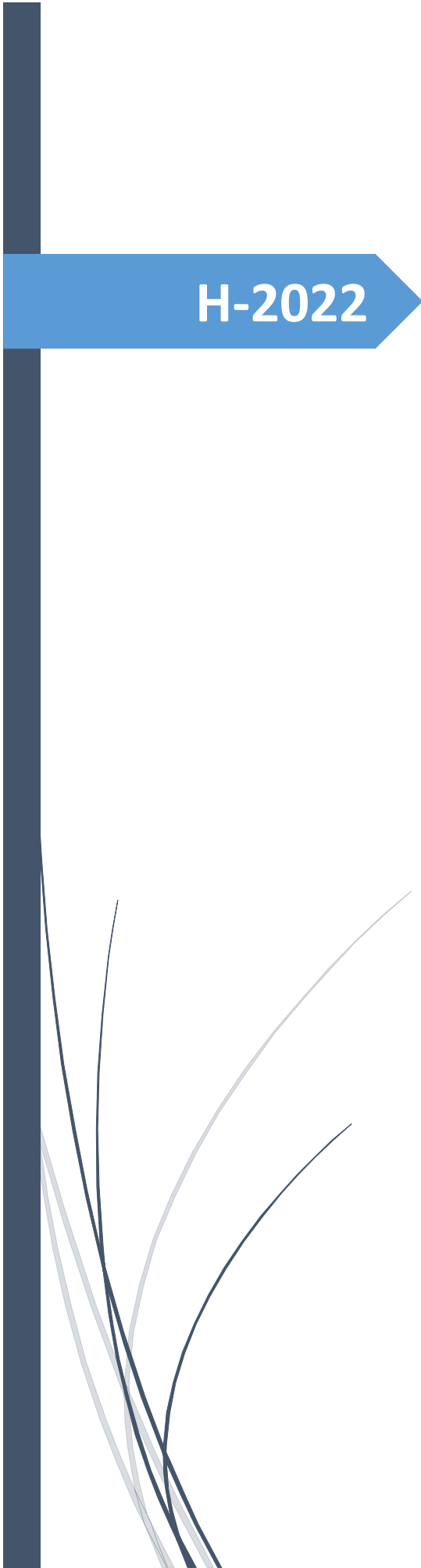


A thick dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow-shaped banner points to the right from this bar, containing the text 'H-2022'. In the bottom left corner, several thin, curved lines in dark blue and light grey sweep upwards and to the right.

H-2022

MÉCANISMES D'AUTOPROTECTION

COUNSELING DE CARRIÈRE

Réginald Savard, Ph.D, professeur
DEPARTEMENT D'ÉDUCATION ET PÉDAGOGIE
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

CHANGEMENT ET MÉCANISMES D'AUTOPROTECTION¹

1. Introduction

La vie confronte fréquemment l'individu au changement. La cliente ou le client qui s'insère dans une démarche de counseling de carrière avec des enjeux d'orientation, de réorientation, d'insertion, de réinsertion, d'adaptation ou de réadaptation ne fait pas exception et sa demande d'aide origine d'un changement personnel ou professionnel qui nécessite un ajustement. Cette évolution dans sa situation implique pour la cliente ou le client des changements de perception, d'attitude et de comportement; on parle donc ici de changement psychologique.

Le changement psychologique comporte toujours des risques pour l'individu. La peur de l'inconnu, de la souffrance, de la difficulté, l'amène souvent à se protéger du changement malgré son besoin inné d'évoluer. Plus le changement touche à l'identité de la personne et à ses processus centraux, comme la perception qu'elle a d'elle-même et des autres, ses valeurs, ses croyances, plus elle est susceptible d'avoir peur et de se protéger. Elle cherche ainsi à préserver sa cohésion interne, c'est-à-dire à garder ensemble toutes les pièces de son puzzle personnel.

Dans l'optique du counseling de carrière, la connaissance du phénomène d'autoprotection devient un outil essentiel pour l'intervenante ou l'intervenant qui reçoit une cliente ou un client en processus de changement ou d'apprentissage. Dans un premier temps, l'étude du phénomène d'autoprotection permet de comprendre que l'individu n'agit pas de façon résistante par mauvaise volonté, mais qu'il est plutôt soumis à un phénomène naturel qui reflète sa complexité. Dans un deuxième temps, l'étude des comportements d'autoprotection guide le choix des interventions à réaliser auprès de la cliente ou du client. L'individu, adéquatement soutenu, peut ainsi persévérer dans son évolution à travers le changement. Voici

quelques indications pour éclairer le processus de changement avec ses mécanismes d'autoprotection.

1.1 Le changement psychologique

Le changement est un processus qui s'échelonne dans le temps et s'insère dans le cheminement de vie de chaque individu. C'est donc un processus très personnel, fait de bonds et de plateaux, qui peut s'avérer difficile et exigeant. L'instantanéité de la baguette magique ne s'inscrit malheureusement pas dans le changement.

Le changement est un processus d'apprentissage et comme tout apprentissage, il alterne entre des périodes de maintien et d'ouverture, entre le contrôle et le lâcher-prise. La cliente ou le client en changement peut souffrir d'une inflation de contrôle, c'est-à-dire qu'elle ou il résiste à intégrer de nouvelles données dans sa compréhension des choses pour maintenir sa cohésion interne (son puzzle personnel).

Toute demande d'aide au changement s'accompagne d'une manœuvre visant le non-changement. La cliente ou le client demande officiellement de l'aide pour traverser une étape de changement relié à des enjeux d'orientation, de réorientation, d'insertion, de réinsertion, d'adaptation ou de réadaptation. Cependant, elle ou il demande aussi de façon beaucoup moins claire et souvent inconsciente, que son organisation actuelle ne soit pas bousculée. Ces deux demandes qui semblent contradictoires sont toutefois considérées comme étant un processus oscillatoire nécessaire pour effectuer un changement.

Le problème réside moins dans la situation actuelle que dans les conséquences qui devront être assumées par la suite. Même si la demande officielle de la cliente ou du client concerne un problème immédiat et concret, ses principales difficultés se rapportent à ce qu'il anticipe comme conséquences à assumer lorsque le problème sera résolu. L'individu focalise donc son attention, de même que celle de l'intervenante ou l'intervenant, sur un problème qui, en fait, le protège d'une étape

¹ Document adapté par Réginald Savard, Ph.D. à partir du Document préformation sur l'Approche d'intervention

favorisant l'autonomie des clientes ou des clients rédigé en 2001 sous la direction de Réginald Savard.

qu'il appréhende dans le processus de changement.

Il s'agit moins de donner des solutions que de permettre à l'individu d'utiliser les solutions qu'il connaît déjà. En fait, l'individu a souvent besoin d'une permission et d'un encouragement à mettre en application des solutions qu'il connaît déjà, mais qui, pour une raison ou une autre, ne lui sont pas accessibles spontanément.

Ainsi la cliente ou le client qui, par exemple, profite d'une mise à pied pour réviser un choix professionnel devenu insatisfaisant, a besoin du support de l'intervenante ou de l'intervenant pour bien identifier l'étape de changement qui se présente, et l'envisager en lien avec toutes les sphères de sa vie. Malgré le besoin de l'individu d'entre en processus de développement à travers ce changement, des mécanismes d'autoprotection feront nécessairement surface. Les choix qui semblent clairs et définitifs aujourd'hui seront peut-être requestionnés demain sous l'impulsion des peurs qui feront surface.

Dans l'optique du counseling de carrière, le phénomène complexe de l'autoprotection exige qu'on s'attarde aux mouvements présents dans un changement.

1.1.1 Le processus oscillatoire du changement

Plusieurs recherches ont démontré que les processus de changement psychologiques sont complexes et non linéaires. Le changement psychologique se fait plutôt de façon oscillatoire et variable, où se conjuguent des temps de maintien et d'ouverture au changement, soit des moments d'ordre et de désordre. Ce processus d'ajustement oscillatoire créateur se reproduit chaque fois qu'il y a de nouveaux apprentissages nécessitant des changements qui provoquent des tensions dans la structure interne de la personne. À ce moment, la personne effectue des oscillations pour modifier sa perception de soi (expansion, accommodation, ouverture) ou encore, elle fait des oscillations sans modification de sa perception (contraction, assimilation, maintien).

Le processus oscillatoire permet de comprendre le mouvement de la personne dans son processus d'apprentissage et de changement. Comme on peut le voir dans la figure suivante, le processus d'apprentissage et de changement est fait de mouvements d'expansion et de contraction, actifs ou passifs (Figure 1).

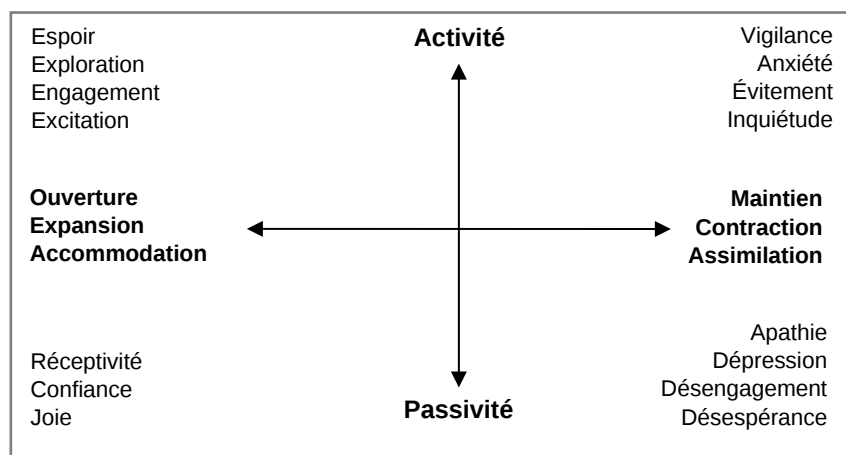


Figure 1 : Processus d'apprentissage et de changement : Maintien – Ouverture

Cette figure illustre l'activité possible de l'autoprotection dans un processus oscillatoire. On observe deux axes, soit les axes active-passive et expansion-contraction, qui définissent quatre

surfaces interactives. Chacune de ces surfaces est caractérisée par des comportements et des attitudes adoptés par la personne qui s'y retrouve, l'expansion étant synonyme d'ouverture et la

contraction, synonyme d'autoprotection. L'individu se promène d'une à l'autre, sans ordre prédéterminé, changeant parfois rapidement d'état. Pour imaginer cette figure, prenons l'exemple d'une cliente qui, en phase d'expansion active, explore l'idée d'un projet de retour aux études des plus excitants. Elle pourrait tout aussi bien se retrouver quelques heures plus tard dans la contraction passive et se désespérer de toutes les étapes et difficultés qu'elle anticipe pour réaliser son projet, et arriver à sa prochaine rencontre d'aide à l'emploi en expansion passive, confiante et ouverte à des suggestions d'alternatives. Ce va-et-vient d'une surface à l'autre est signe d'activité dans le processus de changement. Ce qui peut être problématique, c'est la stagnation dans l'une des surfaces. Par exemple, on peut facilement imaginer qu'il soit plus difficile pour un individu de se développer s'il est toujours en contraction, ce qui signifie également être dans ses mécanismes d'autoprotection.

1.2 Définition de l'autoprotection

Tout comme le corps essaie naturellement de maintenir son équilibre, la cliente ou le client tente de maintenir l'équilibre au plan psychosocial tout au long de sa vie. À cette différence près que sur le plan psychosocial, le système d'autoprotection devient un processus dynamique visant la cohérence dans son ouverture au changement. Autrement dit, l'individu n'essaie pas de créer un équilibre qui le ramène toujours à son point de départ, mais plutôt de réajuster les pièces de son puzzle interne pour intégrer de nouvelles pièces et en rejeter des anciennes tout en conservant un sens à la figure ainsi modifiée. Malgré les efforts de stabilisation de l'individu, la vie change constamment les pièces du puzzle. L'individu est parfois en état d'ouverture face à ces nouvelles pièces et se retrouve en expansion active ou passive. À d'autres moments, il se sent menacé dans son intégrité et sa cohérence et adopte des attitudes et des comportements de contraction active ou passive : c'est la peur de voir son puzzle détruit ou de ne plus le reconnaître qui pousse l'individu à agir ainsi, d'où les mécanismes d'autoprotection. Il se retrouve en tension entre l'ouverture au changement et le maintien de sa cohérence interne.

En définitive, l'autoprotection s'avère un processus naturel et sain qui protège l'individu des expériences qui ont une apparence menaçante pour son intégrité et sa cohérence, comme tout système vivant cherche à le faire pour survivre. On comprend comment l'apparence de menace est un facteur primordial dans le déclenchement des mécanismes d'autoprotection.

1.2.1 Les déclencheurs de l'autoprotection

Egan, (1986), présente quelques déclencheurs de mécanismes d'autoprotection.

- *Atteinte à l'estime de soi* : Le simple fait d'être devant quelqu'un d'autre pour demander de l'aide constitue un aveu d'impuissance, un constat d'échec.
- *La fuite des appels intérieurs* : Je sais ce que j'ai à faire, mais ça ne me tente pas; j'ai peur de changer, de passer à l'action.
- *La méfiance* : La méfiance lorsque la confiance est ébranlée, suite à une erreur de l'intervenante ou de l'intervenant par exemple.
- *La réaction à une prise de conscience* : Il est toujours plus ou moins pénible de prendre conscience de la façon dont on s'est défendu jusqu'ici. Il peut en résulter une réaction dépressive entraînant l'inertie.
- *Le désir d'autonomie* : Cette manifestation d'autoprotection peut être interprétée comme adéquate, dans la mesure où elle exprime le refus de la cliente ou du client de demeurer dans une relation de dépendance dont il n'a plus besoin, et son désir maintenant de voler de ses propres ailes.

De plus, même les changements désirés suscitent mille et une peurs telles que la peur de l'inconnu, des conséquences, la peur installée par des expériences insatisfaisantes ou douloureuses, la peur de l'échec ou de ressentir de l'embarras, la peur de ne pas être capable, de manquer de soutien, la peur d'avoir trop de travail, etc. L'imagination n'a pas de limites quand il s'agit d'avoir peur.

Face à ces déclencheurs d'autoprotection, moins l'anxiété est élevée, moins la personne a besoin de se défendre contre les nouvelles réalités.

Inversement, plus l'anxiété est forte plus la personne doit se défendre d'une façon rigide et plus elle résiste à faire des prises de conscience sur sa situation, d'où la souplesse ou la rigidité des mécanismes d'autoprotection et leur influence sur la prise de décision.

