

**LES MECANISMES DE DEFORMATION
DE LA « REALITE »**

Ce document a été adapté à partir d'une note de R. Kellog.

LES MECANISMES DE DEFENSE

<p>1. Un garçon qui sent en lui un fort désir sexuel peut quelquefois y réagir en critiquant les filles et en devenant misogyne.</p>	<p>2. M. Martin a gardé pendant plusieurs semaines, dans la poche de son veston, une lettre que sa femme lui avait demandé de poster. Cette lettre, destinée à sa belle-mère, était une invitation à venir passer quelques jours avec eux.</p>
<p>3. Lorsqu'un nouveau-né arrive dans une famille, l'aîné sera quelquefois plus difficile, il criera plus et demandera davantage d'affection de ses parents.</p>	<p>4. Dans une société, lorsqu'il y a plusieurs groupes sociaux de race ou de religion différentes qui vivent ensemble, il arrive que le groupe majoritaire accuse les minorités d'être la cause de tous les problèmes. Cette tendance à chercher un coupable et un bouc émissaire est à la base de toutes les formes de racisme.</p>
<p>5. Un désir sexuel frustré ou bloqué peut parfois être transformé ou exprimé à travers la peinture ou la poésie.</p>	<p>6. Lorsque Josiane a commencé à aller au lycée, elle a découvert qu'elle n'était pas aussi bien habillée que ses camarades de classe et a demandé à ses parents de lui acheter des vêtements à la dernière mode afin de ne pas être en reste avec les autres.</p>
<p>7. Patrice est devenu technicien dans un laboratoire médical après avoir échoué à la première année des études de médecine. C'est maintenant un des meilleurs techniciens du laboratoire.</p>	<p>8. Les personnes qui aiment bien qu'on les aide accusent souvent les autres d'être dépendants et paresseux.</p>
<p>9. Monique a beaucoup souffert quand elle était jeune de son physique pas assez féminin à son goût. Elle a su cependant dépasser ce manque d'attrait physique en développant une attitude très souriante et très accueillante dans ses rapports avec les gens.</p>	<p>10. Certains prisonniers de guerre internés dans les camps de concentration furent frappés d'amnésie après leur détention et furent incapables de raconter de nombreux épisodes qu'ils avaient vécus.</p>
<p>11. Thérèse est une des filles qui a le plus de succès dans la classe. Cependant, cela ne semble pas lui tourner la tête. Elle préfère trouver son plaisir à rêver au jour où elle sera devenue une actrice fameuse de cinéma acclamée par des millions d'admirateurs.</p>	<p>12. Michel Sarre est un joueur invétéré et, récemment il a beaucoup perdu à la roulette. Il a revendu sa belle Alfa Roméo de luxe et l'a remplacée par une vieille Volkswagen. Il a expliqué à ses collègues de travail que c'était bien suffisant pour faire le trajet de son travail à son domicile.</p>

