Éloges des défenses

Autor(en): **Girard-Frésard, Jacqueline**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Etudes Economiques et Sociales**

Band (Jahr): **73 (2015)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-823155

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ÉLOGES DES DÉFENSES

JACQUELINE GIRARD-FRÉSARD
Société Suisse de psychanalyse (SSPsa)
j.girard-fresard@bluewin.ch

L'auteure nous rappelle que les mécanismes de défense ainsi que les conflits intrapsychiques sont les deux concepts qui restent au cœur de l'approche psychodynamique permettant la compréhension et l'abord thérapeutique de l'individu. A partir d'un exemple clinique, elle décline les différentes défenses mises en jeu et repérables dans un rapport de force professionnel. Cette réflexion devrait permettre une sensibilisation à l'étude des mécanismes de défense pour mieux cerner l'enjeu de la santé au travail, à la lumière de la psychanalyse.

Mots clefs: mécanismes de défense, projection, clivage, identification, projective, déni.

À certaines périodes du développement de la science psychanalytique, l'étude théorique du moi de l'individu connut une évidente impopularité. Beaucoup d'analystes en étaient venus à penser que la valeur scientifique et thérapeutique de l'analyste se mesurait à la profondeur des couches psychiques où il pénétrait. Le nom de psychanalyste devait, pensait-on, être réservé à la vie psychique inconsciente, à l'étude des émois instinctuels refoulés, des affects et des fantasmes. Il lui fallait se préoccuper uniquement des fantasmes infantiles attardés jusque dans l'âge adulte... Cette entrée en matière, je la dois à Anna Freud, car ce sont les premières phrases de son livre «Le Moi et les Mécanismes de défense».
J'ai envie de relancer le balancier dans l'autre sens, et faire l'éloge des mécanismes de défense comme A. Jollien la fait dans «l'Éloge de la faiblesse» ou R. Dadoun dans «l'Éloge de l'intolérance».
Mon hypothèse est qu'il est bon d'avoir, dans sa besace psychique, une palette de défenses, la plus large possible, afin de pouvoir utiliser la défense la plus pertinente, au bon moment.
«L'Éloge des défenses» peut paraître un titre un peu provocateur car bien sûr dans tout travail analytique, on vise à aider le patient à abandonner les défenses trop coûteuses pour l'économie psychique, au bénéfice de défenses plus matures, plus psychiquement économiques. Peut-être ai-je aussi choisi ce titre pour vous séduire!
Mais pourquoi ai-je besoin de tenter de vous séduire? Parce que je projette sur vous, malgré votre bienveillance supputée, une angoisse diffuse liée au fait que je m'expose en exposant mes idées, que j'ai une image idéalisée de ce que devrait être cet exposé, que la pulsionnalité qui s'ensuit pourrait me déborder, me faire bégayer, engendrer des trous de mémoire, que le plaisir espéré pourrait se transformer en cauchemar. Nous voilà en plein cœur des fantasmes relatifs aux bons et aux mauvais objets, et à la construction inconsciente de mécanismes de défense pour s'en protéger.