1.2.2 *Les mécanismes d'autoprotection dans la prise de décision*

Les décisions que l'on doit prendre sont souvent coûteuses et douloureuses au plan émotif parce que lorsqu'on choisit une option on en rejette nécessairement d'autres qui sont peut-être tout aussi attrayantes. Il y a donc nécessité d'assumer, d'une part, l'abandon de possibles qui n'existeront pas et d'autre part, les conséquences découlant de l'option choisie. Pourquoi s'obliger à cette responsabilisation? Parce que les décisions que l'on ne prend pas ont généralement l'effet de troubler les relations avec l'entourage et de contaminer même les secteurs de la vie qui ne semblent pas reliés à la décision. Toutefois, comme le changement est un long processus et que la responsabilisation n'apparaît pas du jour au lendemain, l'individu utilise sa créativité pour imaginer une panoplie de moyens efficaces dans l'évitement de la prise de décision tels que présentés par Peavy (1991):

- La procrastination, c'est-à-dire la remise à plus tard;
- L'implication dans de nombreuses activités et tâches qui font diversion et qui évitent effectivement d'avoir à prendre la décision;
- La renonciation qui consiste à mettre de l'eau dans son vin; une séparation, par exemple, où l'on continue à se voir et à avoir des relations sexuelles;
- La dévalorisation des options qui ne sont pas choisies pour éviter l'anxiété et la douleur qu'entraîne l'abandon de ces options;
- L'exagération de légères différences jusqu'à ce qu'elles deviennent assez importantes pour rendre la décision acceptable;
- L'altération de l'information que l'on reçoit;
- La remise du pouvoir de décision à quelqu'un d'autre et par conséquent de la responsabilité des conséquences par la suite;

- La délégation à un pouvoir magique : les dés, les divinités, les feuilles de thé, etc.

Même si la liberté de choix est un privilège que l'être humain a besoin d'exercer, toutes ces stratégies ont pour objectif d'éviter temporairement la douleur et l'isolement de la prise de décision. D'autres stratégies sont également utilisées pour se protéger. Voyons entre autres comment se manifeste l'autoprotection en situation de démarche d'aide à l'emploi.

1.2.3 *Les manifestations d'autoprotection en démarche de counseling de carrière*

Concrètement, tout comportement de nature à retarder ou à diminuer l'implication de la cliente ou le client peut être interprété comme une forme d'autoprotection visant à se protéger du changement en cours. Cette autoprotection peut, selon Egan (1987), se manifester par des comportements tels que :

- Oublier l'entrevue;
- Faire beaucoup d'humour;
- Questionner l'intervenante ou l'intervenant sur sa vie personnelle;
- Raconter sa semaine en détail;
- Avoir hâte que l'entrevue finisse;
- Contredire systématiquement les interprétations avancées par l'intervenante ou l'intervenant;
- Vouloir interrompre les entrevues;
- Se montrer sceptique face au profit retiré des rencontres;
- Mettre la démarche d'aide à l'emploi en question;
- Attendre que l'intervenante ou l'intervenant prenne les choses en main;
- Bâiller ostensiblement;
- Rendre les autres responsables de ses malheurs.

En concordance avec le processus d'apprentissage et de changement (figure 1), il est possible de se faire une représentation de la dynamique des mécanismes d'autorégulation et d'autoprotection (figure 2).

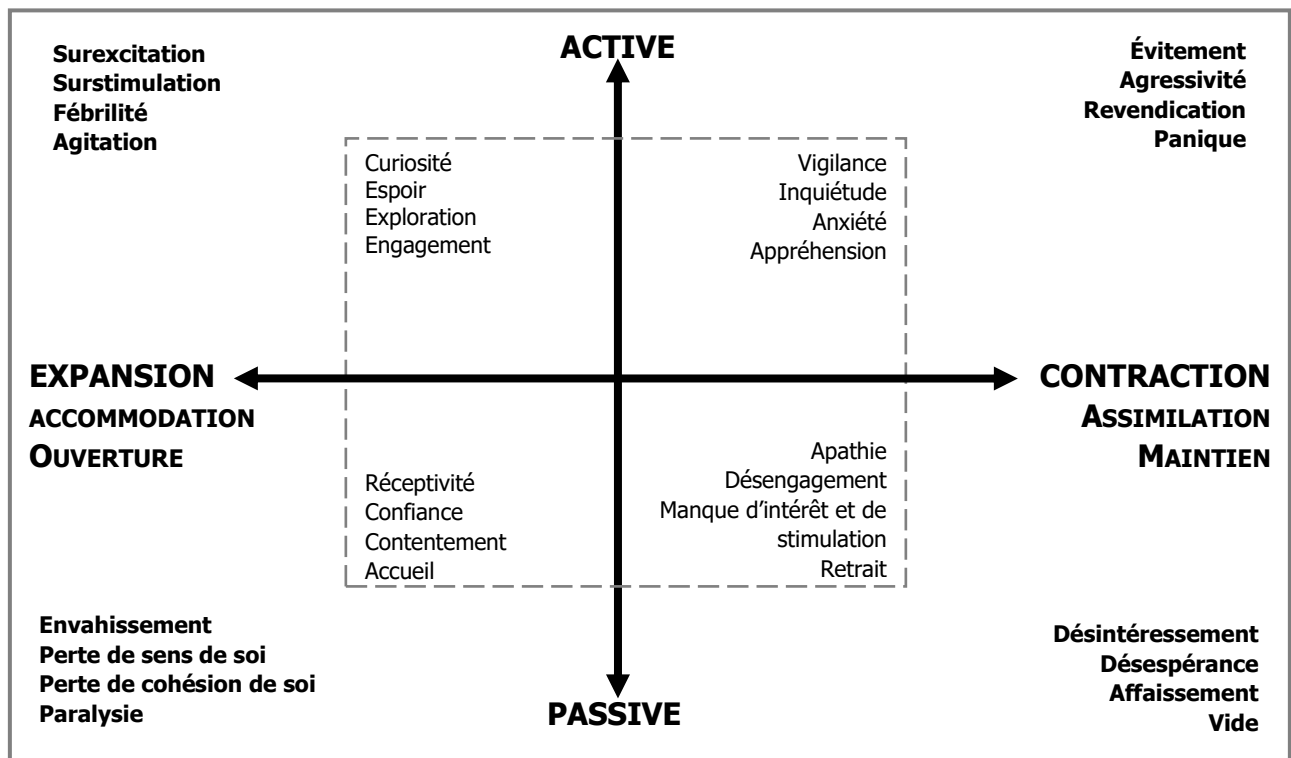


Figure 2 : Dynamique des mécanismes d'autorégulation et d'autoprotection de Conrad Lecomte et Réginald Savard

Synthèse du changement et des mécanismes d'autoprotection

-
- Le changement est :
- une condition inhérente à la vie
 - un processus long et exigeant
 - un processus d'apprentissage
 - un processus oscillatoire entre l'ouverture et le maintien
-

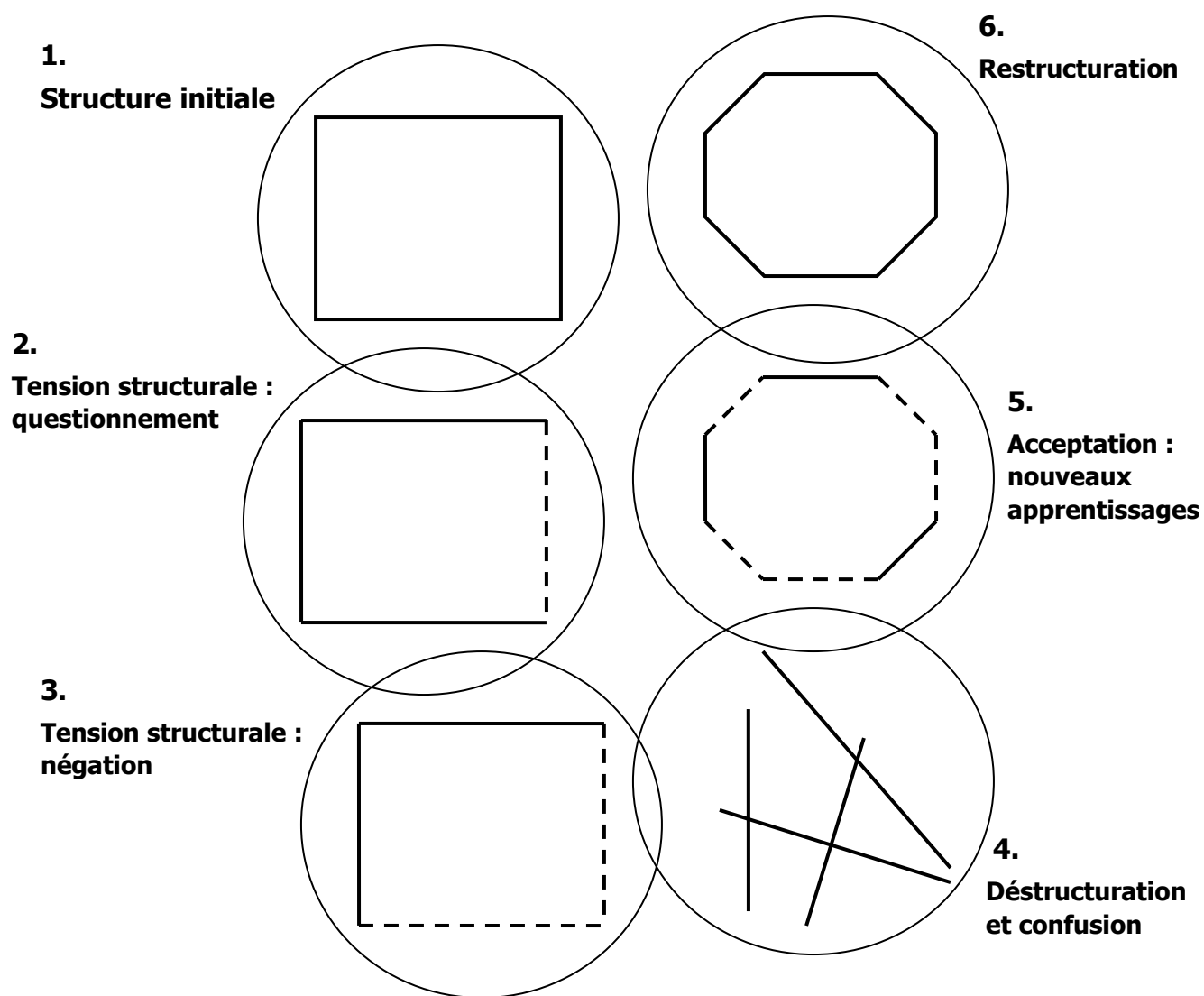
L'autoprotection n'est pas de la mauvaise volonté. Elle est une réponse saine et naturelle à une situation perçue par l'individu comme menaçant son équilibre, son intégrité et sa cohérence.

Déclencheurs de l'autoprotection	Manifestations de l'autoprotection
- Atteinte à l'estime de soi - Fuite des appels intérieurs - Méfiance - Réaction à une prise de conscience - Désir d'autonomie - Peurs : • de l'inconnu • des conséquences • de l'échec • de l'incapacité • du manque de soutien • etc.	- Oublier l'entrevue - Faire beaucoup d'humour - Questionner l'intervenante ou l'intervenant sur sa vie personnelle - Raconter sa semaine en détail - Avoir hâte que l'entrevue finisse - Contredire systématiquement - Vouloir interrompre les entrevues - Se montrer sceptique sur le profit des rencontres - etc.

EXPÉRIENCE DÉSTABILISANTE DU CHANGEMENT

- La subjectivité humaine est un système ouvert de traitement multidimensionnel de données émanant de l'interaction avec l'environnement physique, économique et socioculturel.
- La personne a une tendance à organiser son expérience subjective en lui donnant un sens, une signification.
- L'être humain cherche à maintenir la cohésion et la continuité de cette organisation. Processus qui permet d'assimiler et de restaurer le système.
- Il a aussi tendance et besoin de se développer et de se différencier en s'ouvrant à de nouvelles données, de nouvelles significations.
- Pour s'assurer que cette tension dialectique entre le maintien et l'ouverture préserve le maintien d'une cohésion interne, la personne s'appuie sur des modalités d'autorégulation et d'autoprotection intrapsychiques et intersubjectives.
- Cette organisation est d'abord déterminée par l'expérience subjective pluridimensionnelle de soi, des autres et de l'environnement. C'est l'expérience subjective qui avant tout détermine l'adaptation et le développement.
- Il a aussi tendance et besoin de se développer et de se différencier en s'ouvrant à de nouvelles données, de nouvelles significations.
- Pour s'assurer que cette tension dialectique entre le maintien et l'ouverture préserve le maintien d'une cohésion interne, la personne s'appuie sur des modalités d'autorégulation et d'autoprotection intrapsychiques et intersubjectives.
- Cette organisation est d'abord déterminée par l'expérience subjective pluridimensionnelle de soi, des autres et de l'environnement. C'est l'expérience subjective qui avant tout détermine l'adaptation et le développement.

PROCESSUS D'APPRENTISSAGE ET DE CHANGEMENT



STADES DU PROCESSUS D'APPRENTISSAGE ET DE CHANGEMENT

1. *Structure initiale*

Organisation et régulation du soi en fonction de ses perceptions, de ses activités concrètes dans son environnement et de son expérience vécue avec les autres.

2. *Tension structurale reliée à la perte d'emploi*

De nouvelles informations et de nouvelles expériences entraînent des tentatives d'assimilation avec la structure initiale. Le caractère nouveau des expériences et des informations engendre l'incertitude et l'anxiété.

3. *Tension structurale : négation*

Tentative de se suraccommoder aux perspectives et aux nouvelles informations qu'ils reçoivent. En fait, le travailleur cherche par tous les moyens de se retrouver un emploi comme avant, il cherche à éviter la remise en question exigée par la perte engendrée par sa situation d'emploi.

4. *Déstructuration et confusion*

Face aux difficultés d'intégration des nouvelles perspectives à leur structure

initiale, un état de déstructuration et de confusion s'installe à divers degrés. Cette expérience de déstabilisation de la structure et de la régulation de soi initiale amène souvent la cliente ou le client à s'autoprotéger et à vouloir maintenir ou restaurer sa structure initiale. Par ailleurs, dans la mesure où la nouveauté est tolérable (p. ex., estime de soi), cette expérience de confusion peut permettre une exploration et une compréhension du monde subjectif de la cliente ou du client (schèmes, croyances).

5. *Acceptation : nouveaux apprentissages*

Les tensions entre assimilation et accommodation amènent l'émergence d'une nouvelle structure du soi et de nouvelles modalités de régulation de soi. Cette restructuration peut prendre diverses formes de mineures à majeures en fonction du processus de différenciation et d'intégration. Cette nouvelle structure demande à être consolidée.

6. *Restructuration : insertion et adaptation au travail*

Cette nouvelle structure optimale permet à la cliente ou au client de se sentir confiant et compétent afin de s'adapter à d'autres situations et à d'autres expériences professionnelles. Des objectifs de différenciation, de complexité et d'intégration sont encore possibles.

