de s'en détacher. La *répression ou mise hors champ* lui permet d'oublier pour un temps un rendez-vous pénible, alors que le *déplacement* l'aide à se libérer de la tension longtemps réprimée que cette situation génère, en la dirigeant vers sa sœur. Ces mécanismes aident Mélanie à vivre dans un équilibre relatif, une situation qui est dès plus difficile.

## Les œillères de Christiane

Christiane est une étudiante écervelée qui ne réussit pas très bien dans ses études. Elle manque fondamentalement de confiance en elle et au lieu de se mettre sérieusement à travailler, elle recherche constamment l'aide de compagnes plus organisées et plus assidues. Pour obtenir la faveur de leurs notes de cours ou de solutions pour les travaux, elle se rabaisse et pratique l'*autodépréciation*. Elle dit par exemple « Je ne suis qu'une incapable, je n'arrive pas à faire ce travail » ou « Je suis si nulle que je n'ai pas pris de notes pendant le cours ». C'est un mécanisme de défense qui consiste à se rabaisser pour obtenir des faveurs ou

échapper à ses propres responsabilités. C'est en quelque sorte de la manipulation.



Comme elle ne se sent pas toujours à la hauteur parmi ses amies, elle aimerait bien se rehausser dans son estime d'elle-même, mais ce ne sont pas ses succès scolaires qui peuvent l'aider. Elle prend alors des moyens détournés pour rabaisser les autres. Croyant ainsi se mettre en valeur, elle

révèle secrètement sur les médias sociaux, des choses très personnelles, calomniatrices sur ses amies. C'est le mécanisme de *réaction passive-agressive* qui permet à Christiane de manifester sa rancœur, son agressivité contre ses compagnes, mais de manière souterraine, peu évidente, sans les affronter.

Elle est jalouse de leur succès et de leur manière d'être, pourtant elle leur fait souvent des compliments et ne manque pas de leur dire son amitié et de leur faire force « bisous »

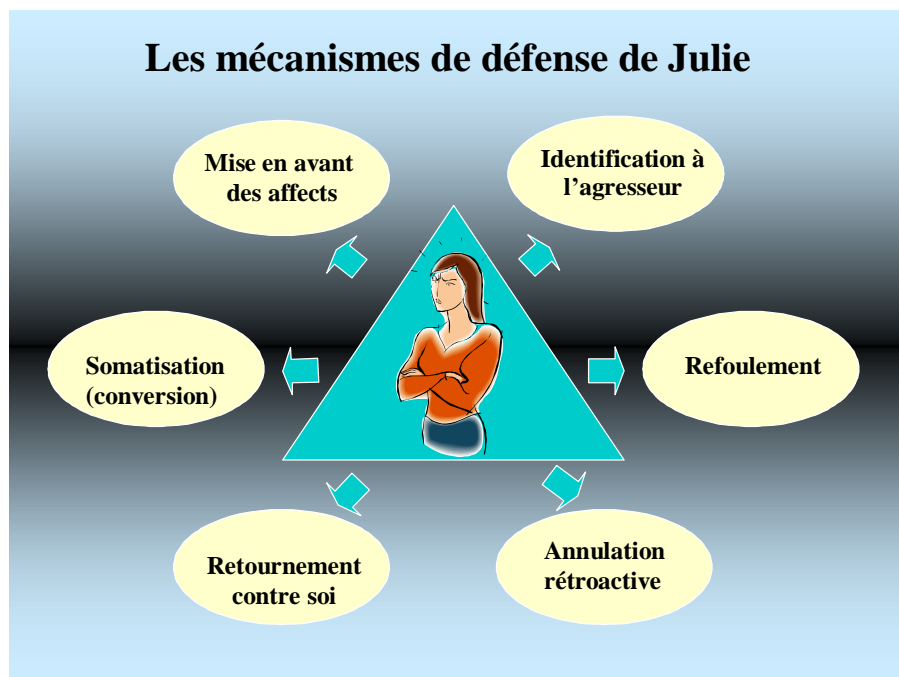
lorsqu'elle les rencontre ou les quitte. C'est de la **formation réactionnelle**, un mécanisme de défense qui porte Christiane à adopter un comportement évidemment opposé à ses motivations, à ses désirs, à ses émotions et sentiments.

