

LES MECANISMES DE DEFENSES

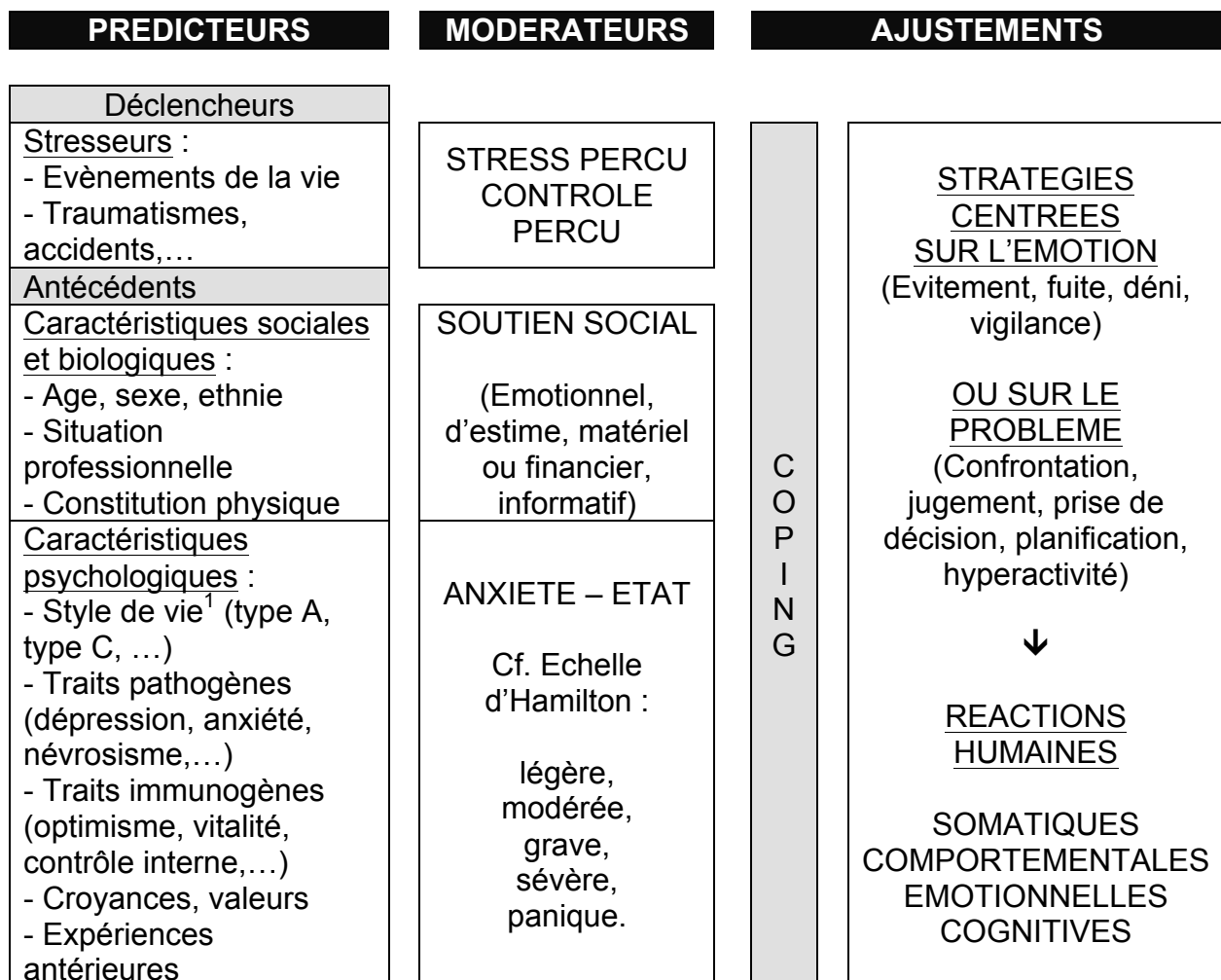
MECANISMES DE DEFENSE, COPING, UN MÊME BUT : L'ADAPTATION

Quel que soit le modèle pris en référence, il s'agit de repérer de quelle façon l'individu fait face au stress.

Stress :

Transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et menaçant son bien-être.

Le modèle psychosocial de Bruchon-Schweitzer donne une vue d'ensemble de ces mécanismes :



¹ Style de Vie Type A : impatience, hostilité, compétitivité, caractère extraverti, « speed », sujet aux pathologies cardiaques. Style de Vie Type C : incapacité à verbaliser les émotions, sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle, caractère introverti, sujet aux pathologies cancéreuses ou au diabète.

LES AUTEURS DE REFERENCE

Sigmund Freud / Anna Freud (Dimension psychanalytique) : Rétablissement de l'intégrité du Moi permettant à l'individu de garder le contrôle et la maîtrise de sa vie instinctuelle alors qu'il est confronté à un conflit interne risquant de mettre en danger son intégrité et sa consistance.

