



## FICHE TECHNIQUE N°4

SANTÉ

# LES MECANISMES DE DEFENSE

Groupe de travail « Fiches Techniques »

Validation le : 20/11/2009

Version : N°1

Révision le :

## 1-DEFINITION

Les mécanismes de défense correspondent à un concept psychanalytique élaboré par S. Freud. « Les mécanismes de défense sont des opérations psychiques inconscientes dont la fonction est de défendre le Moi contre des sollicitations pulsionnelles susceptibles d'entraîner un déséquilibre psychique. »

Actuellement le DSM IV TR propose une échelle de fonctionnement défensif regroupant 30 mécanismes de défense. Ces mécanismes de défense sont classés selon le degré de maturité (6 niveaux adaptatifs). Pour le DSM IV TR ce sont des processus psychologiques automatiques qui protègent l'individu de l'anxiété ou de la perception de dangers ou de facteurs de stress internes ou externes. Les sujets n'ont généralement pas conscience de ces mécanismes de défense lorsque ceux-ci sont à l'œuvre.

## 2-MECANISMES

La plupart des mécanismes peuvent être utilisés par un individu à certains moments de son histoire. Une défense réussie peut avoir des conséquences néfastes pour la santé ou pour le développement ultérieur (elle restreint la conscience du sujet ou falsifie la réalité). Certaines défenses peuvent être adaptatives et faciliter aussi bien l'homéostasie psychique que l'adaptation du sujet à son environnement. Pour BERGERET, un sujet n'est jamais malade « parce qu'il a des défenses mais parce que les défenses qu'il utilise habituellement peuvent être décrites comme : inefficaces, trop rigides, mal adaptées aux réalités internes ou externes et/ou exclusivement du même type. Le fonctionnement mental se voit ainsi entravé dans sa souplesse, son harmonie, son adaptation ».

Des outils pour évaluer les mécanismes de défense ont été développés. Les principales méthodes se basent sur l'entretien, des questionnaires, des tests.

Voici quelques mécanismes de défense fréquemment rencontrés chez les auteurs de violences sexuelles :

- **le clivage** : Action de séparation, de division du moi (clivage du moi) ou de l'objet (clivage de l'objet) sous l'influence angoissante d'une menace, de façon à faire coexister les deux parties ainsi séparées qui se méconnaissent sans formation de compromis possible (Par exemple se représenter quelqu'un comme étant tout bon ou tout mauvais).
- **le déni** : Action de refuser la réalité d'une perception vécue comme dangereuse ou douloureuse (Par exemple déni d'un passage à l'acte).
- **la projection** : Opération par laquelle le sujet expulse dans le monde extérieur des pensées, affects, désirs qu'il méconnaît ou refuse en lui et qu'il attribue à d'autres personnes (Par exemple : « c'est elle qui voulait »).



## FICHE TECHNIQUE N°4

SANTÉ

# LES MECANISMES DE DEFENSE

Les stratégies de coping correspondent à un concept développé par la psychologie de la santé. Elles désignent des mécanismes d'ajustement à des sollicitations internes ou externes qui sont susceptibles de déborder les capacités de faire face d'un individu. Les stratégies de coping sont pour une part consciente et pour une part automatique. Les stratégies de coping et les mécanismes de défense appartiennent à des champs différents mais il est possible de faire des correspondances entre les deux (par exemple entre « projection » et « rejeter la responsabilité sur les autres »).

### 3-REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Henri CHABROL – Stacey CALLAHAN (2004) : Mécanismes de défense et coping.  
Edition DUNOD.

J.C. PERRY et al (2009) Mécanismes de défense : principes et échelles d'évaluation. Edition MASSON.