Les mécanismes de défense représentent les différents types d'opérations dont la finalité est de réduire voire de supprimer toute modification susceptible de mettre en danger l'intégrité et la constance de l'individu biopsychique. (Laplanche et Pontalis 1967)
Les mécanismes de défense ainsi que les conflits intrapsychiques sont des concepts qui restent au cœur de l'approche psychanalytique permettant la compréhension de l'être humain.
Depuis 1894, date à laquelle S. Freud a défini la projection, toute une série d'auteurs ont décrit divers mécanismes de défense. S. Freud a défini une dizaine de mécanismes de défense, sa fille, Anna Freud, leur consacre une monographie en 1936: «Le Moi et les mécanismes de défense». Plusieurs psychanalystes, dont M. Klein, Anna Segal, W. Bion ont décrit, après A. Freud, des mécanismes de défense précoces, repérables lors du développement de l'enfant; J. Bergeret, O. Kernberg ont décrits les défenses dans les pathologies limites; Vaillant, Bond aux USA, puis J. C. Perry en 1990 en dénombre 27 et crée son échelle d'évaluation permettant d'évaluer l'éventail des défenses, des plus matures aux plus immatures. Les travaux de Perry traduits, sont repris par J-N Despland et collaborateurs à Lausanne, dans de fécondes études. Cet intérêt croissant pour les Mécanismes de défense nous amène à penser qu'une réflexion, une sensibilisation autour de leur utilité, leur fonction, et le sens qu'on peut leur attribuer, nous donnera un éclairage sur les enjeux des relations humaines.
On peut définir *la défense* comme une opération par laquelle un sujet confronté à une représentation insupportable la refoule, faute d'avoir les moyens de la lier par un travail de pensée, aux autres pensées. *La défense* est un processus psychique servant de médiateur entre les désirs, les besoins, les affects et les pulsions de l'individu d'une part, et les interdits internalisés liés à la réalité externe d'autre part. Ces mécanismes opèrent sur un mode très souvent inconscient et répétitif dans différentes circonstances pour un même individu, avec des fluctuations dans le temps (de la naissance à la mort), des fluctuations durant les périodes de crises (oedipienne, adolescence, ménopause, andropose, deuil, divorce, stress, maladie professionnelle).
On s'accorde à dire que *les mécanismes de défense sont utilisés par le Moi.* Le Moi, selon S. Freud, constitue la partie organisée de la personnalité chargée de mettre en contact les désirs internes avec une perception de la réalité externe; il est le siège de la conscience mais aussi le lieu de manifestations inconscientes. L'inconscient, qui est aux fondements de la vie psychique, est aussi un maître dont le sujet est souvent esclave, qui peut prendre le pouvoir sur lui, et qui échappe à son entendement. Le Moi, bien qu'il se pose en médiateur chargé des intérêts de la personne, a une autonomie toute relative. Le Moi représente dans les conflits psychiques, le pôle organisateur de la personne et met en jeu une série de mécanismes de défense. Les mécanismes de défense disons *«matures»* selon l'Échelle de C. Perry signent une structure de personnalité équilibrée, suffisamment satisfaite par et avec son environnement. En situation de stress, d'épuisement ou de souffrance, par contre, l'individu peut développer des mécanismes de défense moins «matures», plus *archaïques* qu'il serait important de pouvoir observer, afin de mettre en lumière des tensions, des conflits internes ou externes, peut-être cachés, par conséquent nuisibles à l'individu comme à son milieu personnel et professionnel. Une plus grande prise de conscience étant le but princeps de la psychanalyse.
Au début de ma présentation, je vous disais que je projetais sur vous une certaine angoisse. J'évoque par conséquent un mécanisme fréquemment utilisé, à savoir la projection.
La projection, dans son acception la plus générale, signifie la tendance à rechercher une

cause extérieure: «Toutes les fois que se produit une transformation intérieure, nous pouvons l'attribuer, soit à une cause intérieure, soit à une cause extérieure. Si quelque chose nous empêche de choisir le motif intérieur, nous optons en faveur du motif extérieur.» (S. Freud 1887-1902). Le rêve également est une projection, une extériorisation d'un processus interne (1917) et, dans Totem et Tabou (1912-1913), il dira que «la projection est un mécanisme primitif auquel sont soumises nos perceptions et qui joue un rôle capital dans notre mode de représentation du monde extérieur. Nos perceptions intérieures de processus affectifs et intellectuels sont comme des perceptions sensorielles projetées au-dehors et utilisées pour la formation du monde extérieur». En bref, la projection sert à faire face à des conflits émotionnels, à des stress internes ou externes en attribuant sans en être conscient ses propres sentiments (peur d'être humiliée), ses désirs (bien faire, être satisfaite, fière), ses pulsions ou ses pensées (d'amour et de haine) aux autres. La cible des projections est en général une personne ou un groupe de personnes par lesquelles je me sens menacée, et, ou avec laquelle ou lesquelles, je présente des affinités. Je pourrais désavouer ma projection et éviter d'en prendre conscience.