Ces mécanismes **d'auto-dépréciation**, de **réaction passive-agressive** et de **formation réactionnelle** ne favorisent pas l'adaptation et l'évolution personnelle de cette étudiante. Ils suscitent plutôt chez elle un comportement inadapté d'intimidation envers de scollègues.

## Le caractère de Julie

Julie est une jeune étudiante difficile. Elle a son « caractère » comme disent ses compagnes. Elle a tendance au théâtralisme, elle se raconte abondamment, se met constamment en scène avec ses émotions et ses aventures. C'est vraiment un trait de sa personnalité qui étonne parfois par son importance. C'est de que Friard appelle la **mise en avant des affects**. « C'est le fait de mettre un accent particulier sur l'expression de ses affects, de les utiliser de manière excessive afin d'éviter leur explication rationnelle et partant, leur compréhension. Les sentiments sont, donc, inconsciemment intensifiés à des fins défensives »<sup>6</sup>

Elle a connu de grandes difficultés dans l'enfance lorsque ses parents se sont séparés. Il y a eu des scènes déchirantes parce qu'on a cru qu'elle avait été abusée par son père. Elle avait alors



six ans, mais lorsque sa mère évoque ces événements avec elle, elle dit ne pas se rappeler. Elle a oublié tout ce qui entoure cette période de sa vie. Elle refoule dans l'inconscient certains de ses souvenirs trop traumatisants. Elle fait du **refoulement**, un mécanisme de défense qui permet à Julie de maintenir dans l'inconscient

certaines de ses souvenirs oppressants, des pensées, des actions moralement ou socialement inexprimables par exemple, cette action immorale de son père.

Julie ne se rappelle pas vraiment clairement son père, mais sans savoir pourquoi, elle éprouve des sentiments positifs pour lui et lui trouve toutes sortes d'excuses. Il est comme une image

<sup>6</sup> . Friard, Dominique. Les mécanismes de défense : [http://www.serpsy.org/formation\\_debat/defense.html](http://www.serpsy.org/formation_debat/defense.html).

fascinante pour elle. Elle fait ce qui s'appelle une *identification à l'agresseur* ou « syndrome de Stockholm » où la victime s'identifie à son agresseur. Julie apaise sa souffrance en se disant qu'un père ne peut pas être si méchant, c'est impossible, ce serait impensable pour elle.

**L'annulation rétroactive est un geste ou une déclaration illusoire selon laquelle il serait possible d'annihiler un événement, une action, un souhait, porteurs de conflits, grâce à la toute puissance d'une action ou d'un souhait ultérieurs. C'est de la pensée magique.**

Agressive de nature, elle est souvent emportée et reçoit parfois cavalièrement ses compagnes qui ne comprennent pas toujours son hostilité. Après coup, elle regrette son comportement, se sent coupable et désire réparer, car elle ne veut surtout pas perdre ses amies. Elle les appelle à plusieurs reprises au téléphone, s'excuse de nombreuses fois, leur offre de petits cadeaux à sa mesure et même parfois quelques fleurs. C'est l'*annulation rétroactive* qui, en réponse à un sentiment de culpabilité, cherche à faire oublier les paroles de Julie ou ses gestes par des excuses, des flatteries ou des présents.

Elle se plaint souvent de malaises physiques divers qu'elle dramatise et exprime à ses amies à répétition et avec force détails. Elle s'inquiète alors, croyant qu'elle est atteinte d'une affection grave. Il peut ici s'agir de *somatisation* ou de *conversion*, un mécanisme de déplacement des affects et de l'anxiété vers le corps. Ce que Julie n'exprime pas, s'imprime en quelque sorte dans son corps, par des symptômes divers. Le mécanisme de *conversion* est généralement associé à l'hystérie et manifeste un comportement beaucoup plus perturbé de sensations de transformation des membres, de parésies et de paralysie.