S. Ionescu (Gestion des conflits intrapsychiques) : Processus psychiques inconscients visant à réduire ou à annuler les effets désagréables des dangers réels ou imaginaires, en remaniant les réalités internes et/ou externes et dont les manifestations (comportements, idées, affects) peuvent être inconscients ou conscients.

J.C. Perry (Dimension adaptative) : Mécanisme psychologique qui assure la médiation entre désirs, besoins, affects et impulsions individuelles d'une part, et d'autre part à la fois les interdits internes et la réalité externe.

DSM IV² (Dimension psychiatrique) : Les mécanismes de défense ou styles de coping (ajustement) sont des processus psychologiques automatiques généralement inconscients qui protègent l'individu de l'anxiété ou de la perception de dangers ou de facteurs de stress internes ou externes

BIBLIOGRAPHIE

BRUCHON SCHWEIZER M. DANTZER R. Introduction à la Psychologie de la Santé. PUF, Paris, 2003.

PERRY J. C. GUELFY J. D. DESPLAND N. HANIN B. LAMAS C. Mécanismes de défense : principes et échelles d'évaluation. 2^{ème} éd., Masson, Issy les Moulineaux, 2009.

PAULHAN I. BOURGEOIS M. Stress et coping – Les stratégies d'ajustement à l'adversité. 2^{ème} édition, PUF, Paris, 2008.

CHABROL H. CALLAHAN S. Mécanisme de défense et coping. Dunod, Paris, 2004.

HIERARCHISATION DES 27 MECANISMES DEFENSIFS

Regroupement en niveaux défensifs organisés de façon hiérarchique du moins au plus adaptatif (structuration issue de considérations cliniques et empiriques), d'après Perry.

7	MATURE	Affiliation, Altruisme, Anticipation, Humour, Affirmation de Soi, Introspection, Sublimation, Répression
6	OBSESSIONNEL	Isolation, Intellectualisation, Annulation rétroactive
5	NEVROTIQUE	Refoulement, Dissociation, Formation réactionnelle, Déplacement
4	NARCISSIQUE	Omnipotence, Idéalisation, Dépréciation
3	DESAVEU	Déni névrotique, Projection, Rationalisation, Rêverie autistique
2	BORDERLINE	Clivage de représentation de Soi et de l'objet, Identification projective
1	ACTION	Passage à l'acte, Agressivité passive, Hypochondrie

² Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (4^{ème} édition) validé par méthode de consensus par les membres de l'Association Américaine de Psychiatrie (APA). La version V est attendue pour 2012-2013.

EVALUATION QUANTITATIVE DES MECANISMES DE DEFENSE

La quantification des compétences adaptatives peut-être obtenue en comptabilisant le nombre d'occurrences de telle ou telle stratégie de défense citées par l'individu au cours d'un entretien.

Exemple : au cours d'un entretien, l'individu à cité 4 stratégies de défense :

- Affiliation : 5 fois
 - Humour : 2 fois
 - Intellectualisation : 2 fois
 - Projection : 1 fois
- Soit un total de 10 occurrences (5+2+2+1).

Score défensif individuel

Le nombre d'occurrences d'une stratégie donnée est divisé par le nombre total d'occurrences de toutes les défenses citées afin d'obtenir un *pourcentage pour chacune des stratégies*, quel que soit son niveau d'appartenance.

- Affiliation : citée 5 fois sur 10 = 50%
- Humour : citée 2 fois sur 10 = 20%
- Intellectualisation : citée 2 fois sur 10 = 20%
- Projection : citée 1 fois sur 10 = 10%

Profil défensif

On regroupe ici les occurrences des stratégies appartenant à un même niveau, puis on les divise par le nombre total d'occurrences de toutes les défenses citées afin d'obtenir un *pourcentage pour chacun des niveaux*. Le résultat montre que l'individu utilise majoritairement tel niveau plutôt que tel autre, ce qui objective globalement sa compétence à s'adapter.

- Niveau « Mature » (Affiliation + Humour) : 5 + 2 = 7 occurrences, soit 70%
- Niveau « Obsessionnel » (Intellectualisation) : 2 occurrences, soit 20%
- Niveau « Désaveu » (Projection) : 1 occurrence, soit 10%

Score défensif global

On pondère ici les résultats en multipliant les occurrences de chaque niveau par un poids correspondant à son niveau hiérarchique (7 pour les occurrences du niveau « mature », 6 pour celles du niveau « obsessionnel », etc...). On divise ensuite cette somme par le nombre total d'occurrences ce qui permet d'obtenir un *Score Défensif Global (SDG)* théoriquement situé entre 1 et 7.

- Niveau « Mature » (vaut 7) : $(5 \times 7) + (2 \times 7) = 35 + 14 = 49$
 - Niveau « Obsessionnel » (vaut 6) : $(2 \times 6) = 12$
 - Niveau « Désaveu » (vaut 3) : $(1 \times 3) = 3$
- Soit un total pondéré de $49 + 12 + 3 = 64$ pour 10 occurrences : $SDG = 6,4 / 7$

DESCRIPTIF DES 27 MECANISMES DEFENSIFS (Selon Perry)

Le vocable « Problème » regroupe sans distinction les « conflits » et/ou les « facteurs de stress interne ou externe ».