SCHÉMA DES STADES DE CHANGEMENT

James O. Prochaska

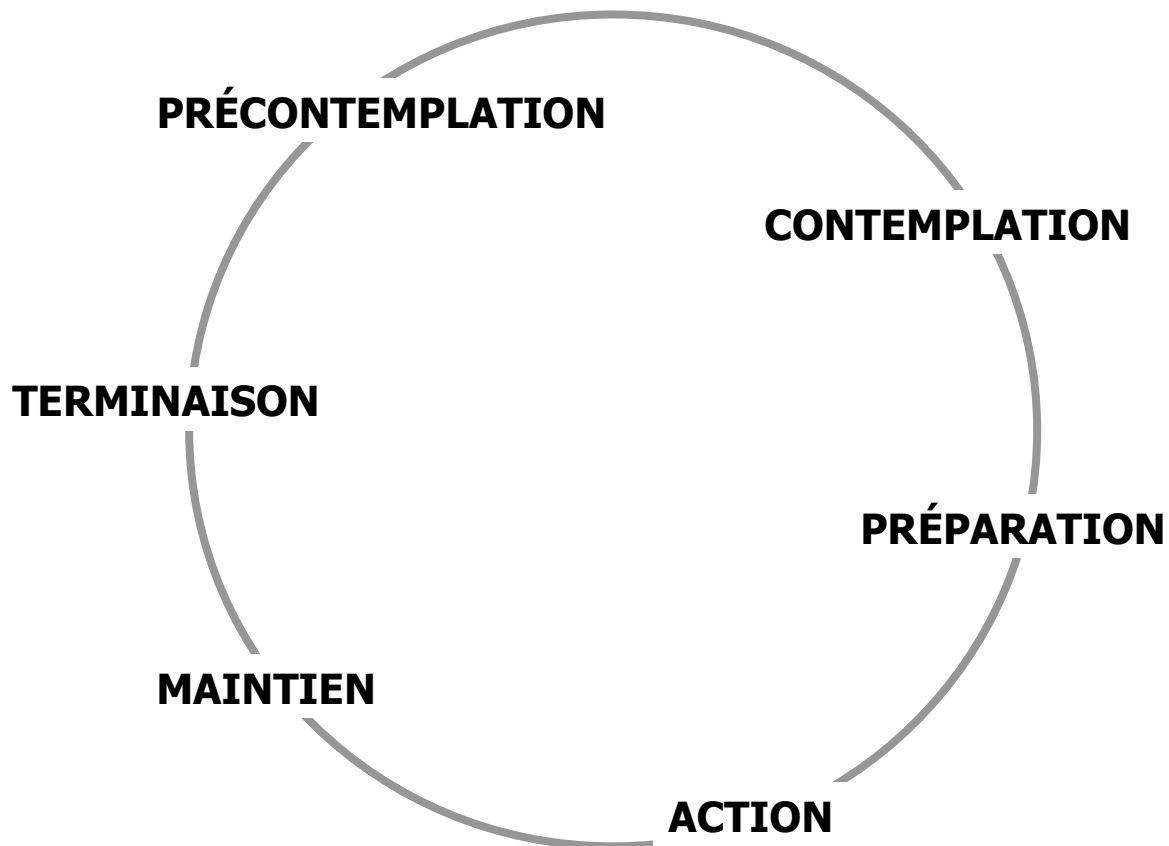


Schéma réalisé à partir des travaux de James O. Prochaska (1999). How do people change, and how can we change to help many more people? Dans M.A. Hubble, B.L. Duncan et S.D. Miller, *The Heart & Soul of Change*. Washington : APA, 227-255.

AUTOPROTECTION :

MÉCANISMES ADAPTATIFS²

Les styles d'adaptation – ou de défense – d'une personne évoluent au cours de sa vie adulte, et ce, dans le sens d'une plus grande maturité. La maturation des êtres humains s'accompagne de l'évolution de leurs processus adaptatifs. (1977). Cette thèse s'appuie sur trois points: **Une conception des mécanismes de défense; Une vision de la santé mentale; Une typologie des mécanismes d'adaptation.**

1. Une conception des mécanismes de défense

Une adaptation réussie ou efficace ne se caractérise pas par l'absence de problèmes, mais par la manière dont la personne les traite. Hartman (1958) utilise l'expression « mécanismes d'adaptation » plutôt que « mécanismes de défense ».

« Souvent les défenses sont de santé plus que pathologiques »

« Elles présupposent un processus dynamique de reconstruction et ne connotent pas quelque chose d'anormal » (1977).

« Les mécanismes de défense de l'ego décrivent un processus mental inconscient et quelquefois pathologique que l'ego utilise pour résoudre un conflit entre quatre dimensions importantes de notre vie intérieure : les pulsions, le monde réel, les personnes importantes, et les interdits intériorisés qui viennent de notre conscience et de notre culture » (1977).

1. À quoi servent ces mécanismes de l'ego ?

Vaillant leur reconnaît 5 fonctions :

- maintenir les affects à l'intérieur de limites supportables lors des crises soudaines de la vie (par exemple, à la suite d'un décès);
- rétablir un équilibre émotionnel en remettant à plus tard ou en canalisant les augmentations soudaines des pulsions biologiques (par exemple, la puberté);
- obtenir un délai afin de maîtriser les changements d'images de soi (par exemple, à la suite d'une intervention chirurgicale ou d'une promotion inattendue);
- prendre en mains des conflits insolubles avec des personnes, vivantes ou mortes, dont il est intolérable de se séparer (un parent, un conjoint);
- survivre à des conflits majeurs avec lucidité (par exemple, le fait de tuer en temps de guerre, ou encore de « placer » ses parents dans une résidence pour personnes âgées).

2. Comment se caractérisent ces mécanismes?

Avec Freud, Vaillant reconnaît que les défenses possèdent les cinq propriétés suivantes :

- elles sont les principaux moyens de gérer la pulsion et l'affect;
- elles sont inconscientes;
- il n'y a pas de continuité de l'une à l'autre;
- même si elles sont souvent le signe distinctif de syndromes psychiatriques majeurs, les défenses sont dynamiques et réversibles;
- enfin, elles peuvent être adaptatives aussi bien que pathologiques (1977).

3. Comment savoir si un mécanisme est adaptatif ou pathologique?

Pour répondre à cette question, le contexte est capital. Il faut considérer les circonstances qui

² Résumé à partir de Houde, R. (1999). Les temps de la vie. Montréal : Gaëtan Morin, 211-235.

préludent à l'apparition du mécanisme et les effets de ce mécanisme sur les relations de l'individu avec les autres. Soulignons l'insistance que Vaillant met sur le contexte et les circonstances : « ... Beaucoup de ce que nous appelons maladie mentale est de fait, l'expression d'une réponse adaptative d'un individu. Ce ne sont pas les défenses en elles-mêmes qui sont pathologiques, mais les conflits et les événements déréglés qui les font surgir. Pour évaluer la signification d'une défense donnée, le contexte et la flexibilité deviennent excessivement importants. » (1977).

Vaillant considère qu'une défense est pathologique plus qu'adaptative si elle est utilisée de façon rigide et inflexible, si elle est motivée davantage par des besoins passés plutôt que par la réalité présente ou future, si elle entraîne trop de distorsions dans la situation présente, si elle abolit les gratifications plutôt que de les limiter ou si elle condamne l'expression des sentiments plutôt que de leur permettre une nouvelle canalisation.

La défense adaptative va donc dans le sens de la souplesse, du présent, d'une gratification partielle (plutôt que rien) et d'une recanalisation des sentiments. Cela coïncide avec la santé mentale.

II - LA VISION DE LA SANTÉ MENTALE

Personne n'est immunisé contre l'anxiété et la dépression. Il faut voir la santé mentale sur un continuum et tenir compte des vicissitudes de la vie:

« La santé mentale n'est pas à l'abri de l'anxiété et de la dépression parce qu'une adaptation saine présuppose une perception adéquate de l'univers et qu'une perception adéquate suscite souvent de la souffrance. »

« Le fait de ne pas être heureux montre une faille dans les mécanismes adaptatifs, il n'est pas en lui-même un indicateur d'une santé psychologique pauvre. »

La santé mentale est une notion dynamique liée à l'adaptation. C'est dans la mesure où un mécanisme laisse la voie ouverte pour une croissance ultérieure de la personne que Vaillant considère comme réussie.

Vaillant constate que les mécanismes d'adaptation se transforment au cours de la vie dans le sens de mécanismes plus matures.

III - LA TYPOLOGIE DES MÉCANISMES D'ADAPTATION

Le classement de Vaillant se base sur une conception de la maturité et de l'adaptation.

1. Comment évoluent les mécanismes de défense?

Deux éléments sont nécessaires à leur maturation : il faut que le système nerveux lui-même mûrisse, il faut que la personne opère des identifications réussies avec d'autres personnes.

« Comme pour le développement de n'importe quelle habileté, la croissance des mécanismes de défense matures exige à la fois une maturation biologique et des modèles disponibles auxquels s'identifier. »

Un style adaptatif se métamorphose à mesure que les mécanismes de défense se modifient; à ce qu'il semble, ceux-ci ne disparaissent pas, ils se transforment.

NIVEAU I - Les mécanismes psychotiques

La projection hallucinatoire, la dénégation psychotique et la distorsion. Ce sont trois façons de réarranger, de réorganiser la réalité extérieure : soit par une franche hallucination souvent de l'ordre de la persécution, soit par une négation (dén) littérale de cette réalité (ex. : les filles aussi ont des pénis), soit par une reconstruction distordue de cette réalité de manière à ce qu'elle satisfasse les besoins intérieurs. Cette modalité d'adaptation inhérente aux défenses psychotiques se retrouve ainsi chez

les enfants en santé avant l'âge de cinq ans, chez les adultes dans les rêves et les fantaisies, rarement dans leur comportement éveillé. Les mécanismes psychotiques créent une sensation d'omnipuissance.

NIVEAU II - Les mécanismes immatures

Ce sont des défenses sociales qui consistent dans les modes par lesquels nous composons avec des êtres insupportables; c'est une « façon de faire une trêve avec des personnes avec lesquelles on ne peut ni vivre ni ne pas vivre ». On les retrouve chez les individus en santé de 3 à 17 ans, dans les dépressions ou les « dépendances ». Ils entraînent ce que les psychiatres appellent les désordres de caractère (narcissisme et de dépendance passive):

Les mécanismes immatures comportent une réelle souffrance humaine. Pour la personne qui utilise ce mode adaptatif, cela lui permet de modifier la détresse engendrée chez elle par la présence ou par la perte de l'autre personne (peur de l'intimité, menace d'abandon). Vaillant décrit cinq mécanismes immatures:

La projection

La personne attribue ses sentiments à l'autre (disant par exemple « il m'en veut », alors que c'est sa propre colère qu'elle déguise), ce qui lui permet de refuser la responsabilité de ses propres sentiments.

La fantaisie schizoïde

La personne a tendance à se réfugier dans la fantaisie pour résoudre un conflit et se gratifier (ex. : imaginer que l'on gagne la loto plutôt que de se chercher un emploi).

L'hypocondrie

Ce mécanisme implique une conversion de l'affect dans le corps (somatisation); le conflit interpersonnel ou le sentiment est déplacé (symbolisation) dans une partie du corps, ce qui permet d'accuser ou de punir ouvertement les autres; en maintenant dans son corps un reproche qui s'adresse à quelqu'un d'autre,

l'hypocondriaque apaise sa conscience; il exagère aussi son affect.

Le comportement passif-agressif

Ce mécanisme est une agression déguisée qui devrait être adressée à une autre personne, mais qui est dirigée contre soi ou exprimée indirectement ou de façon passive; par exemple x se coupe les doigts avec la hache en fendant du bois au moment où il parlait de la femme qui vient de le laisser tomber.

L'acting out (passage à l'acte)

Ce mécanisme consiste à mettre en acte son désir et sa pulsion tout en évitant de ressentir ou d'être conscient de l'affect qui l'accompagne.

NIVEAU III - LES MÉCANISMES NÉVROTQUES

Les défenses névrotiques apparaissent comme une façon de composer avec des pulsions insupportables. Elles affectent l'intérieur de celui qui les utilise; c'est en quelque sorte un méchant tour que la personne se joue à elle-même, car ces mécanismes modifient ses sentiments ou leur expression pulsionnelle en faisant faire un tour de passe-passe aux émotions et aux idées. Vaillant dénombre cinq mécanismes névrotiques:

L'isolation (ou l'intellectualisation)

Ce mécanisme laisse l'idée dans la conscience, mais coupe l'affect (ex.: je pense le tuer, mais n'éprouve aucune colère).

La répression

À l'inverse de l'isolation, elle laisse l'affect dans la conscience, mais dévêtu d'une idéation consciente de sorte que même l'objet demeure obscur (ex: je me sens en colère aujourd'hui, mais je n'ai pas idée contre qui ni contre quoi).

La formation réactionnelle

Les mots le disent bien « former en réaction à ». Ce mécanisme laisse et l'idée et l'affect dans la

conscience, mais dans une forme diamétralement opposée à la pulsion qui est inacceptable (ex.: « c'est mon devoir de chrétien de l'aimer », alors qu'en fait, la personne éprouve des sentiments négatifs).

Le déplacement

Ce mécanisme permet de séparer l'affect ou l'émotion de l'objet en l'orientant sur un autre objet (l'exemple classique du mari qui s'en prend à sa femme au retour du bureau faute d'avoir liquidé sa colère avec un collègue); tout transfert implique un déplacement.

La dissociation

Synonyme de la dénégaration névrotique elle modifie et l'idée et l'affect, en éliminant carrément (dissociant) ce qui ne fait pas l'affaire; elle permet ainsi à l'ego d'altérer son état interne de sorte que la douleur conflictuelle devient non pertinente (ex.: enlève la dimension sexuelle à mon mariage et il est excellent); par la dissociation, l'anxiété est abolie tandis qu'avec la suppression. Elle sera seulement mitigée.

NIVEAU IV - LES MÉCANISMES MATURES

Vaillant identifie 5 mécanismes matures :

La suppression

Ce mécanisme consiste à ne pas porter attention dans l'immédiat à une pulsion ou à un conflit conscient, et ce, d'une manière délibérée, ce qui veut dire que le sujet y repense par lui-même le lendemain (ex. : inutile de passer la nuit à jongler avec ce problème, je le réglerai demain matin en

téléphonant à un expert), ce n'est donc pas de l'évitement. Le stoïcisme comporte une bonne part de suppression.

L'anticipation

Ce mécanisme permet une planification et une organisation réaliste du présent en fonction du futur autrement ce serait l'angoisse (ex. : si je ne commence pas à préparer mon examen dès aujourd'hui, je ne serai pas prêt).

L'altruisme

Ce mécanisme est une façon de prendre plaisir à donner aux autres ce qu'on aimerait recevoir soi-même; c'est une caricature mineure de la formation réactionnelle qui permet au moins une certaine gratification.