Le caractère instable de Julie fait aussi qu'elle traverse parfois des périodes de dépression. À ce moment, elle se voit de manière très négative, elle se tourmente et s'en veut de son comportement perturbé. Elle se dit qu'elle ne vaut rien, qu'elle ne sait pas pourquoi elle vit et qu'elle ferait bien mieux de disparaître. C'est un tournant très dangereux de son évolution. Elle manifeste ici un mécanisme inquiétant qui est le *retournement contre soi* où la personne, incapable d'exprimer son agressivité aux autres ou qui a épuisé tout autre moyen de la manifester, pense que c'est elle la coupable et tourne cette agressivité contre elle-même, elle s'en veut, se blâme et peut aller jusqu'au suicide.

Les mécanismes de *mise en avant des affects*, de *refoulement*, d'*identification à l'agresseur*, d'*annulation rétroactive*, de *somatisation* et de *retournement contre soi* sont des moyens que Julie met en place pour oublier, cacher, transformer des affects d'anxiété, d'hostilité, d'agressivité inacceptables pour elle et qu'elle métamorphose en sa propre culpabilité.

## **Le perfectionnisme de Lucie**

Lucie est aussi étudiante. Elle est brillante et réussit très bien tout ce qu'elle entreprend. Il faut dire qu'elle n'épargne pas sa peine, car elle est très perfectionniste. Sa chambre est toujours impeccable, elle étudie au jour le jour et révise souvent sa matière à fond. C'est une élève modèle. Pour assurer son succès, elle se donne des routines qu'elle suit méthodiquement.

Lorsqu'elle entre chez elle, elle prend une douche, se prépare un petit repas spartiate et se met au travail. Elle révise d'abord ses notes, puis se met à ses travaux.

Elle ne déroge pas de sa routine, car elle est alors prise d'une anxiété forte de perdre le contrôle sur ses études et de ne pas réussir. Elle ne se permet pas d'écart. Elle a peu de loisirs et aussi peu d'amies. Lucie fait de la **ritualisation**, un mécanisme de défense qui peut comporter un risque de développer un trouble obsessionnel-compulsif. La **ritualisation** est l'établissement d'un certain ordre de fonctionnement qui prend un sens magique. Le respect du rituel prend le dessus sur le sens même de l'action. Il devient prépondérant dans la vie de la personne et même contraignant. Il tend à la protéger de l'anxiété, mais comme il n'est pas toujours efficace, il doit toujours être répété, répété.

Lucie se donne comme modèle sa sœur aînée, extrêmement brillante qui fait des études de médecine. Elle la pare de toutes sortes de qualités réelles ou imaginaires qu'elle exagère encore. Elle fait de l'**idéalisation** et aussi de l'**identification**. L'idéalisation est un mécanisme par lequel la personne exagère les qualités qu'elle s'attribue ou attribue à quelqu'un d'autre. Par ce moyen, Lucie se sent plus forte, elle obnubile ses propres imperfections et limites en s'identifiant à sa sœur qu'elle estime parfaite. Elle présente en même temps un mécanisme d'**identification**, c'est-à-dire qu'elle incorpore à ses valeurs, à ses qualités, celles de sa sœur. Cela traduit au fond une pauvre image de soi puisqu'elle éprouve le besoin de devenir autre.

Lorsque quelqu'un de son entourage soulève le sujet de ses rituels immuables, elle fait de l'**évitement** : un mécanisme par lequel la personne détourne volontairement ou involontairement vers l'inconscient des pensées, des désirs, des situations chargées affectivement et même l'idée de sa situation de rigidité comportementale afin de s'empêcher d'y penser, d'en parler, de l'expliquer ou d'en remettre la logique en cause. Elle évite ainsi l'anxiété, la peur ou certains inconvénients.