AFFILIATION	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Capacité de recours à autrui. Le sujet se tourne vers les autres pour rechercher aide et soutien. Il se confie, s'exprime, mais sans attendre de l'autre la solution du problème, même si l'autre contribue par ses conseils éventuels à sa résolution.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Répond au besoin d'attachement affectif avec souhait de faire efficacement face aux problèmes. Le partage, l'extériorisation du problème, permettent de diminuer la tension subjective et le cas échéant, d'augmenter les compétences à y faire face grâce à l'aide apportée par l'autre.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Hypocondrie (manipulation d'autrui par la plainte pour obtenir de l'aide).</p> <p>Altruisme (l'aide d'autrui est obtenue par le fait de commettre de bonnes actions).</p>
<p><i>Exemple : « Quand je suis triste, j'appelle ma meilleure amie, on parle un moment, et ça va mieux ensuite ».</i></p>		

ALTRUISME	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Donner pour recevoir. Le sujet s'attache à répondre aux besoins des autres comme moyen de satisfaire ses propres besoins. Il reçoit en retour une gratification partielle, soit sous forme de bénéfice secondaire, soit par l'aide directe apportée par l'autre. Le sujet est en partie conscient de ses motivations à aider l'autre. La relation à l'autre est directe et fonctionnelle.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Satisfaction des besoins d'attachement et de relations sociales tout en répondant aux conflits affectifs. Canalisation des affects en réponse à une situation de stress antérieure au cours de laquelle le sujet n'avait pas trouvé l'aide nécessaire (renforcement du sentiment de maîtrise). Les sentiments négatifs (colère, sentiment d'impuissance) sont rendus socialement acceptables.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Projection et passage à l'acte (l'aide apportée n'est pas réelle mais imaginaire).</p> <p>Formation réactionnelle (sacrifice de la gratification au profit de la protection contre la prise de conscience).</p> <p>Sublimation (la production du sujet n'a pas d'effet direct sur autrui).</p> <p>Affiliation (pas d'attente d'autrui en retour).</p>
<p><i>Exemple : « Ca m'a fait du bien d'aider quelqu'un qui se trouvait dans la position que j'avais moi-même trouvée si difficile ».</i></p>		

ANTICIPATION	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Anticipation des conséquences émotionnelles du problème à venir, en envisageant les alternatives réalistes, mais en vivant réellement cette détresse par un processus de représentation des idées stressantes et des affects.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>C'est une « répétition affective » qui permet d'atténuer dans le futur les effets du problème à venir car le sujet gère dans le présent l'angoisse générée par l'idée qu'il se fait de l'événement à venir.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Rêverie autistique (aucune intention de réaliser l'acte imaginaire).</p> <p>Annulation (pensée plus répétitive et stéréotypée)</p>
<p><i>Exemple : « Je savais qu'annoncer à mes parents ma décision de quitter l'école serait stressante. Donc, avant de les affronter, je me suis entraîné en essayant d'imaginer leur réaction de façon à mieux encaisser ».a</i></p>		

HUMOUR	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Utilisation des aspects amusants ou ironiques du problème pour minimiser les tensions provoquées par ce problème. Comprend souvent une part d'autocritique ou de vérité.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Permet l'expression symbolique d'une partie des affects liés au problème, dans les situations où les facteurs de stress de ce problème bloquent l'expression. Les frustrations émanent du problème sont temporairement soulagées. Cette Stratégie est plus généralement mise en œuvre lors des interactions sociales interhumaines.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Dépréciation (porte atteinte à l'image de l'objet en ternissant l'image de sa cible).</p> <p>Agression passive (utilise la pitrerie ou des tentatives de faire rire d'une manière rabaisante qui bloque la gestion des conflits).</p> <p>Blagues (utilisation de l'humour sans aucune finalité de gérer un conflit quelconque).</p>
<p><i>Exemple : « Regarde ma tête, avec tous ces boutons, je ressemble à une machine à écrire ! ».</i></p>		

AFFIRMATION DE SOI	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Expression directe des pensées et sentiments de manière à atteindre des objectifs clairs pour le sujet comme pour autrui. Stratégie ni coercitive, ni indirecte, ni manipulatrice. Cette stratégie ne permet pas l'obtention de la satisfaction dans la réalité.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>L'auto-affirmation traite les conflits par l'expression directe de ses propres sentiments ou souhaits, ce qui soulage les tensions lorsque des forces contraires empêchent l'expression. Son utilité est affective car elle permet au sujet de vivre sans l'angoisse ou la tension qui accompagnent les sentiments ou souhaits non exprimés, sans qu'il y ait de sentiment de honte ou de culpabilité à ne pas de défendre.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Agression passive (vécue par autrui comme hostile, manipulatrice, coercitive).</p> <p>Passage à l'acte (expression d'un souhait de manière blessante pour autrui, ce qui augmente la détresse du sujet).</p> <p>Déplacement (l'individu exprime de l'énerverment ou d'autres sentiments envers autrui avec un résultat moins satisfaisant car cela ne diminue que partiellement la tension).</p>
<p><i>Exemple : « Il m'a déstabilisé en me disant que je m'étais trompé. Du coup, je lui ai sorti tous mes diplômes et je lui ai dit qu'il n'en avait pas autant ! »</i></p>		