L'humour

Ce mécanisme est une expression manifeste de ses idées et de ses sentiments sans que le sujet soit confortable et sans que l'effet soit déplaisant pour les autres; contrairement à la fantaisie schizoïde, l'humour n'exclut jamais les autres personnes.

La sublimation

Ce mécanisme présuppose une nouvelle canalisation des pulsions sans qu'il y ait une perte importante de plaisir; « la sublimation fait plus que de rendre l'instinct acceptable, elle rend aussi les idées plaisantes ».

La suppression et l'anticipation sont les mécanismes les plus souvent associés avec la santé mentale.

AUTOPROTECTION : MÉCANISMES DE DÉFENSE³

Les mécanismes d'autoprotection à partir des mécanismes de défense tels que définis par Perry. Voici une synthèse de ces mécanismes de défense

ACTING OUT / PASSAGE À L'ACTE

DÉFINITION

L'individu gère des conflits émotionnels, des stress internes ou externes, en réagissant sans réflexion ou sans tenir compte apparemment des conséquences négatives. Le passage à l'acte implique l'expression d'émotions, de désirs ou d'impulsions sous la forme d'un comportement incontrôlé qui ne tient apparemment pas compte des conséquences personnelles ou sociales. Ce mécanisme de défense se produit habituellement en réponse à des événements interpersonnels avec des personnes importantes dans la vie du sujet, comme les parents, les figures autoritaires, les amis ou les amants.

Cette définition est plus large que le concept original de passage à l'acte de sentiments transférentiels ou de désirs dans le cadre psychothérapeutique. Elle inclut des comportements qui surviennent à la fois dans et en dehors de la relation transférentielle. Cette définition n'est pas synonyme de « comportements mauvais », ou d'un symptôme en-soi, comportements antisociaux ou autodestructeurs. Pour être codés comme mécanisme de défense, des passages à l'acte (acting out) comme des bagarres physiques ou la consommation compulsive de drogue doivent présenter des relations avec des affects ou des impulsions que le sujet ne peut pas supporter.

FONCTION

Le passage à l'acte permet au sujet de décharger ou d'exprimer des émotions et des impulsions qui ne sont pas maîtrisables et qui sont le reflet d'événements douloureux. Les éléments suivants sont présents. Premièrement, le sujet a des émotions ou des désirs dont l'expression est inhibée. L'impulsion originale s'accompagne rapidement d'une augmentation de tension nerveuse et

d'angoisse. Deuxièmement, le sujet ne réussit pas à prendre conscience et à contrôler les impulsions et les émotions, ni à élaborer des stratégies pour les juguler. Sans réflexion préalable, elles se traduisent directement par des manifestations comportementales sous la forme d'agressivité brusque, d'impulsions sexuelles ou autres, sans souci des conséquences. Après le passage à l'acte, le sujet ressent habituellement des sentiments de culpabilité ou craint des punitions, à moins qu'interviennent des mécanismes de défense supplémentaires, comme le déni ou la rationalisation (« J'étais tellement énervé, que j'ai agi de cette manière. C'était sa faute, il ne devait pas me provoquer »). Le passage à l'acte est un comportement inapte. Car, il n'atténue pas les effets du conflit interne, et a souvent pour le sujet des conséquences fâcheuses.

Dissociation

Lors de dissociations, le sujet n'est pas conscient à priori des affects ou des impulsions qu'il exprime par son symptôme (ex. : dépersonnalisation ou céphalées) ou par son comportement symptomatique (ex. : escapade sexuelle ou crise de colère). Ensuite, le sujet peut se montrer surpris par ce qu'il a dit ou fait, bien qu'il n'ait pas été conscient de l'émotion ou de l'impulsion qui l'ont conduit à agir de cette manière. L'inhibition ou l'interdiction que le sujet ressent normalement à l'égard de l'affect ou de l'impulsion sont généralement ego syntoniques, alors que la tension psychique n'est pas une caractéristique majeure. En cas de dissociation, le comportement est moins dangereux, moins criminel ou moins déséquilibré aux yeux de l'observateur. Lors de passage à l'acte, au contraire. La tension est primaire et l'inhibition est habituellement ego dystonique et souvent source de ressentiment. Après la dissociation, le sujet peut dire: « je ne peux pas croire que j'ai dit cela, ce n'est pas de moi ». Tandis qu'après un passage à l'acte, le sujet peut dire: « j'étais tellement fâché, que je ne pouvais plus contrôler mes propos et cela me dérange ».

Identification projective

Lors d'identification projective, l'affect originel est la colère et la peur de représailles dont les

³ Résumé synthèse à partir des travaux de Perry.

manifestations comportementales peuvent être difficiles pour le sujet. L'augmentation de tension et de colère, comme des pensées chargées d'accusations et d'agressivité se limitent tout d'abord au niveau verbal. Si les sentiments de menace et les pensées agressives envers les autres deviennent trop intenses, le sujet peut alors être amené à passer à l'acte. D'autre part, l'identification projective ne précède le passage à l'acte que les cas où le comportement du sujet correspond au comportement, dirigé contre lui, que le sujet prête à une autre personne (ex. : « je l'ai frappé; il me tuait en me menaçant de me quitter, le sadique! »).

AGRESSIVITÉ PASSIVE

(Retournement de l'agressivité contre soi)

DÉFINITION

Le sujet fait face à ses conflits émotionnels, des stress internes ou externes, en exprimant d'une manière indirecte et dissimulée de l'agressivité envers les autres. Il présente une façade de collaboration et de bonnes dispositions qui masquent une résistance cachée envers les autres.

L'agressivité passive se caractérise par des sentiments d'hostilité et de ressentiment qui sont dirigés indirectement et de manière déguisée envers les autres. L'agressivité passive représente souvent une demande d'indépendance ou de réalisation de la part du sujet. L'agressivité passive survient souvent lorsque les désirs et les attentes du sujet, ou ses besoins de bien-être et de sécurité ne sont pas réalisés en raison de l'attitude de l'autre (des autres). Ceci sans tenir compte du fait que le sujet a exprimé ou non ses désirs. Ce terme inclut le concept de « retournement de l'agressivité contre soi ».

FONCTION

Lorsque le sujet exprime des besoins et des sentiments vis-à-vis de quelqu'un — directement ou indirectement —, il utilise l'agressivité passive, car il s'attend à être confronté à des punitions, des frustrations ou des rejets de la part des personnes qui ont du pouvoir ou de l'autorité sur lui. Le sujet se sent impuissant et plein de ressentiment. Ses attentes sont plus prononcées lors de relations de

pouvoir hiérarchique. Le ressentiment est exprimé d'une manière passive. Sans en faire part ouvertement, le sujet considère avoir des droits et un traitement de faveur par rapport à ses attentes. Par ailleurs, les problèmes que posent aux autres ses comportements passifs agressifs procurent au sujet un certain plaisir. Par des comportements négligents ou acharnés, ineptes ou de procrastination, le sujet exprime passivement son agressivité voire sa colère. Ces comportements dissimulent les faits suivants : 1) la conviction du sujet d'avoir le droit de rester passif en attendant l'accomplissement de ses besoins et de ses désirs. 2) l'apparence de collaboration et de bonnes dispositions permet au sujet de masquer son agressivité, ses ressentiments et ses sentiments de vengeance par rapport à la non-réalisation de ses besoins et de ses désirs. 3) la satisfaction et les sentiments de plaisir du sujet obtenus en agaçant et en contrariant l'autre par sa fausse collaboration qui se traduit de fait par des difficultés interpersonnelles d'intensité variable.

Dans les cas extrêmes, le ressentiment et les sentiments de vengeance ne s'expriment pas seulement indirectement à l'égard de l'autre, mais, ils sont retournés de 180 degrés et dirigés contre le sujet lui-même (« retournement de l'agressivité contre le soi »), tout en restant un moyen d'atteindre l'autre.

DIFFÉRENTIATION

Hypocondrie

Lors d'hypocondrie, la demande d'aide est faite ouvertement tandis que les reproches du sujet à l'égard de l'autre sont exprimés indirectement sous forme de plaintes ambivalentes et de rejet de l'aide proposée. Alors qu'en cas d'agressivité passive, les demandes et d'attention, comme les désirs et les sentiments sont certes présents, mais ils restent non exprimés ou ils sont exprimés trop tard, et ils ne se manifestent qu'indirectement par des comportements négligents ou acharnés, ineptes ou de procrastination.

Un comportement autodestructeur (« *self-destructive behavior* ») ou nuisible (« *harmful* ») ne correspond pas nécessairement à l'agressivité passive. Si ce comportement est l'expression primaire et impulsive de la colère, de la dépendance,

etc. que le sujet ne réussit pas à maîtriser, le codage approprié est alors le passage à l'acte. En cas d'agressivité passive, le comportement nuisible du sujet (généralement aux conséquences modérées) est contrôlé et il est clairement dirigé contre la personne dont le sujet désire la réalisation de ses attentes.

Déplacement

Lors de déplacement, le sujet exprime directement de l'agressivité, mais en la dirigeant contre une fausse cible ou en réagissant contre une fausse provocation. En général, le sujet ne se punit pas lui-même et ne réagit pas sur un mode passif.

HYPOCONDRIE

DÉFINITION

L'hypocondrie entraîne l'usage répété d'une plainte ou d'une série de plaintes par laquelle ou lesquelles, le sujet appelle à l'aide ostensiblement. Cependant, les sentiments cachés d'agressivité ou de ressentiment à l'égard des autres sont exprimés simultanément par le sujet sous la forme de refus de suggestions, de conseils, ou de n'importe qu'elle autre proposition. Les plaintes peuvent concerner des préoccupations somatiques ou des problèmes existentiels. Dans chaque type de plainte, la proposition d'aide est ensuite évitée ou refusée par le sujet.

FONCTION

L'hypocondrie est un mécanisme de défense contre la colère que le sujet ressent par rapport à ses besoins de dépendance des autres. Cette colère provient de la conviction liée aux expériences passées et précoces que l'autre ne sera pas en mesure de satisfaire les besoins et les attentes du sujet. Le sujet exprime indirectement son agressivité ou sa colère en refusant les tentatives d'aide « insuffisamment bonnes » (« not good enough »), tout en continuant par ailleurs à les demander. Au lieu d'éloigner l'autre par l'expression directe de son agressivité, l'utilisation de l'hypocondrie permet au sujet de conserver un lien avec l'autre par ses demandes flagrantes d'aide. L'incapacité du sujet de faire face aux difficultés reflète son sentiment d'impuissance pour obtenir de l'aide, du réconfort et

de l'attention, alors que la manifestation de son ressentiment empêche leurs réalisations.

DIFFÉRENCIATION

Aggressivité passive

Lors d'agressivité passive, les besoins et les désirs du sujet (en général de dépendance) sont peu évidents et ne sont pas exprimés directement. Par contre, des demandes réelles ou fantasmatiques comme l'absence de leurs réalisations suscitent les manifestations indirectes d'agressivité envers les autres. L'utilisation d'agressivité passive ne permet pas au sujet de conserver un lien avec l'autre, étant donné qu'elle incite des réactions de représailles. L'agressivité passive survient plus souvent dans des contextes où préexistent des relations qui lient fortement le sujet et les autres, comme des relations professionnelles ou hiérarchiques qui sont difficiles à rompre de part et d'autre. Par contre, l'hypocondrie implique à la fois des demandes ouvertes ou implicites, et des reproches cachés.

Dissociation

La dissociation et l'hypocondrie surviennent fréquemment ensemble lorsque la plainte se rapporte à des symptômes fonctionnels comme des céphalées, des douleurs vagues ou diffuses. Lors de dissociation, la représentation de l'affect ou de la pulsion est refoulée ou déplacée sous la forme de doléances somatiques. Si le sujet demande de l'aide pour le(s) symptôme(s) physique(s) tout en refusant parallèlement les tentatives de secours, l'hypocondrie peut aussi être considérée comme présente. En cas de dissociation, les plaintes sont souvent exprimées à bas bruit, comme dans le cas de « la belle indifférence »; alors que lors d'hypocondrie, les plaintes augmentent d'intensité jusqu'à devenir insupportables.

Annulation rétroactive

Lors d'annulation rétroactive, le sujet ne demande pas d'aide. Si le sujet répond de manière contradictoire à un commentaire de l'interviewer ou cite une formulation personnelle antérieure, le mécanisme de défense correspond à l'annulation rétroactive, et non pas à l'hypocondrie. Celle-ci apparaît uniquement lorsque le commentaire de l'interviewer représente une tentative explicite d'aider le sujet à résoudre un problème particulier.

Dévaluation

L'hypocondrie diffère de la dévaluation par le fait que le sujet est très lié à la personne qui lui donne de l'aide. Lors de dévaluation, le sujet fait des remarques négatives, dénigrant la personne concernée (ex. : son importance, son pouvoir, son prestige), sans conserver des liens avec cette personne en vue d'obtenir des aides ultérieures. La dévaluation permet au sujet de dénigrer l'autre avant que celui-ci puisse décevoir ses attentes et ses désirs. De fait, la dévaluation et l'hypocondrie apparaissent souvent conjointement.

DÉFINITION

Le sujet fait face à ses conflits émotionnels, à des stress internes ou externes, en se décrivant ou en décrivant les autres (les objets) comme uniquement bons ou uniquement mauvais, sans réussir à intégrer dans une image cohésive les aspects positifs et négatifs de soi et des autres. Souvent, le sujet alterne entre des processus d'idéalisation et de dévalorisation.

Lors du clivage des images de l'autre (images de l'objet), le sujet fait des descriptions contradictoires de ses attentes et de ses sentiments par rapport aux autres. Il est incapable de concilier ces différences pour les intégrer dans des représentations cohérentes et réalistes des autres. Comme les images des autres se divisent en des représentations opposées et tranchées, le sujet ne peut prendre en considération qu'un des deux aspects contradictoires de l'objet. Les objets sont vécus « en noir ou en blanc ». À un moment donné, un objet est appréhendé uniquement sous ses traits positifs (aimant, bon, nourricier, puissant et digne), sans inclusion d'attributs à connotation émotionnelle négative. À un autre moment, le même objet peut être vécu uniquement sous ses aspects négatifs (mauvais, haineux, furieux, destructeur, rejetant et indigne), sans que le sujet soit en mesure de tenir compte des qualités positives. Lors de discussions, le sujet tient généralement des propos uniquement positifs sur certaines personnes, et uniquement négatifs sur d'autres. Comme si pour le sujet, le monde était séparé en deux camps distincts : le bon et le mauvais. Les changements des images de l'objet de « bon » à « mauvais » sont imprévisibles.

Le clivage se manifeste de deux manières majeures. Le sujet peut initialement décrire un objet en termes entièrement positifs, puis plus tard en des termes complètement opposés. Chaque objet est simplement classé avec d'autres objets dans la même catégorie bonne ou mauvaise, négative ou positive.