Ce mécanisme d'évitement prend aussi chez elle un autre aspect. Comme elle a peur de la mort, au cours de son stage en milieu hospitalier, sans y prêter attention elle évite de passer devant la chambre des malades mourants. Les personnes très anxieuses, souffrant de phobie ou de trouble panique ont tendance à développer un comportement d'évitement de certaines situations (comportement contraphobique).

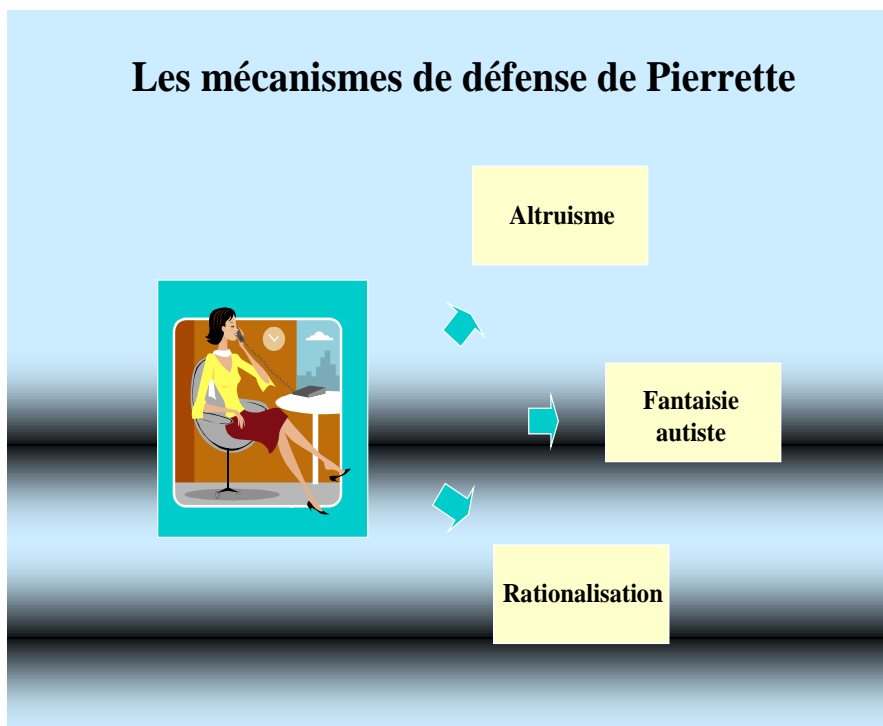


Les mécanismes de *ritualisation*, d'*idéalisat*ion et d'*identification* et d'*évitement* servent à protéger Lucie de l'anxiété, de la peur de ne pas réussir et de ne pas être à la hauteur, donc à ménager son image d'elle-même et en même temps, à se hausser au niveau de sa sœur qu'elle admire.

## L'univers de Pierrette

Pierrette est une étudiante brillante, mais qui réussit de manière plutôt moyenne dans ses études. C'est une « busy body » qui est toujours occupée à faire toutes sortes de choses en même temps que ses études. Elle s'occupe de la coopérative étudiante et fait partie d'un groupe écologiste qui lui demande beaucoup de temps. De plus, elle est très serviable et ne refuse jamais un coup de main à ses proches ou à ses amis. On dit que Pierrette est altruiste, c'est même pour elle un mécanisme de défense, car au lieu de s'occuper de ses propres

affaires, elle s'occupe de celles de tout le monde.