INTROSPECTION	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Interrogation sur ses propres pensées, sentiments, motivations ou comportement. Le sujet se voit lui-même comme il est vu par autrui, et comprend mieux de ce fait les réactions d'autrui à son égard. Recherche d'une auto-description exacte et significative.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Adaptation aux exigences de la réalité extérieure en se fondant sur une vue plus précise de ses propres affects, désirs, pulsions ou comportements. Cette stratégie ne change pas intrinsèquement le sujet, mais le prépare à des adaptations futures.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Rêverie autistique (repose sur des bases irréalistes et ne comprend aucune tentative de mieux s'adapter aux problèmes objectifs).</p> <p>Rationalisation (déguisement des sentiments et des actes).</p> <p>Dépréciation (ternit certains aspects de Soi).</p> <p>Omnipotence et Déni hypomaniaque (image de soi-même optimiste voire béate, description abstraite de Soi).</p>
<p><i>Exemple : « Tu as raison, j'y ai été un peu fort avec lui ! ».</i></p>		

SUBLIMATION	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Canalisation, plutôt qu'inhibition, des sentiments ou des pulsions potentiellement déplacés en comportements socialement acceptables (le sport peut canaliser la colère, la peinture exprime les sentiments conflictuels, ...).</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Permet l'expression de pulsions initiales aux répercussions sociales potentiellement négatives. Générateur d'une activité créatrice positive qui peut amener une reconnaissance sociale voire une récompense.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Déplacement (remplacement par un objet semblable mais moins conflictuel avec risque de persistance dans la répercussion sociale négative).</p> <p>Altruisme (l'activité « positivante » est limitée à l'aide à autrui autour de problèmes que le sujet a résolu dans le passé).</p>
<p><i>Exemple : « Quand je suis triste, c'est là que j'écris mes plus belles chansons ».</i></p>		

REPRESSION	Niveau hiérarchique : 7	Mode : Mature
<p><u>Définition :</u></p> <p>Le sujet évite délibérément et temporairement de penser aux problèmes, souhaits, sentiments ou expériences gênants. Cette mise de côté du problème ne le fait pas oublier pour autant mais permet au sujet de s'engager dans des activités plus importantes.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Les sentiments stressants sont reconnus, mais leur gestion est retardée jusqu'au moment où le sujet se sentira prêt à les affronter. Le problème réprimé peut être rappelé à tout moment et en toute conscience.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Refoulement (oubli du problème qui peut resurgir, mais involontairement).</p>
<p><i>Exemples : « Que pouvais-je faire d'autre ? Je ne pouvais qu'accepter la mauvaise nouvelle et continuer » ou « Bien sûr que j'étais bouleversé, mais je savais qu'en attendant, ça s'arrangerait » ou « Quand le boss a critiqué mon travail devant l'assemblée, j'ai pris sur moi, mais dès demain, je vais m'en expliquer avec lui ».</i></p>		

ISOLATION	Niveau hiérarchique : 6	Mode : Obsessionnel
<u>Définition :</u> Refoulement des affects, incapacité d'éprouver simultanément les éléments cognitifs et affectifs d'une expérience.	<u>Fonction :</u> Permet la mise à distance des affects menaçants qui sont associés à l'expérience (angoisse, honte, culpabilité).	<u>Diagnostic différentiel :</u> Intellectualisation (distanciation non centrée sur l'affectif, mais utilisant des généralités, ou le vécu des autres).
<i>Exemples : « Après mon accident de voiture, je ne me suis même pas inquiété. Je me suis repris et j'ai été travailler » ou « Je me sens triste tout d'un coup, je me demande bien pourquoi ».</i>		

INTELLECTUALISATION	Niveau hiérarchique : 6	Mode : Obsessionnel
<u>Définition :</u> Gestion des problèmes par un usage excessif de la pensée abstraite. Les affects dérangeants, dont le sujet reste conscient, s'expriment par une généralisation, une distanciation, l'emploi de termes impersonnels. Il parle de lui à la 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} personne.	<u>Fonction :</u> Minimise l'importance du ressenti du sujet. Diminue la capacité de l'auditeur à s'identifier au vécu du sujet.	<u>Diagnostic différentiel :</u> Isolation (compartimentation, mise à distance directe des affects, alors que l'intellectualisation n'y parvient qu'indirectement). Rationalisation (le sujet assainit son rôle pour le rendre acceptable, parfois en se référant aux motivations d'autrui). Projection (utilisation de généralités, mais centrées sur des faits que le sujet désavoue).
<i>Exemples : « Ma tristesse est le produit inévitable des attentes extrêmes de mes parents et d'autres expériences parentales vécues pendant ma croissance » ou « La plupart des gens sont angoissés par nature. Il est logique que cela m'arrive à moi aussi de temps en temps ».</i>		