Lorsque le sujet utilise le clivage des images de l'objet, il est incapable d'intégrer des composantes qui ne correspondent pas à ses expériences immédiates et à ses sentiments pour un objet donné. Tous les attributs de l'objet qui ont la même tonalité sont mis en relief. Tandis que les représentations et les sentiments qui les contredisent sont momentanément exclus de la conscience émotionnelle, mais pas nécessairement de la conscience cognitive.

Le clivage des images de soi apparaît souvent à côté du clivage des images des autres. Ces deux types de clivage ont des origines communes, car tous deux sont liés à des expériences passées et précoces quant à l'imprévisibilité et à l'ambivalence affective des objets significatifs. Lors du clivage des images de soi, le sujet a des représentations contradictoires de lui-même, comme de ses attentes et de ses sentiments. Le sujet est dans l'incapacité d'intégrer des aspects positifs et négatifs de soi dans une image cohésive et réaliste.

Les images de soi sont divisées en représentations opposées et tranchées; à un moment donné, le sujet ne peut appréhender que les aspects de lui-même qui ont la même connotation émotionnelle positive (aimant, bon, puissant, digne, intègre) ou négative (mauvais, haineux, furieux, destructeur, faible, impuissant, sans qualité). Le sujet se vit et se représente « en noir ou en blanc » sans avoir une image nuancée et réaliste des attributs positifs et négatifs de lui-même. Les changements des images de soi « bonnes » ou « mauvaises » ne sont également pas prévisibles.

FONCTION

Le clivage des images de soi et des objets est une défense du sujet contre les angoisses de persécution qui accompagnent les fantasmes de destruction des « bonnes » images de (s) l'objet (s) par intrusion d'éléments « mauvais ». Le clivage des images de l'objet diminue les angoisses du sujet qui

tente de cerner les réactions prévisibles des autres lorsqu'il ressent et exprime ses émotions, ses désirs et ses besoins. D'appréhender les autres comme « tout bon » ou « tout mauvais » permet au sujet de supprimer les angoisses liées aux processus difficiles et pénibles de discerner les comportements et les réactions des autres à son égard.

Au lieu de cela, le sujet classe par catégorie les autres dans deux groupes (bon ou mauvais) à partir de signaux subtils (ex: « il a froncé les sourcils quand je lui ai parlé, donc il me hait ») ou de sentiments personnels (ex : « je me sens tellement mal que vous devez me haïr, ainsi pourquoi je m'ouvrirais à vous »).

Cependant, le clivage des images des objets est un mécanisme de défense inadapté en raison des comportements irrationnels et imprévisibles du sujet envers les autres comme envers lui-même. Le sujet se prive des suites favorables qu'il pourrait obtenir en se montrant nuancé dans ses relations avec les autres. Par l'utilisation de ce mécanisme de défense, le sujet se fait des amis et des ennemis, mais ceci d'une manière immature sans tenir compte de l'ensemble des attributs des autres.

Le clivage des images de soi a une fonction adoptive en minimisant les angoisses du sujet dans ses efforts de concilier ses représentations de lui-même avec les représentations et les comportements des autres à son égard. Par ailleurs, le sujet réduit ainsi ses angoisses liées aux processus mis en œuvre pour discerner et comprendre les attitudes et les réactions des autres.

Néanmoins, le clivage des images de soi est un mécanisme de défense qui comporte aussi des éléments inadaptatifs. En raison de ses représentations de soi « toutes bonnes » ou « toutes mauvaises » et par leurs alternances fréquentes, le sujet n'est pas en mesure d'évaluer avec maturité et nuances les réalités de ses relations et de son environnement. Aliéné par ses expériences antérieures, le sujet tend à se retrouver dans des relations et dans des situations qui se modèlent avec sa réalité psychique perturbée et immature. Ainsi paradoxalement, le sujet ne supporte pas un environnement meilleur qui pourrait lui apporter la protection et la stabilité qu'il recherche désespérément.

DIFFÉRENTIATION

Identification projective

Le clivage des images de l'objet et l'identification projective surviennent souvent ensemble. Lors de ces deux mécanismes de défense, les représentations des autres sont déformées en des images qui gonflent les qualités positives ou négatives. En cas d'identification projective, le sujet reconnaît cependant que les altérations des sentiments ou des désirs proviennent originalement des autres (ex. : « je suis bien sûr énervé, mais vous étiez en premier énervé contre moi »). Tandis qu'en cas de clivage des images de l'objet, les besoins et les sentiments personnels du sujet ne se différencient pas clairement et ceux qui sont liés aux représentations des autres. L'aspect le plus évident est la catégorisation dichotomique des autres en des termes « blanc ou noir ».

Dévaluation

En utilisant la dévaluation, le sujet émet des commentaires négatifs afin de dénigrer l'objet (ex. : négation, dévaluation, dénigrement des caractéristiques de l'objet). Mais, le sujet n'essaye pas de maintenir un lien important avec l'objet, et ne se montre pas particulièrement concerné par l'objet ni par son influence potentielle sur lui. Dans le clivage des images de l'objet, le sujet tient des propos négatifs à l'égard de l'objet.

Cependant, le clivage se distingue de la dévaluation par les inquiétudes manifestes du sujet par rapport aux aspects négatifs de l'objet (ex. : son pouvoir, sa méchanceté ou sa malveillance). Dans le clivage, le sujet fait part de ses vulnérabilités et des aspects négatifs de ses images de soi. Lors de la dévaluation, le sujet a tendance à présenter une image invulnérable de soi, tandis que lors du clivage il se présente sous une image plus vulnérable par rapport au « mauvais » objet.

Annulation rétroactive

Lors d'annulation rétroactive, le sujet fait des remarques négatives sur l'objet, qui sont rapidement suivies par des commentaires positifs, afin d'éviter d'éventuelles critiques ou des conséquences défavorables de ses formulations initiales (ex: « mon épouse est une véritable enquiquineuse, mais ne vous méprenez pas, je pense qu'elle est bien

intentionnée »). Le sujet est également capable de prendre en considération les représentations et les aspects contradictoires de l'objet. En cas de clivage, le sujet est incapable de les concilier et de les intégrer. En général, ces deux mécanismes de défense ne sont pas utilisés en même temps par un sujet. Il est inhabituel de les observer conjointement ou associés.

IDENTIFICATION PROJECTIVE

DÉFINITION

Lors d'identification projective, la représentation de l'affect ou de la pulsion est projetée sur quelqu'un d'autre, comme si c'était réellement l'autre qui est à l'origine de l'affect ou de la pulsion. À la différence de la projection, le sujet ne nie pas le contenu de la projection et il demeure pleinement conscient de l'affect ou de la pulsion qu'il attribue à l'autre pour justifier ses actions. Le sujet admet ultérieurement ses affects ou ses pulsions. Néanmoins, il les considère comme étant secondaire à celles qu'il a projetées chez l'autre. Le sujet n'est pas conscient qu'il est à l'origine du matériel projeté.

Ce mécanisme de défense se caractérise par des alternances du point de vue du sujet entre lui et l'objet en tant que source des charges affectives et pulsionnelles. Paradoxalement, le sujet suscite souvent chez l'autre les mêmes contenus psychiques qui correspondent à ceux qu'il a projetés chez l'autre. Il peut ainsi être difficile de distinguer clairement les participations respectives du sujet et de l'autre. Lors d'identification projective, les processus sont plus vastes que ceux de la projection qui s'accompagne du déni et de l'attribution subséquente à l'objet externe. L'identification projective mobilise des représentations qui déforment les objets internes comme les objets externes.

FONCTION

L'identification projective est une défense chez un sujet traumatisé qui se sent irrationnellement responsable de son traumatisme. Ce mécanisme de défense intervient quand des signaux interpersonnels stimulent des traces mnésiques de situations ou de relations traumatiques. Le sujet ressent l'autre comme menaçant, ce qui suscite en

lui des sentiments d'impuissance. Face à ces menaces imaginées, ou partiellement réelles, le sujet se comporte agressivement en croyant au bien-fondé de ses attitudes malgré leurs contenus qui en découlent, le sujet s'identifie à l'autre, ce qui renforce sa conviction que les menaces de l'autre se justifient. Paradoxalement, le sujet induit souvent des sentiments d'impuissance et de culpabilité chez l'autre, ce qui induit l'autre à prendre de la distance.

DIFFÉRENTIATION

Projection

Lors de projection, les processus sont moins confusionnels, car le sujet possède une image stable des représentations qui sont niées et projetées sur le monde externe. En cas d'identification projective, les représentations subissent des modifications globales qui deviennent les supports des processus projectifs et leurs sentiments de culpabilité subséquents. De ce fait, le sujet s'appréhende comme étant la victime légitime plutôt que comme la victime « innocente ».

Passage à l'acte

Lors d'identification projective, l'affect originel est la colère et la peur de représailles qui peuvent induire chez le sujet des comportements perturbés. L'augmentation de la tension et de la colère, ainsi que des pensées chargées accusatrices et agressives reste limitée au niveau verbal malgré son aspect provocant. Si le sujet continue de proférer des menaces ou de se conduire agressivement envers l'autre (ex. : jeter des objets, se battre physiquement, menaces et agressions, etc.), c'est que le passage à l'acte commence à être utilisé. Réciproquement, l'identification projective précède le passage à l'acte seulement dans le cas où le comportement du sujet est le même que celui qu'il attribue à l'autre (ex. : « je l'ai frappé; il me tuait en me menaçant de me quitter, le sadique! »).

DÉNI NÉVROTIQUE (DÉNI MINEUR)

DÉFINITION

Le sujet fait face à ses conflits émotionnels, à des stress internes ou externes, en refusant de reconnaître certains aspects de la réalité externe ou

de sa propre réalité psychique qui sont évidents aux autres.

Le sujet nie vivement la présence ou l'absence d'un sentiment, d'un comportement ou d'une intention (passée ou présente), même si l'observateur considère ce fait comme étant plus que vraisemblable ou certain. Le sujet n'est pas conscient du contenu idéationnel ni du contenu émotionnel de la représentation ou du fait qui est dénié. (Ceci exclut le « déni psychotique » par lequel le sujet refuse de reconnaître un objet physique ou un événement dans le champ d'expérience du sujet à un temps donné).

FONCTION

Le déni névrotique permet au sujet de ne pas être conscient de faits psychiques (pensées, sentiments, désirs et intentions) à propos desquels il craint inconsciemment des conséquences défavorables (comme la honte, le chagrin ou autre affect douloureux). Lorsque ce mécanisme de défense perd de son efficacité, le sujet ressent alors des sentiments de tonalité douloureuse par rapport à lui-même, qui l'amène par exemple à formuler des excuses à l'interviewer.

DIFFÉRENTIATION

Répression

La répression se différencie du déni névrotique par la plus grande prise de conscience du sujet de sa réalité psychique. Par la répression, le sujet devient moins conscient de l'idée qui donne un sens ou qui forme une expérience psychique, tout en conservant une certaine conscience de l'existence d'un contenu émotionnel inhérent à cette expérience. Lors du déni névrotique, le sujet n'est pas conscient du contenu idéationnel ni du contenu émotionnel de la représentation ou du fait qui est dénié, afin que le sujet conserve un certain équilibre psychique. Le sujet utilisant la répression est capable d'aborder sa réalité psychique, ceci même s'il ne la connaît que partiellement, alors que lors du déni névrotique, le sujet tend à éviter complètement les thèmes dangereux.

La répression perd plus souvent de son efficacité que le déni névrotique. Par exemple, si le sujet est confronté avec un rendez-vous chez le dentiste qu'il tente d'oublier, il peut l'évoquer et s'en souvenir. En

cas de confrontation à un plagiat, le sujet continue souvent à le nier inflexiblement.

Dissociation

La dissociation évite au sujet d'être conscient de pensées et des affects qui leur sont associés par une altération globale de la conscience, alors que le déni névrotique préserve l'état de conscience normale tout en gardant les contenus idéationnels et émotionnels inconscients de manière focale.

Formation réactionnelle

Lors de formation réactionnelle, le sujet transforme en son contraire une pensée et son contenu affectif (ex. : colère en bienveillance), ce qui n'existe pas en cas de déni névrotique. Le sujet utilisant le déni donne souvent des indices sur la persistance au niveau inconscient de la pensée originelle et de son contenu affectif qui sont niés.

PROJECTION

DÉFINITION

Lors de projection le sujet fait face à ses conflits émotionnels à des stress internes ou externes, en attribuant sans en être conscient ses propres sentiments, ses pulsions ou ses pensées aux autres. Le sujet expulse de soi et localise dans l'autre des sentiments, des désirs ou des pensées qu'il méconnaît ou dont il refuse de prendre conscience. La cible des projections du sujet est en général une personne par laquelle le sujet se sent menacé avec laquelle il présente des affinités.

FONCTION

La projection non hallucinatoire permet au sujet d'éviter de se confronter directement avec des émotions et des mobiles qui le rendent trop vulnérable (surtout la honte ou l'humiliation) au cas où il admettrait leur présence en lui-même. De ce fait, le sujet les déplace hors de lui et les localise chez les autres. Par l'utilisation de la projection, le sujet se sent continuellement concerné par ceux sur lesquels il a projeté des éléments de sa réalité psychique, ce qui lui permet de minimiser ses propres sentiments.

DIFFÉRENTIATION

Identification projective

Lors d'identification projective, il existe des processus d'interaction entre le sujet et l'objet. Le sujet a un affect originel qu'il projette sur un objet en lui attribuant à tort son origine (ex. : la colère). À la différence de la projection, le sujet ne nie pas le contenu de la projection et demeure pleinement conscient de l'affect ou de la pulsion qu'il impute à l'autre pour justifier ses actions. Le sujet admet ultérieurement ses affects ou ses pulsions, mais il les considère comme étant secondaire à celles qu'il a projetées chez l'autre sans devenir conscient des étapes de ce processus. Les tentatives de confronter le sujet à ce mécanisme de défense se heurtent à de fortes résistances et elles rendent les choses plus confuses. Par ailleurs, le sujet suscite souvent chez l'objet les mêmes processus psychiques qui correspondent à ceux qu'il a projetés. Dans le cas de la projection, les processus sont plus évidents et plus simples, étant donné que le sujet désavoue le contenu projectif.

Dévaluation

Lors de dévaluation, le sujet se distance de la personne qu'il dévalue, sans conserver de liens actifs avec cette personne. Dans le cas de la projection, le sujet continue à investir l'autre, car l'affect originel reste actif.

Rationalisation

Lors de rationalisation, le sujet évoque parfois les mobiles des autres (ex. : « vous auriez fait la même chose si vous aviez été à ma place »). Mais, le sujet ne dénie en général pas son rôle dans les événements tout en ayant tendance à le présenter en sa faveur. En cas de projection, le sujet désavoue son propre rôle et évite d'en prendre conscience comme de s'y confronter. Il n'est pas concerné par le rôle et les explications qu'il en donne.