<p>13. Rodolphe est un enfant qui était très agressif et se battait souvent lorsqu'il était à l'école primaire. Lorsqu'il est entré au C.E.S., il s'est mis à se passionner pour le football qui a, en quelque sorte, absorbé toute son agressivité.</p>	<p>14. Annie est convaincue que, si elle a été classée dans les derniers à la dernière interrogation de chimie, c'est parce que la plupart des autres élèves ont copié. Elle pense être aussi bonne en chimie que dans les autres matières.</p>
<p>15. Jeannette a découvert une coïncidence assez curieuse en ce qui concerne sa fréquentation au lycée. Chaque fois qu'il y a une interrogation dans le cours d'anglais, elle se réveille trop tard et arrive à l'école quand la classe est terminée</p>	<p>16. Certains adultes qui ont été victimes d'agression sexuelle durant leur enfance ont oublié, la plupart du temps, tous les détails de ce douloureux épisode de leur vie.</p>
<p>17. Michaël est un enfant de 6 ans qui ne mouillait plus son lit depuis l'âge de 3 ans. Ses parents ont déménagé récemment pour habiter la banlieue et, durant la période d'adaptation à la nouvelle maison, Michaël a de nouveau mouillé ses draps pendant plusieurs nuits de suite.</p>	<p>18. L'enfant qui n'a pas de goût ou de prédispositions pour l'effort physique et le sport peut reporter toute son énergie et ses efforts sur les matières intellectuelles.</p>
<p>19. Pierre se retourne toujours vers son petit frère et lui fait des misères à chaque fois que lui-même a été disputé par ses parents.</p>	<p>20. Mme Loiseau ne comprend pas pourquoi son mari est si irritable et de mauvaise humeur depuis une semaine. Ce n'est pourtant pas de sa faute s'il n'a pas obtenu la promotion qu'il attendait.</p>
<p>21. Roger est un alcoolique invétéré, mais qui a cependant toujours réussi à le cacher à ses amis. Il est persuadé d'ailleurs que la plupart des gens boivent autant que lui.</p>	<p>22. parmi les meilleurs joueurs de football, certains manquent quelquefois un but qu'il aurait été facile de marquer. Dans ce cas, il leur arrive quelquefois de donner des coups rageurs dans la pelouse ou même dans les jambes des adversaires après la remise en jeu.</p>
<p>23. L'enfant entre 3 et 10 ans s'invente souvent des compagnons imaginaires qui l'accompagnent dans ses jeux ou dans son sommeil et qui ont souvent un caractère ou des comportements clairement définis et stables. et qui ne risquent pas de lui causer de mauvaises surprises.</p>	<p>24. Philippe a été renvoyé récemment de l'entreprise où il travaillait. Plutôt que de chercher un nouvel emploi, il s'est mis à boire, l'alcool lui permettant d'oublier les détails douloureux des événements passés.</p>

<p>25. Louis est un enfant de l'Assistance Publique qui a été pris en flagrant délit d'homosexualité et envoyé pendant quelque temps en maison de rééducation. Depuis sept ans, il s'est réintégré et a repris un cours de vie normal et il est maintenant devenu l'un des meilleurs photographes du magazine "Playgirl".</p>	<p>26. Un contremaître d'une entreprise d'électricité a oublié qu'il avait une réunion importante avec son supérieur. Cet oubli est d'autant plus surprenant qu'il s'agissait de l'entretien annuel d'évaluation.</p>
<p>27. Les jeunes filles, à l'adolescence, ont souvent beaucoup d'admiration pour les stars de cinéma et les vedettes de la chanson. Elles essaient de les imiter en s'habillant comme elles et en adoptant les mêmes manières.</p>	<p>28. Michel ne manque pas, quand il le peut, de montrer à ses parents qu'il est autonome et assez grand pour se diriger tout seul. Mais lorsqu'il a une difficulté avec ses amis ou son entourage, il voudrait toujours que son père lui donne une solution.</p>
<p>29. M. Badin, le maire de la commune, a beaucoup d'admiration pour le Général de Gaulle. Il croit d'ailleurs qu'il lui ressemble et s'efforce, quand il parle, d'avoir le même ton de voix. Il a d'ailleurs lu toutes les oeuvres du Général et également les livres qui ont été écrits sur lui.</p>	<p>30. Les gens qui ont toujours été très actifs durant leur vie et qui prennent leur retraite, en général, s'inventent ou se découvrent de nouveaux passe-temps qui leur permettent de rester occupés pendant leur retraite.</p>
<p>31. Lorsqu'André a appris qu'il avait été recalé à l'examen d'entrée à Polytechnique, il a prétendu que, de toute façon, cela ne lui aurait pas tellement plu d'entrer dans cette grande école. Il préfère sortir dans les premiers d'une école moins prestigieuse.</p> <p><i>Rationalisation</i></p>	<p>32. Mme Mangin accuse souvent ses amies ou ses collègues d'être des bavardes et de colporter des bruits sur telle ou telle personne. Pour ceux qui la connaissent, ce qu'elle critique chez les autres c'est, en fait, ses propres tendances personnelles.</p>
<p>33. Martine, quand elle était jeune, avait toujours voulu partir travailler en Afrique ou dans les pays sous-développés. Son mariage l'a empêchée de réaliser ce projet. Cependant, elle est toujours active dans les organisations charitables qui s'occupent des secours aux pays sous-développés.</p>	<p>34. Les enfants terribles qui arrachent les ailes ou les pattes des mouches et qui plantent des épingles à nourrice sur le dos du chien ont souvent des prédispositions à être dentiste ou chirurgien.</p>
<p>35. Cette jeune femme, après une violente dispute avec son mari, décide de se séparer de lui et de retourner habiter chez ses parents. Là, au moins, elle était protégée.</p>	<p>36. Brigitte n'a pas été invitée à la surprise-partie de l'autre soir. Elle a raconté à ses amis que, de toute façon, même si elle avait été invitée, elle ne serait pas venue car ses professeurs lui avaient donné plus de devoirs que d'habitude et qu'elle n'aurait pas pu se permettre de sortir.</p>