Mais si je peux en prendre conscience ou si elle est préconsciente, que puis-je faire de cette projection? Je peux rationnaliser! Un autre mécanisme de défense fréquent!

La rationalisation: Là, j'ai tendance à dissimuler les motivations réelles de mes pensées ou sentiments, derrière des explications rassurantes, en élaborant des arguments plausibles, complaisants mais erronés pour déguiser l'affect qui s'y cache.

En réalité j'ai peur d'être attaquée par l'auditoire, j'ai peur de ne pas parvenir à transmettre un savoir, ce qui me renvoie à des angoisses infantiles d'impuissance et de confusion. Je rationnalise: ils n'auraient pas fait mieux que moi, ils me méprisent, parce qu'ils sont envieux, j'occupe une place que peut-être ils convoitent, ils veulent ma peau! La rationalisation n'a pas pour but de donner des raisons correctes, mais fausses, et de se les désavouer en soi-même.

Je pourrais mentir et dire qu'on m'a forcé de tenir ce discours, forcé d'occuper cette place. Mentir est un acte conscient. Le mensonge sert à cacher quelque chose à autrui alors que la rationalisation sert à se mentir à soi-même.

Et si j'intellectualisais mon angoisse? L'intellectualisation, est le cousin germain de la rationalisation. L'intellectualisation ne déforme pas la réalité d'une situation, ni les affects d'un vécu, mais elle en fait une abstraction et en détache la réalité ressentie par opposition. L'intellectualisation diminue la capacité de l'observateur à partager le sentiment affectif du sujet.

J'aurais pu rater le train, ce que nous comprendrions comme un magnifique passage à l'acte qui aurait permis la décharge ou l'expression de mes émotions non maîtrisables parce que j'aurais été incapable d'élaborer, d'entendre, de percevoir mes angoisses et de les penser pour les juguler. Sans réflexion possible, mes angoisses se traduiraient directement par des manifestations comportementales (la panne - l'accident - le réveil silencieux - la batterie à plat - les excuses - les mensonges); les faux fuyants sont multiples.

La psychanalyse contemporaine continue à s'intéresser à la façon dont l'individu se défend de la présence nécessaire, vitale et, ou aliénante de l'autre ou des autres. Pour se différencier, pour devenir sujet, l'individu se protège et déclenche un processus défensif lié à la fois à l'histoire de son développement psychique personnel et lié également aux expériences

affectives vécues dans sa vie quotidienne. Par ailleurs, cet échafaudage de défenses, qui tient ensemble la baraque plus ou moins légèrement, plus ou moins bétonnée, est réanimé par le cadre quotidien, professionnel, relationnel qui le met à l'épreuve.

Une brève vignette clinique pour tenter de montrer l'issue douloureuse d'une situation professionnelle. Madame M. vient me voir, envoyée par son médecin pour dépression grave. Elle est médicamentée mais éprouve le besoin de parler, d'ailleurs, elle est plutôt loghorréïque. Madame M. souffre depuis une dizaine d'année de fibromyalgie. Elle a cinquante ans, est enseignante enfantine et élémentaire et décide de renoncer à la charge d'une classe pour travailler à mi-temps, car elle attribue sa fibromyalgie au stress qu'engendre son métier. Elle travaillera par conséquent comme GNT (enseignante qui soutient les élèves en difficulté d'apprentissage) dans le cadre d'une école publique genevoise.