RATIONALISATION

DÉFINITION

Le sujet fait face à ses conflits émotionnels, à des stress internes ou externes, en élaborant des explications rassurantes et avantageuses pour lui de ses propres comportements ou de ceux des autres.

FONCTION

Le sujet utilise la rationalisation pour donner une explication plausible ou acceptable à une attitude personnelle, une action, une idée, un sentiment, etc., dont les motifs véritables ne sont pas perçus. Les mobiles sous-jacents peuvent être égoïstes, mais peuvent aussi comporter des sentiments d'affection ou d'amour désagréables ou conflictuels pour le sujet. Le sujet n'est généralement pas conscient, ou seulement partiellement conscient, de ses véritables motifs auxquels il attribue des raisons moins conflictuelles et plus acceptables socialement. Les motifs apparents du sujet dissimulent les satisfactions personnelles comme les motifs véritables, alors que des affects qui leur sont associés peuvent être observables.

DIFFÉRENTIATION

Mensonge

Proche parente de la rationalisation, le mensonge peut être difficile à distinguer de la rationalisation. Dans les cas types, il existe vraisemblablement un continuum entre ces deux mécanismes. Le mensonge est un acte pleinement conscient. La rationalisation s'accompagne d'une évidente absence de conscience (en tout cas momentanée) du sujet quant aux motifs véritables et aux conflits sous-jacents. Lors du mensonge, le conflit est généralement évident, car il s'inscrit dans des normes socialement acceptables (ex. : règles morales de faire son devoir, de ne pas voler aux escroqués, etc.). L'utilisation de la rationalisation permet au sujet lui-même de ne pas être conscient du motif véritable, tandis que le mensonge a pour but d'empêcher les autres d'en prendre conscience. « Mentir à soi-même » appartient à la rationalisation.

Intellectualisation

L'intellectualisation est une défense obsessionnelle proche parente de la rationalisation. L'intellectualisation ne déforme pas les faits ou les motifs, bien que ce mécanisme de défense les intègre dans des abstractions et les isole de contenus émotionnels. Au contraire, la rationalisation utilise des raisons et des excuses plausibles pour masquer les véritables motifs et conflits du sujet, alors que la rationalisation détourne l'observateur des expériences réelles du sujet.

Projection

La projection permet au sujet d'éviter d'être conscient de ses motifs et de ses actions. L'expérience montre que la projection s'accompagne souvent de rationalisations. Cependant, la projection implique l'attribution inappropriée du motif ou de l'action chez l'autre. La rationalisation procure au sujet des raisons plausibles, mais incorrectes pour des faits que le concernent directement, ceci ne les externalise ni les déplace sur les autres.

FANTASMATISATION AUTISTIQUE/AUTISTIC FANTASY

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en se réfugiant dans des rêveries éveillées excessives qui servent de substituts aux relations humaines et sociales.

Le sujet utilise la fantasmatisation autistique sous la forme de rêveries éveillées pour se protéger contre des conflits internes ou externes, ou pour permettre l'expression et la satisfaction de motions pulsionnelles et de désirs. Bien que le sujet puisse être conscient du caractère illusoire de fantasme, le sujet privilégie la rêverie éveillée comme moyen d'expression de ses désirs et de ses besoins de relations interpersonnelles.

FONCTION

La fantasmatisation permet au sujet d'obtenir des satisfactions temporaires et substitutives sans être confronté au principe de réalité. Par la rêverie éveillée, le sujet vit momentanément l'illusion de la réalisation de ses fantasmes et de sa toute-puissance, sans subir les contraintes de la réalité et le poids de ses conflits ou de ses fragilités narcissiques.

La fantasmatisation ne constitue une inadaptation existentielle que lorsqu'elle empêche toute confrontation avec la réalité en leur substituant des satisfactions illusoire. Parfois, le sujet a tendance à se cantonner dans des rêveries éveillées pour fuir les conflits, les contraintes et les désillusions, qui sont inhérents aux relations humaines. Ce mécanisme se déroule sans que le sujet perde la capacité de percevoir et de tester la réalité. Le sujet

est capable de distinguer entre la réalité externe et la vie fantasmatique.

DIFFÉRENTIATION

Passage à l'acte

La fantasmatisation autistique diffère du passage à l'acte par l'absence de réalisation concrète. Quelles que soient leurs charges impulsives, toutes les actions restent limitées à leurs représentations fantasmatiques.

Omnipotence

La fantasmatisation peut s'accompagner de sentiments d'omnipotence, mais sans manifestation personnelle ou concernant les autres dans la réalité. Par contraste, les propos et les comportements du sujet en cas d'omnipotence évoquent la présence de pouvoirs ou d'aptitudes spéciales.

Anticipation

La fantasmatisation diffère de l'anticipation par l'absence dans les actions du sujet de planification et d'anticipation des effets sur les autres et sur le monde environnant. L'anticipation s'accompagne d'activités fantasmatiques qui servent de support pour prévoir ou comparer des alternatives destinées à faire face aux situations et aux problèmes inhérents à la réalité. Le théâtre final de ces activités fantasmatiques reste toujours le monde externe. Le sujet est concerné par les conséquences réelles de ses fantasmes. A la différence des fantasmes de mort suivie de résurrection, l'anticipation s'accompagne de l'expérience d'affects douloureux.

DÉVALUATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes en attribuant des « qualités » exagérément négatives à lui-même ou aux autres.

FONCTION

La dévaluation comporte des assertions dénigrantes, sarcastiques, etc., sur soi-même ou sur les autres afin d'augmenter l'estime de soi. La dévaluation permet au sujet d'écarter de la conscience des désirs ou des déceptions qui ne peuvent pas s'accomplir. Les commentaires négatifs

sur les autres recouvrent généralement des sentiments de culpabilité, de honte ou de dévalorisation que le sujet ressent lorsqu'il exprime ses propres désirs et ses propres besoins.

DIFFÉRENTIATION

Projection

A la différence de la projection, le sujet investit modérément ou peu l'objet concerné, les désirs ou les pouvoirs qu'il projette sur cet objet. La dévaluation permet au sujet d'éloigner ses investissements pour l'objet et de ne pas conserver de liens actifs avec cet objet. Dans le cas de la projection, le sujet continue à investir l'autre, car l'affect originel qui a été projeté continue à agir.

Clivage

En utilisant la dévaluation, le sujet émet des commentaires négatifs afin de dénigrer l'objet (ex. : négation, dévaluation, dénigrement des caractéristiques de l'objet). Mais, le sujet n'essaye pas de maintenir un lien important avec l'objet, et il ne se montre pas particulièrement concerné par l'objet ni par son influence potentielle sur lui. Dans le clivage des images de l'objet, le sujet prononce certes des propos négatifs à l'égard de l'objet. Cependant, le clivage se distingue de la dévaluation par les inquiétudes manifestes du sujet par rapport aux aspects négatifs de l'objet (ex. : son pouvoir, sa méchanceté ou sa malveillance). Le sujet a une forte tendance à se représenter l'objet en tenant compte que des aspects négatifs. Dans le clivage, le sujet fait part de ses vulnérabilités et des aspects négatifs de ses images de soi. Lors de la dévaluation, le sujet a tendance à présenter une image invulnérable de soi, tandis que lors du clivage il se présente sous une image plus vulnérable par rapport au « mauvais » objet.

IDÉALISATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en attribuant des qualités exagérément positives à lui-même ou aux autres.

FONCTION

L'idéalisation permet au sujet de décrire des relations réelles ou imaginaires avec les autres (y compris des institutions, des systèmes de croyances, etc.) qui sont importantes, puissantes, vénérées, etc. L'idéalisation procure au sujet une source de satisfactions aussi bien qu'une protection contre des sentiments d'impuissance, d'inutilité, d'absence de valeur, etc. Par une sorte d'alchimie, ce mécanisme de défense procure au sujet une image de qualité par association. Le sujet se représente l'objet comme bon et puissant, d'une manière exagérée et sans être capable de prendre conscience des défauts ou des erreurs de cet objet. De cette manière, le sujet conserve une image parfaite et irréprochable de l'objet idéalisé.

DIFFÉRENTIATION

Clivage

Lors du clivage, le sujet est incapable d'intégrer des aspects contradictoires des images de soi ou de l'objet dans des représentations cohérentes et matures. Les images de soi ou des objets sont représentées « en noir ou en blanc ». Lors de l'idéalisation, les aspects négatifs des images de soi ou de l'objet ne sont pas niés, mais leurs significations sont minimisées pour maintenir les images idéalisées.

OMNIPOTENCE

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en développant, par l'autoattribution de capacités ou de pouvoirs exagérés, une image de soi toute-puissante et supérieure aux autres.

FONCTION

Ce mécanisme de défense protège le sujet d'une diminution de l'estime de soi qui entraîne des sentiments de désappointement, d'impuissance, d'inutilité, d'absence de valeur, etc. L'omnipotence

permet au sujet de diminuer ou de nier la portée de faits conflictuels qui sont manifestes pour les autres. L'estime de soi est artificiellement gonflée et déforme l'évaluation des conflits internes ou externes qui s'accompagnent de sentiments contraires.

DIFFÉRENTIATION

Formation réactionnelle

Pour l'observateur, l'omnipotence diffère de la formation réactionnelle par la présence plus évidente des sentiments niés et par le caractère plus erroné ou même plus enfantin des enflures de l'image de soi. De plus, l'omnipotence se rapporte plus à l'estime de soi et la formation réactionnelle aux relations envers les autres.

Clivage (des images de soi)

Le clivage des images de soi peut s'accompagner d'une enflure positive des images de soi du sujet avec mise à l'écart des composantes négatives. Dans le clivage les images de soi « bonnes » sont décrites par des termes réalistes (ex. : éloges ou réalisations véridiques), alors qu'elles sont sous-tendues par des représentations déformées dans l'omnipotence. L'omnipotence ne peut être codée parallèlement au clivage que s'il existe une autoenflure de l'image de soi de la part du sujet. L'incapacité d'intégration des composantes négatives de l'image de soi est manifeste lors du clivage, alors qu'elle n'accompagne pas nécessairement l'omnipotence.

REFOULEMENT

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en étant incapable de se souvenir ou d'être cognitivement conscient de conflits (désirs, sentiments, pensées ou expériences).

FONCTION

Par le refoulement, le sujet se protège de la conscience ou de la prise de conscience, de ce qu'il éprouve ou a éprouvé dans le passé. Le sujet éprouve un affect particulier, un désir ou une pulsion,

mais leur prise de conscience actuelle et la pensée qui leur est associée, restent hors du champ de la conscience. Alors que les composantes émotionnelles sont manifestement présentes, les composantes cognitives demeurent en dehors de la conscience.

Durant le refoulement, le sujet éprouve des sentiments et des pulsions sans en être conscient, sans pouvoir y associer des situations ou des objets (personnes) qui peuvent l'évoquer, ni être conscient des facteurs sous-jacents qui les mobilisent.

Suivant les cas, le sujet peut utiliser en plus du refoulement des mécanismes de défense supplémentaires. Par exemple, une pulsion refoulée de frapper quelqu'un peut être déplacée sur un autre objet ou s'exprimer par un accès de colère dans un contexte différent.

DIFFÉRENTIATION

Comme le refoulement peut être utilisé parallèlement à d'autres mécanismes de défense, il est important de le coder uniquement lorsqu'il n'est pas immédiatement accompagné par un autre mécanisme de défense. Le refoulement mesuré par ce système de codage représente donc un concept plus spécifique et plus circonscrit que celui qui est généralement utilisé dans la littérature psychodynamique.

DÉNI

Le déni maintient à la fois le contenu idéationnel et le contenu émotionnel en dehors de la conscience, alors que le refoulement comporte un certain degré de conscience du contenu émotionnel.

Dissociation

La dissociation protège le sujet de la prise de conscience des contenus idéationnels et émotionnels en altérant le degré de conscience. Le refoulement maintient le champ de l'expérience conscient pour le sujet et n'écarte facilement de la conscience qu'une thématique conflictuelle donnée.

DISSOCIATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en altérant la fonction

intégrative de la conscience ou de l'identité. Lors de la dissociation, un affect ou une pulsion déterminée agit dans la vie psychique du sujet sans que le sujet en soit conscient. Le contenu idéationnel et le contenu émotionnel ou pulsionnel associés restent en dehors de la conscience du sujet, mais ils s'expriment sous la forme d'une altération de la conscience. Le sujet peut être légèrement conscient du déroulement de quelque chose d'inhabituel, mais sans avoir pleinement conscience de ses affects ou de ses pulsions. La dissociation peut provoquer la perte d'une fonction ou un comportement inhabituel.

FONCTION

Le matériel dissocié est généralement vécu comme trop menaçant, trop conflictuel, ou trop angoissant pour que le sujet en prenne pleinement conscience. Par exemple : souvenir traumatique accompagné d'angoisse de mort et de sentiment d'impuissance, ou pulsion subite de tuer une personne proche. La dissociation permet l'expression de l'affect ou de la pulsion par altération de la conscience qui entraîne une diminution des sentiments de culpabilité ou de persécution du sujet.

DIFFÉRENTIATION

Mensonge

Des épisodes de dissociation, qui comprend un passage à l'acte ou un acte criminel à propos desquelles le sujet se plaint d'amnésie, doivent être distingués du mensonge conscient.

La dissociation peut être distinguée des autres mécanismes de défense par le changement plus complet du degré de conscience ou de la personnalité habituelle du sujet.

Déplacement

Changement d'objet, mais conscience conservée de la pulsion ou de l'affect.

Formation réactionnelle

Transformation de l'affect ou du désir en son contraire, mais maintien de l'objet.

Isolation

Conscience diminuée de l'affect, mais conscience conservée du contenu idéationnel.

Refoulement

Contenu idéationnel maintenu inconscient, mais conscience conservée de l'affect ou de la pulsion.

Clivage (des images de soi ou des autres)

Conscience conservée des contenus idéationnels et des affects associés, mais conscience réduite des contenus idéationnels aux affects dissemblables. Quand le clivage et la dissociation surviennent ensemble, il peut en résulter des changements dramatiques et importants du fonctionnement de la personnalité du sujet (ex: personnalité multiple).

FORMATION RÉACTIONNELLE

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en attribuant un ses diamétralement opposé à celui d'affects ou de pensées inacceptable pour lui.

FONCTION

Lors de la formation réactionnelle, un affect originel ou une pulsion inacceptable pour l'équilibre psychique du sujet est inconsciemment transformé en son opposé. L'observateur ne perçoit pas le processus inconscient, mais seulement le résultat final. La substitution des sentiments originels inacceptables en leur opposé permet au sujet d'éviter des sentiments de culpabilité. De surcroît, la formation réactionnelle peut satisfaire un désir de se sentir moralement supérieur.