<p>37. Marie-Jeanne, depuis son plus jeune âge, à toujours eu un sentiment secret de répulsion pour sa mère. Curieusement, devant ses amis, elle dit toujours qu'elle adore sa mère.</p>	<p>38. Le patron de M. Bertrand lui a fait des remarques assez vives sur la mauvaise tenue et la malpropreté de l'atelier. Lorsqu'il est rentré à la maison ce soir-là, M. Bertrand s'est disputé avec sa femme à propos d'un incident mineur.</p>
<p>39. Les personnes les plus promptes à vouloir défendre la moralité publique sont souvent celles qui ont du mal à contrôler leurs propres désirs inconscients.</p>	<p>40. Ceux qui font des campagnes contre la pornographie ont souvent pour but inconscient de combattre et de réprimer leurs propres désirs personnels. C'est une façon pour eux de convaincre les autres de leur vertu et de leur bonne moralité.</p>
<p>41. Guy vient d'être exclu par son directeur de l'équipe de football amateur dans laquelle il jouait. Il a déclaré qu'il s'en moquait et que le directeur du club ferait une drôle de tête quand il verrait jouer dans l'équipe professionnelle au Paris-Saint-Germain.</p>	<p>42. Les femmes qui ont de forts besoins sexuels accusent souvent les autres femmes d'être des "allumeuses" et de s'habiller de façon suggestive pour attirer les regards masculins</p>
<p>43. Les jeunes gens qui sont à la caserne sont privés des contacts réguliers que l'on peut avoir avec des femmes dans la vie de tous les jours. C'est pourquoi ils mettent au mur des photos de pin-ups. Ces images concrétisent les rêves et les désirs qu'ils sentent en eux.</p>	<p>44. Christiane est une petite fille de 4 ans qui essaie de faire tout comme sa maman. La semaine dernière, elle est allée dans la salle de bains et s'est mis du rouge aux lèvres et de la poudre sur les joues.</p>
<p>45. Une mère qui n'a pas désiré l'enfant qu'elle met au monde peut se sentir coupable de ne pas l'avoir voulu. Pour combattre cette culpabilité et pour prouver son amour pour l'enfant, elle va l'entourer d'une attention, d'une protection, et d'une indulgence excessives.</p>	<p>46. Catherine est vraiment très jalouse du petit frère qui vient de naître. Elle est vraiment persuadée que l'enfant n'est pas son frère, mais une sorte de monstre venu d'une autre planète.</p>
<p>47. Jacques a beaucoup d'admiration pour son oncle ingénieur. Il a déjà dit qu'il voudrait étudier dans la même école que son oncle et devenir également ingénieur-chimiste</p>	<p>48. Certains alcooliques prétendent qu'ils n'aiment pas tellement le goût de l'alcool, mais qu'ils se sentent obligés de boire avec leurs amis "pour faire comme tout le monde".</p>
<p>49. L'usage de la cigarette ou de la pipe est souvent lié aux besoins qu'avait l'enfant de sucer son pouce ou de mettre des objets à sa bouche. Fumer une cigarette est une autre façon plus "digne" pour un adulte de satisfaire ce besoin oral que de sucer son pouce.</p>	<p>50. Dans une discussion, celui qui est le plus rigide dans sa position et le plus difficile à convaincre aura souvent tendance à trouver les autres personnes entêtées et fermées aux idées des autres.</p>