ANNULATION RETROACTIVE	Niveau hiérarchique : 6	Mode : Obsessionnel
<p><u>Définition :</u></p> <p>Correction symbolique. Négation des pensées, des sentiments ou des actions antérieures. Expression d'un affect (culpabilité, angoisse), puis minimisation de la détresse en exprimant un affect, une pulsion ou un acte contraires. Coexistence de deux affects opposés dans la même expérience.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>L'acte réparateur exempte le sujet de la souffrance liée au problème. Pour l'interlocuteur, l'affirmation d'une chose et de son contraire rend difficile l'identification du sentiment ou de l'intention première du sujet ce qui interdit tout jugement.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Clivage (vécu d'une chose et de son contraire incompatibles dans la même expérience).</p> <p>Formation réactionnelle (seul le vécu « réparé » est mis en évidence par le sujet).</p>
<p><i>Exemples : « Après avoir perdu aux courses, j'ai été acheter des fleurs pour ma femme » ou « Je me trompe sûrement mais... » ou « Ma femme est vraiment épouvantable, et en même temps, elle est pleine de bonnes intentions ».</i></p>		

REFOULEMENT	Niveau hiérarchique : 5	Mode : Névrotique
<p><u>Définition :</u></p> <p>Incapacité de se rappeler ou d'être cognitivement conscient de souhaits, sentiments, pensées ou expériences désagréables ou dérangeantes. Persistance du vécu émotionnel et affectif.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Protection vis à vis d'un vécu présent ou passé. Peut amener le sujet à utiliser un autre mécanisme de défense afin de gérer l'incompréhension du vécu liée à l'oubli de sa cause.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Déni (l'affect est également oublié).</p> <p>Dissociation (modifie l'intégralité du vécu conscient alors que le refoulement garde intact le vécu affectif).</p>
<p><i>Exemples : « Je me demande bien pourquoi je m'énerve en ce moment » ou « Je n'en sais rien... (répétitif face à une réponse logique) ».</i></p>		

DISSOCIATION	Niveau hiérarchique : 5	Mode : Névrotique
<p><u>Définition :</u></p> <p>Altération temporaire des fonctions d'intégration de la conscience, de la mémoire, de sa propre identité. Le problème est maintenu hors de la conscience et l'affect qui l'accompagne s'exprime par une altération de la conscience ou par un comportement inhabituel.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Protection contre une expérience vécue comme menaçante, anxiogène (souvenir douloureux, traumatisme, peur,...). Le sujet exprime son affect mais la conscience qu'il en a minimise les aspects menaçants.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Mensonge (le sujet est conscient qu'il exprime un affect erroné).</p> <p>Déplacement (modifie l'objet, mais la conscience de l'affect reste intacte).</p> <p>Formation réactionnelle (modifie l'affect ou le souhait en son contraire, mais l'objet demeure).</p> <p>Isolation (minimise la conscience de l'affect, mais le concept reste conscient).</p> <p>Refoulement (maintient le concept dans l'inconscient, mais l'affect demeure).</p> <p>Clivage (maintient les images de signification émotionnelle particulières dans le conscient tout en minimisant la conscience de concept de signification affective différente).</p>
<p><i>Exemples : « Je lui ai jeté un verre d'eau à la figure. C'est pas moi, ça. Je ne comprends pas ce qui m'a poussé à faire ça » ou « Tout d'un coup, je me sens perdu, incapable de penser et je ne sais pas pourquoi ».</i></p>		

FORMATION REACTIONNELLE	Niveau hiérarchique : 5	Mode : Névrotique
<u>Définition :</u> Le sujet répond au problème inacceptable en adoptant un comportement, des pensées, des sentiments diamétralement opposés.	<u>Fonction :</u> Le sujet rend acceptable un affect ou une pulsion générateurs de culpabilité. Le processus étant inconscient, l'interlocuteur ne décèle pas l'altération mais seulement son résultat.	<u>Diagnostic différentiel :</u> Annulation (l'observateur perçoit l'alternance des affects ou sentiments opposés, sans formation de compromis).
<i>Exemple : « je me suis réellement inquiété pour lui, après qu'il ait pu me faire subir de telles choses ».</i>		

DEPLACEMENT	Niveau hiérarchique : 5	Mode : Névrotique
<u>Définition :</u> Généralisation ou déplacement d'un problème vers un autre objet habituellement moins menaçant. L'affect ou le sentiment sont reconnus, exprimés, mais redirigés vers une cible moins conflictuelle bien que de même nature.	<u>Fonction :</u> Autorise plus d'expression directe de l'affect, voire de la gratification, tout en conservant la personnalité.	<u>Diagnostic différentiel :</u> Dissociation (changement de conscience mais cible identique). Agression passive (hostilité envers la cible, mais expression indirecte). Projection (déli et fausse attribution des affects à d'autres cibles).
<i>Exemple : « Mauvaise journée au boulot. J'ai engueulé ma femme pour n'importe quelle raison quand je suis rentré ».</i>		

