

Henri Chabrol
Stacey Callahan

Mécanismes de défense et coping

3^e édition
revue et actualisée

DUNOD

Maquette de couverture :
Atelier Didier Thimonier

Maquette intérieure :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-077545-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	7
<i>Introduction</i>	13
1. Introduction aux mécanismes de défense.....	15
2. Introduction aux processus de coping.....	16
3. Évolution des concepts de défense et de coping : convergences et chevauchements	17
4. Le débat sur les caractères inconscients et involontaires des mécanismes de défense.....	18
5. Les cibles des mécanismes de défense et des processus de coping	20
6. La fonction adaptative	20
7. Mécanismes de défense, processus de coping et processus cognitifs.....	21
8. Traits ou états.....	23
9. Défense et coping : une vision unitaire réductrice	23
CHAPITRE 1 – LES MÉCANISMES DE DÉFENSE : CLASSIFICATION, MÉCANISMES MATURES ET NÉVROTIQUES	27
1. Classification des mécanismes de défense	30
2. Le niveau adaptatif élevé ou défenses matures.....	33
3. Le niveau des inhibitions mentales et des formations de compromis : les défenses névrotiques.....	43
CHAPITRE 2 – LES MÉCANISMES DE DÉFENSE IMMATURES	65
1. Le niveau de distorsion mineure de l'image.....	67
2. Le niveau du désaveu	72
3. Le niveau de distorsion majeure de l'image	85
4. Le niveau de l'agir	101
5. Le niveau de la dysrégulation défensive.....	104
CHAPITRE 3 – MESURES DES MÉCANISMES DE DÉFENSE	107
1. L'évaluation par entretien	110
2. Les questionnaires.....	115
3. Les tests	129
4. Les tests projectifs	135

CHAPITRE 4 – ÉTUDES EMPIRIQUES, IMPLICATIONS CLINIQUES ET INTERVENTIONS THÉRAPEUTIQUES SUR LES MÉCANISMES DE DÉFENSE	143
1. Mécanismes de défense, âge et sexe	145
2. Mécanismes de défense, événements de vie et environnement	146
3. Mécanismes de défense et autres caractéristiques de la personnalité.....	147
4. Mécanismes de défense, adaptation psychosociale et santé	148
5. Mécanismes de défense et troubles psychiatriques.....	151
6. Mécanismes de défense et troubles de la personnalité	157
7. Mécanismes de défense et thérapies	160
8. Les implications cliniques.....	168
9. Les interventions thérapeutiques sur les défenses.....	169
CHAPITRE 5 – HISTORIQUE ET DÉFINITIONS DE LA NOTION DE COPING.....	179
1. Histoire.....	181
2. Définitions	181
CHAPITRE 6 – MODÈLES, ÉVALUATION ET MESURES DU COPING	197
1. Les modèles du coping.....	200
2. L'évaluation du coping.....	207
3. Les mesures du coping.....	210
CHAPITRE 7 – ÉTUDES EMPIRIQUES.....	225
1. Coping, sexe et âge	227
2. Coping et personnalité	231
3. Adaptation psychosociale et santé	234
4. Coping et psychopathologie	237
5. Coping et interventions thérapeutiques.....	242
CHAPITRE 8 – APPROCHE INTÉGRATIVE ET THÉORIES SUR L'ORGANISATION FONCTIONNELLE DES MÉCANISMES DE DÉFENSE ET DES PROCESSUS DE COPING...	247
1. Une approche dimensionnelle de la défense et du coping	249
2. Théories sur l'organisation fonctionnelle de la défense et du coping	253

CHAPITRE 9 – ÉTUDES EMPIRIQUES DE L'ORGANISATION FONCTIONNELLE	
DE LA DÉFENSE ET DU COPING	261
1. Études utilisant des instruments mesurant à la fois défenses et coping.....	263
2. Études couplant une mesure des défenses et une mesure du coping	265
3. Implications cliniques et thérapeutiques	271
<i>Annexes</i>	275
Items de l'Expanded Structured Interview (Hall et al., 1998 ; trad. fr. Rachel Rodgers, Henri Chabrol, Stacey Callahan, 2005).....	275
Items du DSQ-40 (Andrews <i>et al.</i> , 1993, trad. fr. Henri Chabrol et Anthony Sutter, 1996).....	283
Ways Of Coping Checklist (42 items).....	285
 <i>Glossaire</i>	 287
<i>Bibliographie</i>	289
<i>Index des notions</i>	315
<i>Index des auteurs</i>	317



Avant-propos

Défense et coping décrivent les réponses inconscientes et conscientes du moi face aux dangers internes et externes. Défense et coping sont des concepts qui se sont développés parallèlement du fait du clivage des sciences humaines, puis que l'on a opposés avant que l'on commence à reconnaître leur complémentarité et leur convergence.