Les mécanismes de défense

Par Georges Trepo, professeur émérite HEC Management

Les mécanismes de défense sont utilisés par le " Moi " pour protéger la personnalité contre le danger perçu, qu'il soit de nature interne ou externe. Bien sûr cette distinction est schématique dans la mesure où la réalité externe de chaque individu lui est en partie spécifique via des représentations personnelles qui donnent sens aux stimuli sensoriels. Bien que schématique, elle est utile et pédagogique. Voilà pourquoi nous l'utilisons. Nous allons présenter les mécanismes de défenses mais ils ne se manifestent habituellement pas seuls mais sont associés à d'autres.

3.1 L'identification :

On a déjà mentionné le rôle de l'identification comme moyen de réduire la tension en adoptant le comportement de quelqu'un d'autre. Les enfants, dans leur processus de développement, intériorisent des caractéristiques des individus qu'ils admirent et qu'ils prennent comme modèles (Moi idéal). Les représentations de soi qui se forment ainsi vont conduire à un sentiment d'unité avec la personne admirée.

Lorsque le développement est " raisonnablement bon ", l'identification devient de plus en plus réaliste et perd son caractère archaïque. On peut énumérer plusieurs sortes d'identification, soit avec des individus, des institutions, des personnages imaginaires et des idéologies.

La personne qui traverse une période difficile pourra puiser dans l'identification une force importante susceptible de l'aider. Par exemple, dans le cas d'un deuil, on observe souvent ce phénomène lorsque l'individu adopte les caractéristiques de l'être disparu comme les veuves qui adoptent les manies de l'époux défunt. On peut fréquemment retrouver des processus d'identification dans les carrières, inspirés par les parents (Moi idéal).

Habituellement, il y a identification avec un objet aimé, bien que le contraire puisse se produire comme lorsqu'un individu s'identifie à quelqu'un dont il a peur. Par ce processus d'identification avec l'agresseur, l'individu espère (en tout cas s'imagine) acquérir les caractéristiques de la personne qui est source d'anxiété. Ce processus allie l'acquisition du pouvoir de l'agresseur à une façon de diminuer et de maîtriser l'anxiété émergente. Ce processus comporte une propriété sado-masochiste importante. On y retrouve à la fois le désir d'être soumis au mauvais traitement d'autrui et le désir de se maltraiter soi-même. On rencontre souvent ce type de comportement chez des individus placés en situation de stress extrême comme des détenus de camps de concentration ou des prisonniers. De même, dans les organisations, il n'est pas rare de voir des collaborateurs qui s'identifient, dans leur maniérisme et leur habillement à des supérieurs tyranniques (- ex : Fabius à Mitterrand avec F.Mitterrand -).

3.2 Le déplacement :

Avec le déplacement, il y a substitution d'une personne, d'une idée ou d'une image. L'objet originel peut être inaccessible à cause de contraintes intrapsychiques (" ce n'est pas correct ") ou de contraintes externes. Par exemple, un dirigeant, à qui son supérieur reproche sa lenteur, se décharge de son hostilité en se mettant en colère contre son épouse. La substitution cependant, ne réduit pas nécessairement la tension. Elle est hélas particulièrement fréquente avec une grande variété de cibles.

3.3 La sublimation :

Alors que le déplacement est par essence défensif, l'énergie des pulsions agressives et libidinales peut se déplacer d'objets interdits vers des activités artistiques ou productives grâce à la sublimation. La sublimation permet un fonctionnement idéal du " Moi ", les besoins intrapsychiques étant satisfaits en accord avec les contraintes de l'environnement. On considère souvent que les activités de jeu de création artistique et même le travail permettent cette sublimation.

3.4 La régression :

La régression implique en retour en arrière dans les stades de développement de la personnalité. Au cours du processus de maturation, frustration et conflit sont inévitables et créent une oscillation entre mouvements progressifs et régressifs dans le développement. Dans le cas de la frustration sévère, l'individu a tendance à rechercher un " paradis perdu ", à avoir la nostalgie d'une période antérieure supposément plus heureuse de sa vie et à y régresser.