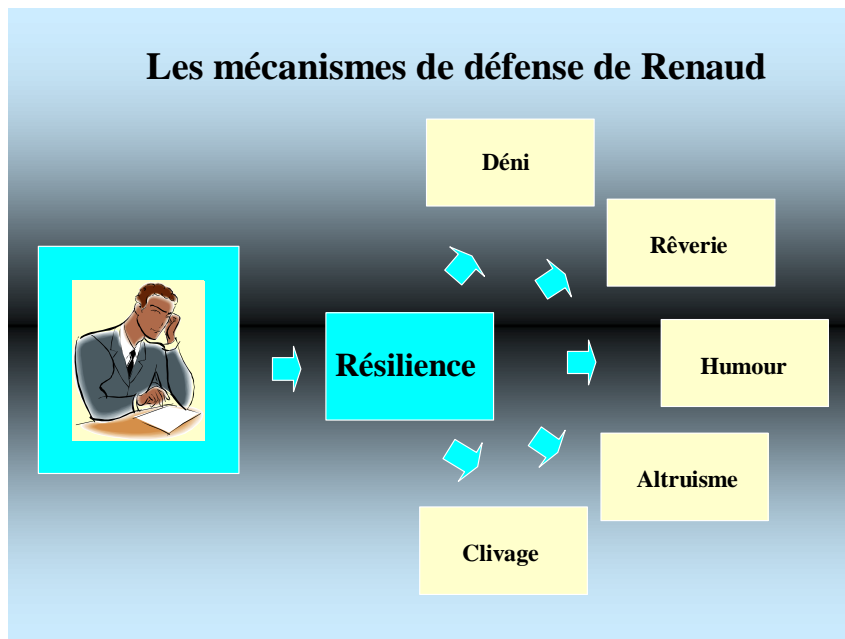


Elle aurait pourtant besoin de voir à ses études, car le succès de sa session scolaire est en sérieux danger. Outre cela, les choses ne vont pas très bien à la maison et il serait important qu'elle soit un peu plus présente. Mais son *altruisme* lui permet de l'oublier. Ce mécanisme de dévouement à autrui qui paraît si généreux et désintéressé lui

permet d'échapper à ses responsabilités en se donnant des objectifs nobles qu'elle estime valables, que les autres peuvent admirer et qui peuvent justifier son manque d'engagement dans ses propres difficultés.

Pierrette conserve un côté un peu enfant. Elle est joviale, et ne s'en fait pas trop avec la vie. Souvent, elle traverse de longues périodes de rêverie où elle se voit partir dans les pays étrangers pour s'occuper d'œuvres humanitaires. Elle fait de la *fantaisie autiste* par laquelle une personne compose avec ses difficultés existentielles en s'isolant de la réalité et en se perdant dans ses rêveries plutôt que d'utiliser un processus efficace de résolution de problème et en l'occurrence de s'occuper d'étudier et de voir à ses affaires.

Elle vient d'apprendre qu'elle a échoué à un de ses examens. Au début chagrinée et honteuse, elle réagit maintenant en disant « De toute manière, ce cours ne sert à rien dans la vie », « Ça ne me dérange pas de l'avoir échoué, je détestais cette matière ». Pierrette fait de la *rationalisation*, un mécanisme de défense par lequel une personne se donne bonne conscience



par des raisonnements pseudo logiques. Ses justifications peuvent paraître sensées, mais elles camouflent la réalité de son manque de travail et d'intérêt. Sa véritable évaluation d'elle-même et de ses sentiments qui risquerait de lui causer de l'anxiété et de lui refléter une pauvre image de soi, demeure à son insu camouflée par cette rationalisation.

Les mécanismes *d'altruisme*, de *fantaisie autiste* et de *rationalisation* permettent à Pierrette de se cacher la réalité difficile et parfois ennuyeuse des études et de ses responsabilités familiales, tout en conservant une image positive d'elle-même.