OMNIPOTENCE	Niveau hiérarchique : 4	Mode : Narcissique
<p><u>Définition :</u></p> <p>Le sujet gère les problèmes en se comportant de manière supérieure aux autres, ou comme s'il possédait des capacités ou des pouvoirs supérieurs à ceux des autres.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Protège contre la perte de l'estime de Soi qui peut s'exprimer lorsque le problème provoque des sentiments de déception, d'impuissance, de nullité... Cette stratégie minimise subjectivement ces affects au prix d'une déformation positivante mais exagérée, limite puérile, des représentations de Soi.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Formation réactionnelle (s'adresse aux sentiments envers autrui, sentiment de puissance affichée réaliste).</p> <p>Clivage (le sujet laisse de côté les aspects négatifs, bien qu'émotionnellement significatifs, de ses expériences).</p>
<p><i>Exemples : « Je suis capable de résoudre n'importe quel problème » ou « je peux tout faire ».</i></p>		

IDEALISATION	Niveau hiérarchique : 4	Mode : Narcissique
<p><u>Définition :</u></p> <p>Le sujet s'attribue, ou attribue à autrui, des qualités exagérées. Evocation de relations réelles ou prétendues avec d'autres personnes ou objets quand ils sont puissants, importants. La conscience des défauts de ces cibles est présente, mais ignorée.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Source de gratification et de protection contre les sentiments d'insignifiance, d'impuissance, de nullité...</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Clivage (incapacité à reconnaître la réalité de la cible si cette réalité contredit l'image positive que s'en fait le sujet).</p>
<p><i>Exemples : « Je connais quelqu'un au cabinet du Ministre qui va m'aider » ou « Ma première femme était d'une éclatante beauté » ou « Mon médecin est un expert dans son domaine ».</i></p>		

DEPRECIATION	Niveau hiérarchique : 4	Mode : Narcissique
<u>Définition :</u> Le sujet gère ses problèmes en attribuant à autrui ou à lui même des défauts exagérés. Il utilise pour ce faire des expressions grossières, sarcastiques ou négatives sur les autres ou sur lui-même. Cela met l'objet à distance, sans le nier.	<u>Fonction :</u> Stimule l'amour propre. Repousse la conscience des désirs ou la déception liée à la non satisfaction de ses souhaits ou de ses besoins. Permet d'occulter un sentiment de vulnérabilité, de honte, de non-valeur.	<u>Diagnostic différentiel :</u> Projection (déli et fausse attribution des affects à d'autres cibles). Clivage (l'objet n'est pas minimisé, mais le sujet en est une victime).
<i>Exemple : « Je ne suis pas un véritable écrivain, tout juste un journaliste ».</i>		

DENI NEVROTIQUE	Niveau hiérarchique : 3	Mode : Désaveu
<u>Définition :</u> Le sujet gère la situation en refusant de reconnaître certains aspects de la réalité de son expérience, pourtant évidents pour autrui. La mise à distance passe par l'occultation de certains éléments du problème.	<u>Fonction :</u> Le déni névrotique empêche le sujet de reconnaître des sentiments, des souhaits, des intentions ou des actions dont il pourrait être tenu pour responsable ou dont il pense qu'ils pourraient lui valoir des suites désagréables (honte, peine ou tout autre affect douloureux).	<u>Diagnostic différentiel :</u> Refoulement (maintient le concept dans l'inconscient, mais l'affect demeure). Dissociation (changement de conscience mais cible identique) Formation réactionnelle (s'adresse aux sentiments envers autrui, sentiment de puissance affichée réaliste). Déni psychotique (le sujet refuse de reconnaître un objet physique ou un événement réel dans son vécu présent).
<i>Exemple : « Moi, triste ? Pas du tout ! Qu'est-ce qui vous fait croire ça ? ».</i>		

PROJECTION	Niveau hiérarchique : 3	Mode : Désaveu
<p><u>Définition :</u></p> <p>Attribution à tort à autrui ses propres sentiments, pulsions ou pensées inacceptables. Le sujet désavoue ses propres sentiments, ses intentions, son vécu, en les attribuant à d'autres, généralement à ceux par lesquels il se sent menacé et avec lesquels il ressent le plus d'affinités.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>La projection permet au sujet de gérer des émotions et des motivations qui le rendent trop vulnérable (à la honte, à l'humiliation en particulier) pour qu'il accepte de les éprouver lui-même. A la place, il se préoccupe de ces mêmes émotions et motivations chez autrui (ce qui peut ressembler à de la paranoïa). Cette projection est un moyen de minimiser sa conscience de l'existence des sujets sur lesquels sont projetés des sentiments intimes.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Dépréciation (rejet de toute personne dépréciée et absence de tout affect concernant cette personne).</p> <p>Identification projective (interaction active entre sujet à qui l'on attribue à tort la cause d'un affect et objet qui finit par éprouver le même sentiment).</p> <p>Rationalisation (le sujet assainit son rôle pour le rendre acceptable, parfois en se référant aux motivations d'autrui).</p>
<p><i>Exemples : « Je veux bien vous répondre mais pourquoi voulez-vous savoir cela ? » ou « Ce n'est quand même pas ma faute si mon ex-femme a plus de moyens que moi ! » ou « Avec tout ce qu'on voit à la télé, comment vouliez-vous que je ne sois pas tenté par la voisine et ses tenues légères ? ».</i></p>		

