

Les mécanismes de défense du Moi

Le Moi se défend pour conserver son unité et son équilibre. La déstructuration du Moi provoque l'angoisse. Le Moi va se défendre afin de ne pas perdre son identité, ses valeurs, ses convictions, ses certitudes, etc.

Le Moi va se défendre au moyen de mécanismes qui prendront un aspect individuel :

- **Le refoulement** : (vu par *P. Janet*) Il est fondé sur l'existence d'un Surmoi. Refoulement de ses besoins de tendresse, de ses sentiments...

19^{ème} siècle : idéalisation de l'amour et refoulement de la sexualité.

Aujourd'hui, refoulement de la créativité. Le milieu social peut empêcher la réalisation des talents artistiques, des aspirations, etc. Il provoque une grande perte d'énergie.

- **La formation réactionnaire** : c'est un cas particulier de refoulement. Réaction en faisant le contraire (dû à la culpabilité).

- **La compensation** : terme inventé par *Adler*. C'est un mécanisme destiné à contrebalancer un échec, une frustration dans un autre domaine.

Les manques peuvent être compensés par une boulimie. Compensation d'une infirmité physique par une grande activité intellectuelle. La surcompensation est dangereuse. Compensation d'un sentiment d'infériorité par une mégalomanie.

- **L'annulation rétroactive** : recherche l'annulation de ce qui a existé auparavant. Permet de se défaire de la culpabilité, de l'angoisse.

- **La projection** : mécanisme pour lutter contre le sentiment de culpabilité. Attribution à autrui des traits de sa propre personnalité. La projection peut aboutir à un sentiment de persécution. Fait de projeter sa culpabilité sur l'autre pour s'en débarrasser.

- **L'introjection** : fait de chercher à s'incorporer l'autre, de vouloir qu'il vive en nous. Evite la douleur et la frustration. Souvent le cas lors d'un deuil.

- **La fantasmatisation des pulsions** : on fantasme les désirs que l'on ne peut s'offrir. On crée ainsi un monde imaginaire ce qui peut mener à la schizophrénie.

- **La substitution ou déplacement** : on décharge sur quelque chose ou quelqu'un de l'agressivité que l'on ressent pour quelqu'un. Fait de transposer, de déplacer, de substituer.

- **La conversion** : transposition involontaire d'une angoisse sur une partie de son corps. C'est le cas des maladies psychosomatiques. Un phénomène psychologique devient physique.

- **La cérébralisation** : on n'exprime pas ce que l'on ressent, tout reste sur le plan intellectuel. Résistance à la montée des pulsions ce qui provoque un blocage affectif. Phénomène de rationalisation.

- **La régression** : fait de revenir à un stade antérieur à l'évolution. Permet de se sécuriser. Provient d'une frustration.

- **Le déni du réel** : refus de voir un fait réel tel qu'il est pour ne pas changer soi-même. Aboutit à la rigidité psychologique.

- **L'identification** : normale chez l'enfant qui s'identifie à l'adulte car le Moi n'est pas encore constitué. On peut s'identifier à une personne, un parti, une idéologie, etc. Identification à des modèles. Peut aboutir au fanatisme. Un adulte doit avoir sa propre identité.

- **La sublimation ou idéalisation** : la pulsion est orientée vers des buts sociaux ou altruistes.

Tous les mécanismes de défense du Moi ne sont pas pathologiques, ils ne le sont que quand ils empêchent de vivre, de communiquer, etc. Tous ces mécanismes peuvent interagir entre eux. Il faut pouvoir se défaire des structures pour affirmer sa propre personnalité. Il faut pouvoir changer afin d'évoluer.