## Renaud le combattant

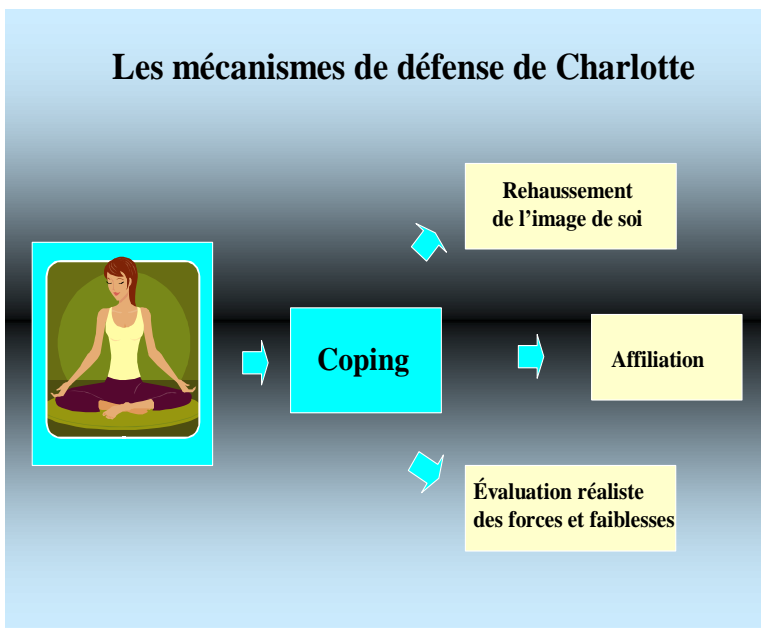
Renaud est d'origine étrangère et issu d'une famille dysfonctionnelle. Il a été élevé en passant d'un foyer d'accueil à un autre. Il a vécu de grandes difficultés tout au long de son enfance, mais à travers cela, il a quand même réussi à se construire de manière convenable. Il travaille certains soirs et les fins de semaine pour subvenir à ses dépenses et à ses frais d'études et malgré un emploi du temps très chargé, il parvient à étudier et obtient de bonnes notes. En dépit d'un début difficile, Renaud est maintenant un jeune homme qui peut espérer réussir dans la vie.

C'est le mécanisme de *résilience* qui a rendu cette adaptation possible. Ce concept décrit par Boris Cyrulnik nous montre que, quelle que soit le vécu d'un enfant, s'il parvient à puiser dans les ressources d'affectivité des premiers mois de sa vie, il réussira ensuite à profiter des possibilités externes rencontrées, même si elles sont limitées et à développer des mécanismes de défense favorables à son adaptation à une vie difficile.<sup>7</sup>

<sup>7</sup>. Boris Cyrulnik, Le Courrier UNESCO « Il y a une vie après l'horreur ». [http://www.unesco.org/courier/2001\\_11/fr/dires.htm](http://www.unesco.org/courier/2001_11/fr/dires.htm)

Pour Cyrulnick, le clivage est un mécanisme adaptatif chez l'enfant ou la personne résiliente, alors que pour Freud et plusieurs autres en psychiatrie : « Il témoigne généralement de la coupure radicale entre le conscient et l'inconscient ». <sup>8</sup>. Ce mécanisme avec cette intensité pathologique se trouve chez les psychotiques ou encore chez le sujet de personnalité limite. Certains parlent plutôt à ce moment de « dissociation ». <sup>9</sup>

Ces jeunes maltraités par la vie comme toute autre personne qui est résiliente, utilisent certains mécanismes de défense qui sont caractéristiques de leur combat pour la survie. Ce sont le *déni* qui leur permet d'occulter une réalité trop pénible, la



*rêverie* qui, en les détachant du quotidien, favorise l'oubli de leur désolation, l'*humour* qui les aide à relativiser leur vie misérable, l'*altruisme* qui, en les conduisant à réparer les autres, les aide à se réparer eux-mêmes et le *clivage*. Ce dernier mécanisme a été décrit par Mélanie Klein. Il permet à la personne de maîtriser son angoisse par une incapacité de considérer des aspects différents de la réalité et de réagir en même temps de deux manières différentes et parfois même

opposées. Cette personne ne peut voir à la fois les bons et les mauvais côtés d'une situation. C'est pour elle une manière de se cacher certaines souffrances. Ex : cet enfant réalise qu'il est privé de beaucoup de choses, mais voit surtout les bons moments avec les copains.

<sup>8</sup>. René Des Groseillers, Œuvres de Sigmund Freud : <http://pages.globetrotter.net/desgros/freud/oeuvres/clivage.html>

<sup>9</sup>. Phebe Cramer, 2006, p. 234; [http://www.lfsm.org/IMG/doc/LA\\_RESILIENCE.doc](http://www.lfsm.org/IMG/doc/LA_RESILIENCE.doc).