Dans les cas extrêmes, le processus de croissance et de développement peut être interrompu et une personne peut demeurer fixée à un stade antérieur. On rencontre couramment des individus présentant des traits de caractère qui sont des vestiges de tels comportements antérieurs. Par exemple, un gestionnaire muté dans un environnement très peu familier peut régresser substituant la dépendance et la passivité au besoin d'agir et de réaliser.

3.5 La répression et le déni :

La répression et le déni sont les mécanismes de défense les plus fréquents avec la projection. Les désirs, impulsions et fantasmes inacceptables, les épisodes douloureux ou très anxiogènes sont barrés de la conscience parce qu'ils sont perçus comme potentiellement dangereux. L'oubli est l'exemple le plus simple que l'on puisse donner du fonctionnement de ce mécanisme. Des sentiments hostiles à l'égard d'un supérieur peuvent être réprimés et sont déplacés vers les subalternes. On peut souvent expliquer des comportements inadéquats par réactivation d'une situation passée (acting out), ex : L'enfant " maltraité " qui devient un chef tyrannique.

Le déni survient quand un individu désavoue ou refuse de reconnaître un aspect non désiré de la réalité extérieure. Dans le milieu des affaires, le dirigeant vieillissant qui refuse d'admettre que ses capacités diminuent, ce qui l'obligerait à planifier sa retraite, est un exemple classique. Ce refus se manifeste par sa répugnance à engager et à former un successeur. Le déni joue un rôle très important chez le menteur invétéré. Bien que le menteur essaie de persuader quelqu'un d'autre de quelque chose qui n'est pas vrai, il peut inconsciemment essayer de se convaincre lui-même parce qu'il ne peut faire face à la réalité qui lui est trop pénible. Le déni des signes avant-coureurs (baisse des ventes et parts des marchés) marquent souvent le début du déclin des affaires. Le déni est la défense N°1 dans les organisations et en particulier pour les cas les plus dramatiques (accident mortel, suicide lié au travail). Si le problème est nié à court terme, il reste souterrain et sa nocivité est bien plus grande que s'il avait été reconnu et confronté.

3.6 La rationalisation :

La rationalisation est un mécanisme très commun visant à justifier ses actions, attitudes, opinions, par des raisons qui semblent logiques. Ce mécanisme de défense permet de donner une explication apparemment raisonnable à un comportement afin d'en déguiser la vraie motivation ou de ne pas voir et reconnaître ses erreurs. Il empêche d'apprendre et de changer.

3.7 La compensation :

L'individu qui se sent faible et/ou inférieur dans un domaine peut tenter de se surpasser dans ce domaine ou un autre. Bien que l'infériorité ressentie peut être réelle ou imaginaire.

3.8 L'évasion :

Lorsque les problèmes auxquels l'individu est confronté lui semblent insurmontables, il se réfugie dans le rêve et les fantasmes, phénomène d'évasion. Le mode de pensée magique (les désirs deviennent des réalités pour l'enfant) comme dans les rêves ou l'hallucination est réutilisée dans les situations dramatiques (naufrages etc...) Il n'est pourtant pas étranger aux phénomènes de successions de modes en management. Nous avons aussi connu le " projet d'entreprise ", les " cercles de qualité ", la " qualité totale ", " l'excellence " etc...

On constate dans une entreprise, qu'après une phase de lancement bien médiatisée, la diffusion s'essouffle et, du fait des attentes excessives et irréalistes du départ, la déception est à la mesure des espoirs. L'outil est décrédibilisé (on ne parle plus en 2012 de " management participatif "). Pourquoi cette répétition " d'amourachements " et de " débits " ? Sans doute des restes du mode de pensée magique du petit enfant, du besoin d'avoir la foi, de croire en quelque chose allant au-delà du commun, du banal et du rationnel.