La formation réactionnelle peut raisonnablement se déduire lorsque le sujet réagit à des événements par une tonalité émotionnelle, des propos ou des comportements qui sont à l'opposé de ceux qui accompagnent généralement ce genre de situation. Ce mécanisme de défense est par exemple évident dans les cas suivants :

- des attitudes affectueuses ou des préoccupations bienveillantes se substituent à des sentiments de colère ou de peur à l'égard de personnes qui agissent contre les intérêts du sujet.

- des attitudes brusques ou dénigrantes se substituent à des attitudes bienveillantes qui sont jugées inconsciemment comme inacceptables par le sujet.

DIFFÉRENTIATION

Annulation rétroactive

L'annulation rétroactive se distingue de la formation réactionnelle par la présence conjointe et conflictuelle des affects ou des pulsions opposées. Lors de la formation réactionnelle, seuls l'affect ou la pulsion substituée peuvent être clairement observés, alors que la composante originelle ne peut être déduite rétrospectivement.

DÉPLACEMENT

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en déplaçant une représentation, ou un affect lié à un objet sur un autre objet (généralement moins angoissant). Le sujet est conscient, ou n'est pas conscient, du déplacement de la représentation, de la pulsion ou de l'affect lié à un objet sur un autre objet.

FONCTION

Le déplacement permet l'expression d'une représentation, d'une pulsion ou d'un affect sur un objet qui présente certaines similarités avec l'objet actuel source originel d'excitation. La représentation, la pulsion ou l'affect est entièrement exprimé et reconnu, mais dirigé sur une autre cible, moins conflictuelle. Par rapport au refoulement, à la dissociation et à la formation réactionnelle, le déplacement permet une expression plus intense de l'élément psychique déplacé et s'accompagne de satisfactions plus grandes, mais dirigées vers une autre cible.

DIFFÉRENTIATION

Dissociation

La dissociation s'accompagne d'une altération de la conscience ou du fonctionnement de la personnalité du sujet, mais l'objet cible ne change pas

nécessairement. Lors du déplacement, le fonctionnement, de la personnalité ou l'état de conscience n'est pas altéré, tandis que la représentation, la pulsion ou l'affect est déplacé de l'objet cible sur un autre objet.

Agressivité-passive

L'agressivité passive se caractérise par l'expression indirecte et dissimulée d'agressivité envers un ou des objets qui ont frustré ou déçu les désirs, les attentes ou les besoins de bien-être et de sécurité du sujet. Le déplacement s'accompagne en général de l'expression directe et active de l'agressivité sur une autre cible.

Projection

Par la projection, le sujet externalise ses désirs, ses affects ou ses pensées hors de son psychisme et les déplace sur un autre objet qui devient la cible des ses préoccupations et de ses soupçons. Lors du déplacement, le sujet reste conscient de la présence dans son psychisme des désirs, des affects ou des pensées déplacés sur un autre objet.

ISOLATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en étant incapable d'être conscient simultanément des composantes cognitives et affectives d'une expérience parce que l'affect reste éloigné de la conscience. Lors d'isolation, le sujet n'est pas conscient du contenu émotionnel qui est associé à une idée (ex.: événement traumatique) tout en étant conscient des contenus cognitifs (ex. : détails événementiels). Seul l'affect est mis à l'écart de la conscience, alors que l'idée reste consciente. Le refoulement s'accompagne du processus inverse : l'affect reste conscient alors que l'idée est détachée de la conscience et n'est plus reconnue par le sujet. L'affect peut être parfois détaché temporairement de la représentation qui lui est associée. L'affect est perçu ultérieurement sans être associé directement par le sujet avec l'expérience originelle et sa représentation. Ainsi, il existe un intervalle neutre entre la connaissance de la représentation et l'expérience des affects qui y sont associés.

FONCTION

Par l'isolation, le sujet angoissé ou menacé par l'expérience consciente de sentiments peut supporter les représentations et les événements qui sont associés aux affects éloignés de la conscience. Les affects isolés sont très souvent associés à se l'anxiété, de la honte ou de la culpabilité qui apparaîtraient en cas de prise de conscience. En utilisant ce compromis défensif, le sujet se prive de l'expérience de sentiments qui lui donneraient des informations importantes sur lui-même et sur ses relations avec le monde extérieur.

DIFFÉRENTIATION

Intellectualisation

L'intellectualisation comme l'isolation permettent toutes deux de réduire la conscience d'un affect tout en conservant celle d'une représentation. Elles se manifestent souvent ensemble, ce qui complique leur distinction. L'intellectualisation tient à distance le sujet de ses propres affects par l'utilisation excessive d'abstraction ou de généralisations. Par la focalisation sur des généralisations et des abstractions, le sujet se maintient à distance de ses affects et de ses sentiments. L'isolation ne nécessite pas l'utilisation de généralisations ou d'abstractions sur soi-même ou sur les autres.

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en utilisant excessivement la pensée abstraite pour maîtriser ses émotions et ses sentiments.

FONCTION

L'intellectualisation tient à distance le sujet de ses propres affects ou de ses pulsions par l'utilisation excessive de la pensée abstraite. La représentation de l'affect ou de la pulsion reste consciente et s'exprime sous la forme d'abstraction ou de généralisation qui permettent au sujet de se détacher et de prendre de la distance de l'affect ou de la pulsion. La qualité de l'émotion est ressentie perdue, comme la poussée de la pulsion. Les composantes cognitives restent conscientes, bien que sous la forme de termes abstraits et impersonnels. Le sujet relate généralement ses expériences sous forme de considérations générales ou en utilisant la deuxième ou la troisième

personne. Il n'est pas nécessaire que le sujet soit brillant ou intelligent pour utiliser l'intellectualisation. Ce mécanisme de défense correspond simplement à une stratégie cognitive pour réduire l'expérience des composantes affectives ou pulsionnelles. Comme pour d'autres mécanismes de défense, l'intellectualisation peut s'observer lors de retard mental ou syndromes cérébraux organiques.

DIFFÉRENTIATION

Isolation

L'isolation comme l'intellectualisation permettent toutes deux de réduire la conscience d'un affect tout en conservant celle d'une représentation. Ils se manifestent souvent ensemble, ce qui complique leur distinction. L'isolation réalise ce processus directement en détachant et en compartimentant les affects, en réduisant la portée subjective des expériences, tout en permettant au sujet de décrire les détails factuels de ses expériences. L'intellectualisation accomplit ce processus indirectement en transformant les expériences du sujet en des généralités (ex. : abstraction, généralisation, narration à la troisième personne), qui permettent au sujet de se maintenir à distance de l'expérience directe de ses affects.

Rationalisation

La rationalisation est une défense de désaveu qui est une proche parente de l'intellectualisation. L'intellectualisation ne déforme pas les faits ou les motifs, bien que ce mécanisme de défense les intègre dans des abstractions et les isole des contenus émotionnels. En contraste, la rationalisation utilise des raisons et des excuses plausibles pour masquer les véritables motifs et conflits du sujet. L'intellectualisation diminue les capacités d'empathie de l'observateur avec les vécus du sujet tandis que la rationalisation détourne l'observateur des expériences réelles du sujet.

Projection

La projection a souvent recours à des considérations générales et peut être confondue avec l'intellectualisation. Si la projection peut s'accompagner de généralités (ex: « de nos jours, chacun veut obtenir quelque chose pour rien »), le thème en est toujours un mobile, une motion

pulsionnelle, un sentiment ou une expérience que le sujet désavoue en ce qui le concerne. Lors d'intellectualisation, le sujet conserve les faits qui se déroulent dans son psychisme intact. La pensée abstraite lui permet de réduire au silence l'émotion qui se dégage de son expérience.

ANNULATION - RÉTROACTIVITÉ

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, par des pensées ou des comportements qui ont une signification opposée à des pensées, des affects ou des comportements passés.

FONCTION

Par ce mécanisme de défense, le sujet s'efforce de nier l'anxiété et les sentiments de culpabilité provoqués par des pensées, des affects, des pulsions ou des actes passés. Par l'expression de pensées, d'affects, de pulsions ou d'actes de signification opposée, le sujet essaye d'annuler les conflits liés aux composantes originelles. L'annulation rétroactive correspond à un processus de réparation d'allure magique.

Durant l'entretien, les commentaires ou les comportements du sujet sont immédiatement suivis par des propos ou des attitudes qui ont un sens opposé. Ces associations de commentaires ou de comportements contradictoires peuvent rendre difficile l'observation des pensées, des affects ou des actes originels du sujet.

Les mauvaises intentions ou actions du sujet peuvent être suivies d'actes de réparation à l'égard de l'objet concerné. Le sujet donne l'impression d'être contraint d'effacer ou d'annuler ses intentions ou ses attitudes originelles.

DIFFÉRENTIATION

Clivage

Le clivage et l'annulation rétroactive sont liés à des conflits qui impliquent les composantes contradictoires et opposées des relations d'objet, des représentations et des affects. En général, ces deux mécanismes de défense ne sont pas utilisés en

même temps par un sujet. Il est inhabituel de les observer conjointement ou associés.

Lors du clivage des images de soi ou des objets, le sujet est incapable de concilier et d'intégrer les aspects contradictoires de ses processus psychiques. Le sujet n'appréhende à un moment donné que les traits positifs (aimant, bon, nourrissant, puissant et digne) ou négatifs (mauvais, haineux, furieux, destructeur, rejetant et indigne) des images de soi ou des objets, sans être dans la mesure d'intégrer leurs qualités opposées. Les images de soi ou des objets sont vécus « en noir ou en blanc ».

Lors d'annulation rétroactive, le sujet fait des remarques négatives sur l'objet, rapidement suivies par des commentaires positifs, afin d'éviter d'éventuelles critiques ou conséquences défavorables de ses formulations initiales (ex: « mon épouse est une véritable enquiquineuse, mais ne vous méprenez pas, je pense qu'elle est bien intentionnée »). Le sujet est capable de prendre en considération les représentations et les aspects contradictoires de l'objet.

Formation réactionnelle

Lors de la formation réactionnelle, seuls l'affect ou la pulsion substitués peuvent être observés, alors que la composante originelle ne peut être que déduite rétrospectivement. L'annulation rétroactive se distingue de la formation réactionnelle par la présence conjointe et conflictuelle des affects ou des pulsions opposées.

AFFILIATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en se tournant vers les autres pour de l'aide ou du soutien. En s'affiliant aux autres, le sujet peut exprimer et confier ses conflits, ses émotions et ses problèmes en se sentant moins seul. En se confiant aux autres, le sujet augmente ses capacités de faire face à ses problèmes en recevant le soutien émotionnel et la compréhension des autres. Le sujet peut aussi recevoir des conseils ou des aides concrètes.

L'affiliation n'inclut pas les tentatives du sujet de reporter sur une autre personne la responsabilité de ses propres problèmes, ou d'obliger quelqu'un à l'aider, ou de se présenter comme étant une détresse afin de susciter de l'aide. L'affiliation ne se caractérise pas seulement par l'appartenance à une organisation (ex. : église, groupe social, alcooliques anonymes, etc.) ou par la présence d'une prise en charge thérapeutique. Pour que l'affiliation puisse être codée, le sujet doit être capable d'exprimer et de discuter de ses problèmes et de ses conflits dans le cadre d'un contexte social.

FONCTION

L'affiliation permet au sujet de concilier ses besoins d'attachement émotionnel avec ses tentatives de faire face à ses conflits internes ou aux contraintes externes. Les demandes de soutien accroissent les capacités du sujet de venir à bout de ses problèmes et satisfont ses besoins d'attachement. Le répertoire des capacités du Moi du sujet s'amplifie au contact des autres (conseil, jugement, organisation, modèle identificatoire, etc.). En exprimant ses conflits et en partageant ses conflits avec les autres, le sujet éprouve généralement un relâchement de ses tensions subjectives.

DIFFÉRENTIATION

Hypocondrie

Lors de l'hypocondrie, le sujet exprime son hostilité et son impuissance par l'usage de plaintes par lesquelles et demande ostensiblement de l'aide, aide qu'il évite ou refuse par la suite. Au contraire, l'affiliation ne s'accompagne pas d'actions hostiles envers les autres, ni de manipulations en vue de satisfaire les besoins de dépendance et d'attachement du sujet.

Altruisme

Lors de l'altruisme, faire de bonnes choses pour les autres représente une composante essentielle de la relation du sujet avec les autres. L'affiliation se focalise sur l'aide obtenue pour soi-même, mais peut aussi inclure le partage d'émotions et de problèmes qui apporte aux partenaires des bénéfices mutuels.

ALTRUISME

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en se dévouant pour les autres tout en réalisant partiellement ses propres besoins. En utilisant l'altruisme, le sujet reçoit des gratifications partielles ou indirectes de la part des autres. En général, il est pleinement ou partiellement conscient que des besoins ou des émotions personnels sous-tendent ses attitudes altruistes. Des intérêts personnels ou des récompenses directes peuvent motiver les comportements altruistes du sujet.

Pour coder l'altruisme, il doit y avoir des relations claires et fonctionnelles entre les émotions du sujet et ses attitudes altruistes.

FONCTION

L'altruisme permet au sujet de satisfaire ses besoins de liens sociaux et de mieux gérer ses conflits émotionnels. Dans un grand nombre de cas, le conflit est lié à des événements passés ou à des situations stressantes et nécessite une aide extérieure qui a fait défaut. Par la canalisation d'émotions (ex. : colère) et d'expériences (ex: inefficacité), l'altruisme débouche sur de nouvelles conduites de solidarité sociale qui augmentent le sentiment de maîtrise sur le passé.

DIFFÉRENTIATION

Projection et passage à l'acte

L'altruisme diffère de la projection et du passage à l'acte, utilisé par exemple par un sectaire, dans le sens que l'altruisme procure une aide réelle aux autres, et non pas une aide fantasmatique.

Formation réactionnelle

L'altruisme procure au sujet certaines gratifications, alors que la formation réactionnelle sacrifie en général la gratification et privilégie la protection du sujet quant à la conscience de ses émotions ou pulsions conflictuelles.

Sublimation

L'altruisme implique une action directe en faveur de l'autre. La sublimation ne procure pas une aide immédiate à qui que ce soit, bien qu'elle puisse s'accompagner d'actes créatifs pouvant procurer du plaisir.

Affiliation

Dans l'altruisme, faire du bien aux autres représente une composante essentielle de la relation du sujet avec les autres. L'affiliation n'exige pas que le sujet fasse quelque chose pour les autres en vue de gérer ses conflits internes.

- a) Le sujet décrit un ou plusieurs exemples d'aide envers les autres qui comportent les éléments suivants : L'action d'aide possède une signification personnelle pour le sujet liée à un certain conflit, à une difficulté ou à des expériences passées du sujet. Au-delà de n'importe quelle récompense, il est manifeste que le sujet obtient certaines satisfactions personnelles ou un sentiment de maîtrise (ex. : « je me suis senti bien en aidant quelqu'un qui traversait les mêmes difficultés que j'avais trouvées si pénibles »).
- b) Le sujet décrit trois ou plusieurs décisions au cours de sa vie qui étaient sous-tendues par le désir de venir en aide aux autres. Le fait d'aider les autres représente clairement un aspect important des motivations du sujet.