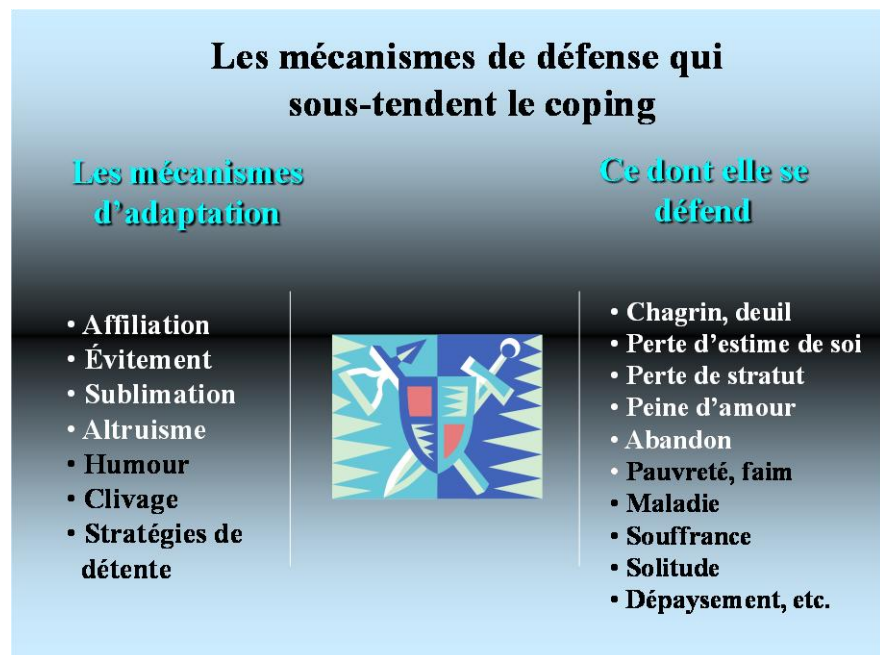


Ce mécanisme relié à la **résilience** avec son cortège d'autres mécanismes favorise l'adaptation et permet à des jeunes même très défavorisés d'aller plus loin, vers la construction de soi et la réussite de leur vie.

## La maladie de Charlotte

Charlotte a eu la malchance de faire une méningite lors d'une épidémie chez les adolescents de son collègue. Elle a été très atteinte et garde des séquelles importantes au niveau de la capacité d'attention et de concentration qui nuisent à ses études. Elle conserve également des séquelles sur le plan physique, car elle a dû être amputée de plusieurs doigts de la main gauche. Au début profondément découragée, touchée dans son image d'elle-même, elle a peu à peu repris courage. Ce qui a rendu cela possible a été sa capacité de « **coping** », un mécanisme d'adaptation précieux. C'est un processus actif qui favorise chez la personne l'apprivoisement de la situation que sa condition difficile impose, l'acceptation des difficultés que suppose son état et son ajustement aux circonstances de sa vie nouvelle. Ce mécanisme d'adaptation se met en place, principalement par le **rehaussement de l'image de soi** et l'**auto-appréciation réaliste de ses forces et de ses faiblesses**.

La personne qui vit une situation pénible évalue alors son potentiel de succès. Elle se dit par exemple comme Charlotte, qu'elle possède en elle la force de surmonter ces difficultés parce qu'elle est naturellement optimiste et courageuse, qu'elle est généralement capable de « foncer », qu'elle a de l'endurance et de la persévérance. Sa pratique de la randonnée en haute montagne, le « trekking » le lui a maintes fois démontré.



Mais elle sait aussi qu'il y aura des moments difficiles surtout lorsqu'elle pensera à ce qu'elle ne pourra plus faire avec ses mains, entre autres, le piano qu'elle adorait et certains sports. Elle se prépare mentalement y faire face. Mais elle compte aussi sur son entourage familial et sur ses amies pour la soutenir et l'encourager. Lorsqu'elle est démoralisée, elle se confie à ses parents et à une très bonne amie. Elle recourt alors au mécanisme adaptatif d'**affiliation** par lequel une personne s'aide à supporter une épreuve en parlant avec des personnes significatives pour elle, que ce soient des parents, des amis ou des soignants. Ces confidences permettent la

libération de l'anxiété et favorisent une vision plus claire du problème qui la confronte. De plus, elle sent qu'elle n'est pas seule.