RATIONALISATION	Niveau hiérarchique : 3	Mode : Désaveu
<p><u>Définition :</u></p> <p>Dissimulation des motivations réelles de ses propres pensées, actes ou sentiments derrière des explications rassurantes ou complaisantes, mais erronées.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Consiste à substituer une raison plausible à un acte donné, un impulsion, alors qu'une motivation plus égoïste ou plus difficile à admettre est évidente pour l'observateur. Le sujet est plus ou moins conscient de la motivation sous-jacente : il ne voit que la raison substituée, raisonnable, socialement acceptable de l'acte.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Mensonge (le sujet est conscient qu'il exprime un affect erroné).</p> <p>Intellectualisation (distanciation non centrée sur l'affectif, mais utilisant des généralités, ou le vécu des autres).</p> <p>Projection (fixation à l'objet auquel on attribue à tort des pouvoirs).</p>
<p><i>Exemples : « Vous feriez la même chose si vous étiez à ma place » ou « Ce ne sera pas de ma faute si je le frappe s'il me traite encore une fois de menteur » ou « C'est parce que je viens d'arrêter de fumer que je suis énervé comme ça » .</i></p>		

RÊVERIE AUTISTIQUE	Niveau hiérarchique : 3	Mode : Désaveu
<p><u>Définition :</u></p> <p>Un excès de fantasmes se substitue aux relations humaines, à des actes plus efficaces ou à des solutions aux problèmes. Le sujet peut être conscient de la nature substitutive de la rêverie, mais c'est la seule façon dont il dispose pour exprimer son besoin de relations gratifiantes.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>La rêverie permet d'obtenir certaines gratifications temporaires et secondaires en imaginant une solution à un vrai problème ou conflit. Mais cette solution est irréaliste car elle ne tient pas compte des contraintes de la réalité (qui peuvent cependant être perçues). Ce faisant, le sujet évite le sentiment d'impuissance.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Passage à l'acte (expression d'un souhait de manière blessante pour autrui, ce qui augmente la détresse du sujet).</p> <p>Omnipotence (croyance sincère en ses capacités ou ses pouvoirs).</p> <p>Anticipation (comporte un plan d'action qui tient compte de l'impact sur le monde extérieur).</p>
<p><i>Exemples : « Quand je reçois mon relevé de compte, j'imagine tout ce que je ferais si j'avais gagné au loto » ou « Mes voisins sont vraiment tous des nuls, je préfère lire une belle histoire d'amour que perdre mon temps avec eux »</i></p>		

CLIVAGE DE REPRESENTATION	Niveau hiérarchique : 2	Mode : Borderline
<p><u>Définition :</u></p> <p>Réponse aux problèmes en considérant soi ou autrui comme tout bon ou tout mauvais, en ne parvenant pas à intégrer ses propres qualités et défauts, ni ceux d'autrui. Le même sujet peut être idéalisé ou déprécié alternativement. Il y a contradiction entre les points de vue, les attentes, les sentiments envers autrui, ce qui perturbe la construction réaliste et cohérente de l'image de l'autre, d'où des avis extrêmes.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>En voyant les choses comme toutes bonnes ou toutes mauvaises, le sujet élimine la tâche anxigène qui consiste à discerner comment les autres vont se comporter envers lui. Les indices qui génèrent la catégorisation sont parfois subtils, voire irrationnels. Le sujet agira de façon tout aussi imprévisible envers autrui qu'il a lui-même été traité (ou croit l'avoir été). Les relations sont repensées sur la base de fausses appréciations.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Identification projective (interaction active entre sujet à qui l'on attribue à tort la cause d'un affect et objet qui finit par éprouver le même sentiment).</p> <p>Dépréciation (rejet de toute personne dépréciée et absence de tout affect concernant cette personne).</p> <p>Annulation (l'observateur perçoit l'alternance des affects ou sentiments opposés, sans formation de compromis).</p>
<p><i>Exemples : « Je n'ai pas compris qu'il essayait de me faire peur en me mettant son couteau sous la gorge. J'étais perplexe » ou « Il a froncé les sourcils quand j'ai parlé, donc il me hait ».</i></p>		