3.9 La projection :

La projection est un mécanisme de défense universel que l'on rencontre sans cesse partout. L'individu attribue au monde extérieur un désir inacceptable dont l'origine est en lui. Si on le simplifie, il semble que ce qui est agréable est fait sien et ce qui est pénible est extériorisé et attribué au monde extérieur. Le ressenti " je le déteste " est inversé et devient " il me déteste ". Les dirigeants enclins au mode de fonctionnement paranoïde, où prédominent les idées de persécution et de grandeur. C'est comme si l'absence, relative de limites de la scène sur laquelle de tels individus évoluent, favorisait la transformations des fantasmes en réalité et stimulait le potentiel paranoïde présent en chacun de nous. On peut se rendre compte que l'engagement dans une " cause " et les attaques véhémentes dirigées contre des adversaires ne sont rien d'autre qu'une projection déguisée des distorsions intrapsychiques d'une personne.

3.10 Les formations réactionnelles :

Le mécanisme de formation réactionnelle ou inversion des polarités + ou - des émotions, est étroitement associé au concept d'ambivalence. Les besoins de l'enfant ne peuvent pas être toujours satisfaits dans l'instant. Celui-ci fantasme alors une bonne et une mauvaise mère et il finit par se rendre compte que c'est la même. Comment aimer et haïr en même temps ? La colère est donc réprimée dans l'inconscient pour résoudre la tension de l'ambivalence. L'attitude première à l'égard de l'autre est repoussée dans l'inconscient et une attitude contraire est adoptée.

L'hostilité est inacceptable au " Surmoi " à cause de l'anxiété ressentie à l'égard de son potentiel destructeur et est transformée en affection. Il est ainsi souvent plus délicat de discerner les sentiments authentiques des sentiments réactionnels. Un processus similaire intervient souvent dans la sélection d'une carrière. On pourrait soutenir, par exemple, qu'une formation réactionnelle contre la cupidité constitue un aspect philanthropique. On peut prendre comme autre exemple les pacifistes qui, paradoxalement, peuvent manifester une agressivité excessive lorsqu'ils défendent leur point de vue. Les organisations militant contre la violence comme le mouvement Satyagraha de Gandhi illustrent ces éléments contradictoires.

Pourquoi quand l'auteur entame une mise au point " musclée " commence-t-il par " cher ami " ?

3.11 L'isolation :

L'isolation est un mécanisme de défense typique de la personnalité compulsive (se sentir obligé de faire et refaire). Il se produit un clivage entre une idée et l'émotion à laquelle elle était d'abord associée ; il y a comme une " déconnexion de l'émotion ". Par exemple un membre de la Mafia peut discuter d'incidents les plus horribles sans manifester aucune émotion, mais au sujet d'une affaire comparativement insignifiante, une manifestation émotive inexplicable peut se produire.

Par exemple, en milieu hospitalier, les comportements ritualistes adoptés par les soignants à travers un comportement mécanique et distancié permettent aux individus de se défendre contre l'angoisse. L'adhésion à des statuts et des règles devient une façon de maîtriser l'anxiété en posant un cadre et des limites.

3.12 L'auto-agression :

Mentionnons enfin l'auto-agression. Au lieu que l'agressivité soit dirigée vers l'extérieur, elle est retournée contre l'individu lui-même, mépris de soi, sentiment d'infériorité. Le retour contre soi peut être aussi libidinale : préoccupation marquée pour le self, narcissisme (Narcisse tomba amoureux de sa propre image). Les dirigeants sont les plus enclins au narcissisme, ayant souvent un sentiment très exagéré d'eux-mêmes. Dans ce repli vers soi, alternent mépris de soi suivi par un sentiment d'omnipotence. Manie des grandeurs et dépression se succèdent.

Fréquemment, un comportement narcissique excessif de la part de leaders politiques ou des milieux d'affaires peut n'être qu'une façade pour cacher des sentiments de faible estime de soi, d'insécurité et de dépendance.

**EU DES DEFENSES
FEUILLE DE REPONSES**

N° de la carte	Nom du Mécanisme de Défense	
	Réponse individuelle	Réponse de groupe
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		