Elle dit aimer son travail, se dit adorée par ses élèves et s'investit avec professionnalisme, avec créativité et disponibilité dans cette activité. Il lui arrive de devoir renoncer à se lever le matin, car sa fibromyalgie la cloue au lit. Elle téléphone alors à la maîtresse principale, pour lui dire qu'elle pourra venir cet après-midi, mais que ce matin, elle ne peut bouger de son lit. Cela se répète, au fil de l'année scolaire plusieurs fois, ce qui engendre irritation, agressivité, envie de la part des huit autres enseignantes, qui fonctionnent en duo, et qui toute doivent se lever le matin pour aller travailler. Elle devient le vilain petit canard. La maîtresse principale exerce une pression sur ses collègues et leur demande d'éviter les contacts amicaux et professionnels avec Madame M.. Elle refuse également que ma patiente puisse prendre contact avec les parents de ses élèves en difficulté. Madame M. n'est plus invitée aux régulières réunions de parents. Ses collègues, décrites alors comme ses amies, de plus en plus l'évitent, abrègent les contacts et coupent court aux échanges professionnels. La troisième année de ses fonctions de GNT, l'atmosphère de l'école devient insupportable, Madame M. sent le regard désabusé, parfois haineux de ses collègues, l'évitement de toute collaboration. Elle souffre d'isolement. Chaque fois que la fibromyalgie la handicape et qu'elle doit annuler son travail, c'est avec une boule au ventre qu'elle téléphone à sa principale qui lui dit, méchamment, d'aller s'inscrire à l'Assurance Invalidité. Au printemps de la même année, on la prie de ne plus revenir à l'école, elle est renvoyée, mise à la porte, exclue de cette école et plonge dans une profonde dépression.

Il y a beaucoup d'entrées possibles pour la discussion de cette vignette, mais si nous la reprenons à la lumière des mécanismes de défense nous pourrions dire que: du côté des collègues et de la principale il y a, au fil du temps, une collusion fantasmatique groupale avec:

> *passage à l'acte*: On met Madame M. à la porte, sans discussion;
> *omnipotence*: on peut se débrouiller sans elle, elle est d'aucune aide, nous sommes autosuffisantes;
> *le clivage*: la collègue est uniquement mauvaise, il ne leur est pas possible d'intégrer dans une image cohésive les aspects positifs et négatifs de Madame M. On ne voit que ses aspects mauvais, soit la maladie, l'absence. C'est une défense contre des angoisses de persécution qui accompagnent les fantasmes de destruction des bonnes parties de Mme M;
> *l'agressivité passive*: ne plus lui adresser la parole, ne plus collaborer, l'ignorer est d'une violence silencieuse qui parle de ressentiments indirectement exprimés;

> *l'identification projective* consiste à évacuer un état d'esprit dans l'autre pour obtenir un soulagement. Otto Kernberg précise que l'Identification projective est une tentative, dans le fantasme primitif, pour se séparer de ce qui est insupportable, afin de le contrôler. L'absentéisme dû à la maladie, engendre colère et envie, et est vécu comme une menace contre le sentiment de contrôle de l'autre, d'impuissance face au sentiment d'abandon.

Du côté de Madame M.:

> la dévalorisation: Madame M. se dévalorise, son estime d'elle-même se détériore. La dévalorisation lui permet d'éloigner ses investissements pour les collègues et ne pas conserver des liens affectifs actifs;
> l'hypocondrie: elle entraîne l'usage d'une plainte par laquelle Madame M. appelle ostensiblement à l'aide. Ce sont des sentiments d'agressivité, de ressentiments, de colère à l'égard de la dépendance aux autres. Mme M. exprime indirectement son besoin d'aide, d'attention, de réconfort par une tendance à la somatisation;
> le déni: Madame M. répond aux facteurs de stress interne et externe en refusant de reconnaître certains aspects de la réalité, de son comportement, de sa maladie et les affects dont elle pourrait être tenue responsable. Le déni évite d'admettre ou de prendre conscience d'un fait mental, d'une idée ou d'un sentiment dont le sujet pense qu'il peut lui valoir des suites désagréables. Les affects et les représentations sont tenues hors du conscient.