IDENTIFICATION PROJECTIVE	Niveau hiérarchique : 2	Mode : Borderline
<p><u>Définition :</u></p> <p>Le sujet éprouve un sentiment ou un affect qu'il juge inacceptable et qu'il attribue à quelqu'un d'autre, comme si cette personne en était réellement à l'origine. il ne désavoue pas le vécu dont il reste conscient.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Mécanisme des personnes traumatisées qui se sentent irrationnellement responsable de leur traumatisme. Lors d'une situation menaçante réactivant le trauma, le sujet vit un sentiment d'impuissance, et y répond par l'attaque et en justifiant ses actes.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Projection (fixation à l'objet auquel on attribue à tort des pouvoirs).</p> <p>Passage à l'acte (expression d'un souhait de manière blessante pour autrui, ce qui augmente la détresse du sujet).</p>
<p><i>Exemples : « Je suis sûr que tu es en colère contre moi après le mal que je t'ai fait, mais tu m'avais vraiment agacé ».</i></p>		

PASSAGE A L'ACTE	Niveau hiérarchique : 1	Mode : Action
<p><u>Définition :</u></p> <p>Gestion des problèmes sans réfléchir et sans considération pour les conséquences négatives de ses actes. Survient classiquement lors d'une relation interpersonnelle avec des personnes significatives pour le sujet.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Permet d'évacuer ou d'exprimer des sentiments ou des pulsions au lieu de les supporter et de devoir réfléchir aux événements pénibles qui les stimulent. Processus : sentiments ou envies non exprimables car inhibition, tension, anxiété, suspension de toute prise de conscience, comportement irréfléchi puis réflexion, culpabilité, réaction/défense.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Dissociation (changement de conscience mais cible identique)</p> <p>Identification projective (interaction active entre sujet à qui l'on attribue à tort la cause d'un affect et objet qui finit par éprouver le même sentiment).</p>
<p><i>Exemples : « J'étais tellement en colère que j'ai conduit à 180 sur l'autoroute » ou « Je me suis engueulé avec mon patron. Je lui ai collé ma démission aussi sec ! » ou « Ma femme n'a pas voulu m'accompagner au repas de fin d'année. Pour la peine, j'ai déchiré sa robe de soirée ».</i></p>		

AGRESSIVITE PASSIVE	Niveau hiérarchique : 1	Mode : Action
<p><u>Définition :</u></p> <p>Réaction d'un individu qui exprime indirectement et sans conviction une agressivité envers les autres. Une façade de conciliation masque une résistance cachée aux autres. Il y a décharge de sentiments hostiles ou vindicatifs d'une manière indirecte, voilée, sans assurance. La satisfaction des besoins est retardée.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>La personne s'attend à être punie, frustrée ou éconduite si elle exprime des besoins ou sentiments directement envers quelqu'un en position de pouvoir ou d'autorité sur elle. Le ressentiment qui en résulte s'exprime par une prise de position passive, une revendication non verbalisée ouvertement, de la procrastination.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Hypocondrie (demande d'aide formulée ouvertement mais rejet de l'aide proposée en retour)</p> <p>Comportement autodestructeur (impulsion immédiate sensée régler sans retard un problème).</p> <p>Déplacement (modifie l'objet, mais la conscience de l'affect reste intacte).</p>
<p><i>Exemple : « Bon, d'accord, j'ai oublié de poster ce courrier super important dans les délais, mais en même temps, si on était plus nombreux... Moi, j'étais occupé à d'autres tâches ».</i></p>		

HYPOCONDRIE	Niveau hiérarchique : 1	Mode : Action
<p><u>Définition :</u></p> <p>Utilisation d'une plainte répétitive dans le but ostensible d'obtenir de l'aide. Cependant, des sentiments cachés d'hostilité ou de ressentiment envers les autres sont exprimés simultanément par le rejet des suggestions ou des conseils des autres, ou de tout ce qu'ils peuvent lui offrir. Les plaintes sont d'ordre somatique ou existentielle, mais toujours suivies d'un rejet de toute aide.</p>	<p><u>Fonction :</u></p> <p>Ce mécanisme défend contre la colère ressentie par le sujet chaque fois qu'il ressent le besoin d'une dépendance affective envers les autres. La colère est liée à l'expérience antérieure que personne ne pourra vraiment satisfaire ses besoins. Le sujet exprime sa colère comme un reproche indirect, refusant l'aide comme insuffisante tout en continuant à en réclamer toujours plus. Il anticipe sa déception par l'expression de son impuissance.</p>	<p><u>Diagnostic différentiel :</u></p> <p>Agression passive (hostilité envers la cible, mais expression indirecte).</p> <p>Dissociation (changement de conscience mais cible identique)</p> <p>Annulation (l'observateur perçoit l'alternance des affects ou sentiments opposés, sans formation de compromis).</p> <p>Dépréciation (rejet de toute personne dépréciée et absence de tout affect concernant cette personne).</p>
<p><i>Exemple : « Mon médecin ne peut rien pour moi. Du coup, il se fiche bien de savoir que je souffre autant »</i></p>		