Mais Charlotte utilise aussi d'autres moyens adaptatifs tels que l'humour, l'évitement, l'anticipation, etc. mécanismes déjà rencontrés dans les situations précédentes. Elle a aussi d'autres armes pour lutter contre le découragement. Elle pratique des stratégies de détente et de libération psychologique qui lui permettent de mieux gérer son angoisse. Elle a fait de la relaxation et de la méditation des règles de vie et cela la sert très bien.

## **CONCLUSION**

L'étudiante infirmière, pour ses études en psychiatrie. doit apprendre ce que sont les mécanismes de défense et leur influence dans nos vies et sur celles de ses clients éventuels. Aussi quoi de plus « parlant » que les situer dans des situations semblables à celles qu'elle vit. Nous voyons dans les exemples qui précèdent des situations qui génèrent des mécanismes de défense dont certains sont bénéfiques et d'autres plus nocifs. À dessein, celles qui ont été choisies ne mettent pas en scène des problèmes véritablement pathologiques, mais seulement les agissements et les émotions de personnes saines d'esprit qui vivent des difficultés. Il s'agit ici d'étudiants, mais leurs réactions pourraient s'adapter à d'autres contextes de vie au travail ou dans la famille. Les mécanismes de défense sont présents partout dans nos vies humaines.

## **BIBLIOGRAPHIE**

Cramer, Phebe (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York, The Guilford Press.

Cyrulnik, Boris (2001). Le Courrier UNESCO « Il y a une vie après l'horreur » : [http://www.unesco.org/courier/2001\\_11/ft/dires.htm](http://www.unesco.org/courier/2001_11/ft/dires.htm). Consulté le 24 février 2007.

Cyrulnik, Boris (1999). La résilience et les mécanismes psychologiques de résistance : <http://www.grep-mp.org/conferences/Parcours-19-20/resilience.htm>. Consulté le 14 mars 2007

Desgroseillers, René. La psychanalyse. Le clivage du moi dans le processus de défense : <http://pages.globetrotter.net/desgros/freud/oeuvres/clivage.html>. Consulté le 14 mars 2007

Friard, Dominique. Les mécanismes de défense : [http://www.serpsy.org/formation\\_debat/defense.html](http://www.serpsy.org/formation_debat/defense.html). Consulté le 14 février 2007.

Girard-Frésard, Jacqueline. Défends-toi, mon fils. Cairn info : [http://www.cairn.info/article.php?ID\\_REVUE=PSYS&ID\\_NUMPUBLIE=PSYS\\_023&ID\\_ARTICLE=PSYS\\_023\\_0161](http://www.cairn.info/article.php?ID_REVUE=PSYS&ID_NUMPUBLIE=PSYS_023&ID_ARTICLE=PSYS_023_0161). Consulté le 15 février 2007

Juignet, Patrick (2001). *Manuel de psychopathologie psychanalytique*. Grenoble, Presses universitaires.

PédiaPsy. Les mécanismes de défense : <http://membres.lycos.fr/vdc/def.htm> .

Phaneuf, Margot (2006). Mécanismes d'adaptation et de défense chez le malade cancéreux. [www. prendresoin.org](http://www.prendresoin.org)

Phaneuf, Margot (2007). L'observation en psychiatrie : une compétence à développer. [www. prendresoin.org](http://www.prendresoin.org)

Psychiatrie infirmière. Mécanismes de défense :

<http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychologie/psychologie/mecanisme-defense.htm>.

Consulté le 15 février 2007.

Vouche, Pierre (2003). La résilience : [http://www.lfsm.org/IMG/doc/LA\\_RESILIENCE.doc](http://www.lfsm.org/IMG/doc/LA_RESILIENCE.doc). Consulté le 14 mars 2007.