Nous pourrions, avec une séance décrite au mot-à-mot, affiner notre analyse des mécanismes de défense. N'oublions pas que pour ce qui est des collègues nous nous appuyons sur le récit de Madame M.
Madame M. n'a pas osé s'affirmer en demandant, par exemple, une négociation de son horaire. Étant GNT, elle devrait pouvoir remplacer ses absences facilement, en admettant que la souplesse soit acceptée par ses supérieurs. Qu'est-ce qui la maintenait dans une telle passivité? Se faire reconnaître pour ses qualités d'enseignante l'eut obligée à avoir une attitude active, attitude agressive qu'elle ne peut assumer. Elle semble préférer se vivre comme une victime, plutôt que d'éprouver le sentiment d'être une meurtrière en se confrontant aux autres.
Contre quoi le Moi se défend-il? Contre la peur interne, les pulsions du Ça, et les affects liés à ces pulsions. Il s'agit d'affects déplaisants, la jalousie, la rivalité, l'envie, la douleur. La question est de savoir ce qui est travaillé par les défenses entre le contenu idéationnel qui est transformé et l'affect qui est évité et réduit. Le Moi se défend contre la peur interne: Le Surmoi s'oppose à ce qu'une pulsion puisse devenir consciente et obtenir satisfaction. Le Moi met en branle des Mécanismes de défense et entre en lutte contre la pulsion.
Le Moi se défend contre la peur externe: c'est le cas de l'enfant qui considère la pulsion comme dangereuse en raison des interdictions formelles de ses parents ou l'adulte qui craint ses patrons qui lui interdisent de la satisfaire. C'est donc par crainte du monde extérieur que l'enfant comme l'adulte redoute la pulsion. Le Moi cherche à se défendre contre les affects déplaisants.

Que signifie une défense réussie? S'adapter à ce monde? Échanger une défense pénible contre une défense plus économique du point de vue psychique? Écarter l'angoisse, empêcher la pulsion d'entrer dans la conscience? Anna Freud précise que l'activité de défense devrait créer un état d'équilibre entre le monde intérieur et extérieur et ne devrait pas aboutir à la formation de symptôme. Pour J. Sandler, les symptômes sont construits comme des mesures de dernière ligne, contre la défense qui échoue.

Observer les mécanismes de défense permet de percevoir le fonctionnement, voire la souffrance de son interlocuteur. Les reconnaître devrait permettre de comprendre, d'entendre mieux les plaintes et les enjeux de la santé psychique au travail. Le but de cette contribution à la fois théorico-clinique devrait permettre une sensibilisation, et pourquoi pas, une étude des mécanismes de défense à partir d'entretiens professionnels ou cliniques pour mieux cerner l'enjeu de la santé au travail, à la lumière de la psychanalyse.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

R. Blass (2013) Le Moi selon Klein: un retour à Freud et au-delà L'année Psychanaltique internationale Éd. in Press, Paris

J. Bergeret-W.Reid (1996) Narcissisme et états-limites, in Dunod, Paris

J-N. Despland et coll (2004) Échelles d'évaluation des mécanismes de Défense, Éd. Masson, Paris

A. Freud (1936/1993) Le Moi et les Mécenismes de défense, PUF, Paris

S. Freud (1894/1974) Les psychonévroses de défense in Névrose, et perversion, PUF, Paris

S. Freud (1926/1995) Inhibition, symptôme et angoisse, PUF, Paris

R. Hinshelwood (1989) Dictionnaire de la pensée kleinienne, PUF, Paris

S. Ionescu et coll (1997) Les Mécanismes de Défense, Éd,. Nathan, Paris

O. Kernberg (1980) La personnalité narcissique, in Privat, Toulouse

J. Laplanche, J-B Pontalis, (1967) Dictionnaire de la psychanalyse in PUF, Paris

G. Regazzoni Goretti(2007) L'identification projective, in L'année psychanalytique internationale 2008 Éd. In Press, Paris

J. Sandler (1991) Projection, identification, identification projective,PUF, Paris

R. Vermote (2013) La valeur du «dernier» Bion pour la théorie et la pratique analytique in L'année psychanalytique internationale, éd. in Press, Paris