ANTICIPATION (AFFECTIVE REHEARSAL)

DÉFINITION

Le sujet atténue ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes liés à des problèmes prévisibles en considérant les solutions alternatives et en anticipant les réactions émotionnelles. En liant les représentations et les affects, le sujet anticipe psychiquement les émotions associées aux problèmes futurs ou probables. Cette anticipation permet au sujet de préparer une meilleure réponse adoptive en anticipant le conflit ou la situation problématique.

FONCTION

L'utilisation de l'anticipation permet au sujet d'atténuer les affects des futurs conflits ou stress. Ce mécanisme de défense nécessite la capacité du sujet de tolérer l'anxiété suscitée par la représentation des situations futures et de leurs probables conséquences. Par l'anticipation affective (ex: « comment je me sentirai quand cela se passera? ») et la planification de futures réponses,

le sujet réduit les effets pénibles des conflits ou des problèmes ultérieurs. L'anticipation augmente aussi les probabilités de conséquences favorables et de réponse émotionnelle positive.

DIFFÉRENTIATION

Fantasmatisation autistique

Lors de la fantasmatisation, le sujet n'a pas d'intentions réellement anticipatrices par rapport aux effets des actions ou de situations fantasmées. Les rêveries éveillées permettent au sujet de se protéger contre de conflits internes ou externes, et d'obtenir des satisfactions temporaires et substitutives aux désirs et aux besoins de relations interpersonnelles sans subir les contraintes de la réalité. Par contre, l'anticipation s'accompagne d'activités fantasmatiques qui concernent des situations ou des problèmes réels et prévisibles. Ces activités fantasmatiques se déroulent toujours dans le monde externe et le sujet est concerné par les conséquences réelles de ses fantasmes.

Annulation rétroactive

L'anticipation diffère de l'annulation rétroactive et/ou des ruminations obsessionnelles par l'absence de pensées compulsives et par le contenu affectif plus riche des activités fantasmatiques.

AFFIRMATION DE SOI / SELF-ASSERTION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en exprimant ses propres affects et pensées afin de réaliser ses objectifs. L'affirmation de soi n'est pas coercitive ou indirecte, ni manipulatrice. Les différents aspects de la raison de l'affirmation de soi sont généralement évidents pour l'observateur.

FONCTION

L'affirmation de soi permet au sujet de faire face à un conflit émotionnel en exprimant directement ses propres émotions et désirs, réduisant ainsi l'anxiété ou la douleur psychique associée aux facteurs conflictuels internes ou externes. L'utilisation de ce mécanisme de défense ne signifie pas que le sujet se débrouille par ses propres moyens pour atteindre

ses objectifs. Plus exactement, l'affirmation de soi est utile émotionnellement, car elle permet au sujet de fonctionner: 1) sans l'anxiété ou la tension qui augmentent lorsque les émotions ou les désirs ne sont pas exprimés; 2) sans sentiment de honte ou de culpabilité accompagnant l'absence d'affirmation de soi dans des situations émotionnelles conflictuelles. Les conséquences émotionnelles sont plus prononcées lorsque l'affirmation de soi est inhibée par des interdits internes plutôt que par des facteurs externes (comme un supérieur hiérarchique).

DIFFÉRENTIATION

Agressivité-passive

L'agressivité passive diffère de l'affirmation de soi par des sentiments d'hostilité et de ressentiment qui sont dirigés indirectement et de manière déguisée envers les autres. L'agressivité passive peut-être ressentie comme coercitive, manipulatrice et hostile.

Passage à l'acte

Le passage à l'acte peut exprimer des désirs ou des affects très directement, mais ceci d'une manière agressive qui souvent déconcerte ou blesse les autres. De plus, le passage à l'acte n'atténue pas les effets des conflits internes qui se traduisent généralement après le passage à l'acte par des angoisses et des sentiments de culpabilité. Le passage à l'acte a souvent pour le sujet des conséquences fâcheuses, notamment pour ses relations interpersonnelles, alors que l'affirmation de soi favorise en général la coopération avec les autres.

Déplacement

Le déplacement peut parfois être confondu avec l'affirmation de soi, lorsque le sujet exprime directement du mécontentement ou d'autres sentiments envers les autres. Le déplacement des affects du sujet de l'objet cible sur un autre objet ne s'accompagne cependant que d'une réduction.

HUMOUR

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en insistant sur les aspects comiques ou ironiques du conflit ou du stress. Par des remarques moqueuses ou caustiques, l'humour tend à alléger les tensions qui accompagnent les conflits ou les stress en permettant aux autres de les partager. L'autoobservation critique et des éléments-vérité sont souvent présents.

FONCTION

L'humour permet l'expression d'affects et de désirs associés aux conflits ou aux stress. Lorsque les conflits ou les stress entravent l'expression des affects ou la satisfaction des désirs, l'humour permet leur expression symbolique et allège les tensions qui les accompagnent. Les frustrations provenant des conflits sont momentanément réduites d'une manière qui permet au sujet et aux autres d'en sourire ou d'en rire. Ceci est particulièrement évident lors de contextes comportant des contraintes inéluctables.

DIFFÉRENTIATION

Dévaluation

La dévaluation diffère de l'humour par des commentaires défavorables pour sa cible sous forme de sarcasmes, d'ironie mordante ou de dénigrement. Bien que la dévaluation puisse être amusante, elle est sous-tendue par des intentions malveillantes contre la cible. Ces caractéristiques s'appliquent également à la dévalorisation des images de soi par le sujet. Même si la dévalorisation des images de soi se fait de manière drôle ou clownesque, elle s'accompagne d'une diminution de l'estime de soi du sujet.

Commentaires humoristiques sur lui ou sur les autres qui réduisent les tensions associées aux thèmes conflictuels et facilitent ainsi l'interview du sujet. Les commentaires du sujet ne perturbent pas le cours de l'entretien et ne servent pas de support à des mécanismes de dévaluation.

Agressivité-passive

L'agressivité passive peut s'accompagner de pitreries ou de plaisanterie par lesquelles le sujet se rabaisse et entrave ses capacités à faire face à ses conflits ou aux stress, ou détourne le sujet et les autres des problèmes à résoudre.

Bien qu'apparenté à la plaisanterie normale, l'humour, comme mécanisme de défense, en diffère par son action qui vise à réduire les conflits émotionnels ou les stress. La plaisanterie normale n'est pas directement associée à des conflits ou des stress, mais destinée à divertir et amuser. La présence de plaisanterie ne signifie pas automatiquement que le sujet utilise l'humour comme mécanisme de défense. Le codage de l'humour nécessite la mise en évidence de sa fonction défensive.

OBSERVATION DE SOI / SELF-OBSERVATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en réfléchissant sur ses propres pensées, affects, motivations et comportements. Le sujet est capable « de se voir lui-même comme les autres le voient » dans les situations interpersonnelles, ce qui lui permet de mieux comprendre les comportements des autres à son égard. Ce mécanisme de défense n'est pas synonyme de simples commentaires ou propos sur soi-même.

FONCTION

Par ce mécanisme de défense, le sujet a une meilleure compréhension de ses propres affects, désirs, pulsions et comportements, ce qui lui permet de mieux s'adapter aux exigences de la réalité externe. Alors que l'observation de soi ne s'accompagne pas de changement en soi, favorise une meilleure adaptation des exigences internes à la réalité externe. Ce mécanisme de défense permet au sujet d'être plus mûr et de mieux gérer les conflits et les stress.

DIFFÉRENTIATION

Fantasmatisation autistique

A la différence de l'observation de soi, la fantasmatisation autistique se déroule sur une base irréaliste et ne s'accompagne pas d'une meilleure compréhension, par le sujet, de ses conflits et de ses problèmes, ni de tentatives de les confronter avec les exigences de la réalité. Au contraire, l'observation de soi permet au sujet de réaliser une

plus grande intégration de ses désirs et de ses affects avec les contraintes de la réalité externe.

Rationalisation

Lors de rationalisation, le sujet n'est généralement pas, ou seulement partiellement conscient, de ses conflits profonds et de ses intentions véritables auxquels il attribue des raisons moins conflictuelles et plus acceptables socialement. Par contre, l'observation de soi s'accompagne d'une meilleure compréhension du sujet de ses affects, de ses désirs et de ses comportements.

Dévaluation

La dévaluation de soi s'accompagne de dénigrements de l'image de soi qui diminue l'estime de soi, ou lieu de favoriser une meilleure compréhension de soi-même comme lors de l'observation de soi.

Omnipotence et déni hypomaniaque

L'omnipotence et le déni hypomaniaque diffèrent de l'observation de soi par la qualité artificielle de la pseudo compréhension de soi. Par des associations sélectives concernant sa vie psychologique, le sujet semble essentiellement attiré par des représentations qui lui procurent des émotions agréables. Lorsque l'intellectualisation est également présente, le sujet se décrit en utilisant des termes abstraits et des généralités, ou par terminologie « pseudo psychologique » qui donne un reflet de soi flou et déformé.

SUBLIMATION

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en dirigeant ses émotions ou ses pulsions, potentiellement inacceptables socialement, vers de nouveaux objets socialement valorisés. Ce mécanisme de défense ne peut être codé que si fortes relations peuvent être observées entre les affects ou les pulsions inacceptables socialement et les conduites socialement reconnues. Les exemples classiques de sublimation sont les sports et les jeux qui canalisent les pulsions

agressives, ou les créations artistiques qui canalisent les conflits émotionnels ou pulsionnels.

FONCTION

La sublimation permet l'expression de désirs, de pulsions ou d'affects que le sujet inhibe en raison de leurs répercussions socialement inacceptables, et qu'il canalise vers de nouveaux objets socialement valorisés. Ce mécanisme de défense transforme souvent considérablement les objets originels des désirs, des pulsions ou des affects. Par exemple, des pulsions agressives peuvent être canalisées dans des activités professionnelles ou sportives, ou des pulsions sexuelles peuvent s'exprimer par l'intermédiaire d'activités ou de productions artistiques. La sublimation peut ainsi apporter au sujet une reconnaissance ou des satisfactions sociales.

DIFFÉRENTIATION

Déplacement

Lors du déplacement, le sujet déplace des désirs, des affects ou des pensées sur un autre objet, généralement moins angoissant et moins conflictuel. Bien que le sujet puisse obtenir certaines satisfactions ou bénéfices secondaires, le déplacement peut avoir certaines conséquences négatives. Par exemple, les désirs, les pulsions ou les affects déplacés sur un autre objet restent socialement inacceptables, ou entraînent des attitudes ou des comportements négatifs des autres à l'égard du sujet.

Altruisme

L'altruisme se confond avec la sublimation par la canalisation des désirs, des pulsions et des affects dans des activités socialement acceptables. Mais l'action en faveur des autres est spécialement motivée par des problèmes qui ont des liens avec certains domaines conflictuels du sujet. Le sujet surmonte symboliquement ses expériences passées en aidant les autres à venir à bout de leurs problèmes actuels. Par ailleurs, l'altruisme implique une action directe en faveur de l'autre, tandis que la sublimation ne procure pas une aide immédiate à qui que ce soit, bien qu'elle puisse s'accompagner de productions créatives pouvant procurer du plaisir.

REPRESSION- » SUPPRESSION »

DÉFINITION

Le sujet gère ses conflits émotionnels, ses stress internes ou externes, en évitant consciemment de penser à des problèmes, des désirs ou des affects qui le gênent momentanément. Le sujet les maintient hors de ses pensées jusqu'au moment approprié pour les aborder ou les résoudre. La répression correspond à une mise à l'écart momentanée des problèmes, des désirs ou des affects, et non pas à un trait de caractère comme la tendance à « remettre les choses au lendemain » ou à les « faire traîner ». Le sujet évite de penser temporairement à des choses qui pourraient le distraire dans ses activités prioritaires ou plus appropriées (ex: ne pas arrêter ses pensées sur des problèmes annexes au lieu de faire face à un problème urgent). Le sujet peut aisément faire revenir à sa conscience le matériel réprimé qui n'est par refoulé.

FONCTION

La répression maintient consciemment et momentanément en dehors de la conscience la représentation et l'affect qui sont associés à des conflits ou des stress. Lorsqu'il juge le moment approprié ou lorsqu'il se sent apte à s'y confronter, le sujet peut volontairement faire revenir à sa conscience le matériel réprimé. Bien que le matériel ne soit pas refoulé, l'angoisse névrotique est néanmoins réduite, alors qu'un fond anxieux peut subsister jusqu'à ce que les éléments conflictuels soient résolus.

DIFFÉRENTIATION

Refoulement

À la différence de la répression, le sujet se protège par le refoulement de la conscience de représentations associées à des conflits (désirs, sentiments, pensées ou expériences). Il peut involontairement exprimer le matériel refoulé sous une forme déguisée et transformée (ex: lapsus, acte manqué, incapacité de décrire une thématique conflictuelle, etc.). Lors de répression, le sujet est conscient du matériel réprimé qu'il peut éloigner

momentanément de sa conscience ou faire resurgir ultérieurement à sa conscience.

1. Usage probable de la sublimation

- a) Le sujet décrit deux ou plusieurs exemples durant les deux dernières années qui comprennent des activités sublimatoires classiques. Mais l'observateur ne peut pas clairement mettre en évidence des relations entre ces activités sublimatoires et des affects ou des pulsions socialement inacceptables, même si elles paraissent vraisemblables. Par exemple, le sujet peut mentionner son plaisir de gagner une compétition sportive, sans donner des indications suffisantes sur les pulsions conflictuelles qui ont été sublimées.

2. Usage certain de la sublimation

- a) À trois reprises ou plusieurs durant l'entretien, le sujet, en parlant de situations conflictuelles ou stressantes, associe librement à propos d'activités qui lui servent d'exutoires pour des affects ou des pulsions socialement inacceptables.
- b) Le sujet décrit un ou plusieurs conflits émotionnels importants qui comportent une activité créative du sujet pour résoudre la situation conflictuelle. L'exemple doit être précis et ne doit pas correspondre à un déplacement sur une cible moins conflictuelle. L'exemple doit clairement mettre en évidence la transformation de la pulsion ou de l'affect originel en une activité sublimatoire. Par exemple, le sujet décrit un échec flagrant de réalisation d'un but à la suite duquel il joue davantage au tennis et en retire des satisfactions en gagnant plus souvent contre son partenaire habituel.
- c) D'après ses descriptions, la vie du sujet donne l'impression de comporter plusieurs centres d'intérêt et d'activités créatrices, peu de domaines conflictuels non résolus et peu de domaines d'inhibition. La sublimation est l'une des caractéristiques de la personnalité du sujet.