De nombreux travaux théoriques et cliniques empiriques (qualitatifs et quantitatifs) ont été consacrés à chacun de ces deux concepts. En revanche, on peut être surpris du nombre limité de travaux visant l'étude des relations entre eux. Ils étaient à l'origine liés, le coping étant initialement conçu comme le corrélat observable de la mise en jeu des mécanismes de défense. Cette recherche sur les comportements observables s'est ensuite autonomisée. Le coping est devenu une entité de recherche relativement coupée des préoccupations cliniques et thérapeutiques. Actuellement, mécanismes de défense et coping appartiennent à des champs théoriques indépendants qui n'ont que peu de relations et d'échanges entre eux. En France, le concept de coping intéresse les tenants de l'approche cognitive-comportementale. L'étude française des défenses et du coping procède de champs théoriques et pratiques différents – l'approche psychanalytique et l'approche cognitive-comportementale –, qui se sont longtemps niés ou opposés dans une lutte d'influence où bien souvent les attitudes partisanses sinon sectaires ont primé l'ouverture scientifique.

Superficiellement, les différences entre défense et coping paraissent nettes : les mécanismes de défense sont un concept psychanalytique décrivant principalement les défenses inconscientes du moi face aux conflits intrapsychiques, alors que le coping ou mécanismes ou processus de maîtrise, ou stratégies d'ajustement ou de faire face, désigne principalement les réponses cognitives et comportementales que le sujet utilise délibérément et consciemment face à un danger ou un problème externe. En outre, l'étude des mécanismes de défense s'est longtemps fondée sur des études cliniques de cas individuels, principalement dans le cadre de la cure psychanalytique, alors que les études du coping ont eu recours aux méthodes de la psychologie scientifique.

Trois éléments principaux viennent rapprocher ces deux concepts apparemment opposés. Tout d'abord, les recherches empiriques, les réflexions théoriques et les pratiques thérapeutiques qu'ils suscitent se réfèrent à la même vision psychodynamique du fonctionnement psychique. Ensuite,

les fonctions de la défense et du coping se chevauchent : les mécanismes de défense peuvent être dirigés vers la réalité extérieure, alors que les processus de maîtrise peuvent servir à gérer les problèmes internes et les conflits émotionnels. On comprend dès lors le flou et l'hétérogénéité des définitions. Enfin, l'introduction des mécanismes de défense dans les classifications internationales des troubles psychiques a contribué à développer la recherche scientifique dans le domaine des mécanismes de défense et à leur donner un statut empirique comparable à celui du coping.

Les concepts de mécanismes de défense et de processus de coping ne sont donc pas seulement concurrents, mais ils peuvent apparaître aussi complémentaires. Ils coexistent en chacun d'entre nous. Leur étude conjointe peut contribuer à une vision plus globale des réponses du sujet aux difficultés internes et externes et à la compréhension du fonctionnement normal et pathologique. Cette recherche conjointe est limitée par l'insuffisance des instruments d'évaluation des mécanismes de défense et des processus de coping.

En ce qui concerne les implications thérapeutiques, il paraît désormais assez vain d'opposer l'approche psychanalytique des mécanismes de défense et l'approche cognitive-comportementale des processus de maîtrise. Elles peuvent utilement collaborer à une compréhension plus élargie du fonctionnement du sujet en réponse aux conflits et sources de tension internes et externes. Il est probable qu'elles puissent également coopérer dans des interventions thérapeutiques visant à modifier des processus de maîtrise et de défense dysfonctionnels et à en promouvoir de plus fonctionnels. En clinique, la prise en compte conjointe des mécanismes de défense et des processus de maîtrise, de leur relation, de leur mise en jeu successive ou simultanée, est souvent fructueuse sinon nécessaire.

Cet ouvrage présente les deux domaines des mécanismes de défense et des processus du coping dans l'optique de les associer et de les comprendre de manière plus intégrative. Les première et deuxième parties sont consacrées, respectivement, à une présentation exhaustive des mécanismes de défense et des processus du coping. Dans la première partie, H. Chabrol présente les définitions précises des mécanismes adaptés (premier chapitre) et des mécanismes inadaptés (chapitre 2), ainsi que les moyens pour évaluer les mécanismes de défense (chapitre 3) et les études empiriques sur les mécanismes de défense (chapitre 4). Dans la deuxième partie, S. Callahan propose

un historique et les définitions classiques du coping (chapitre 5), les modèles modernes des processus du coping et les modes d'évaluation du coping (chapitre 6), ainsi que les études empiriques sur le coping (chapitre 7).

La troisième partie offre une approche intégrative des deux concepts (chapitre 8), rédigée à quatre mains par H. Chabrol et S. Callahan, et se termine par un chapitre de H. Chabrol sur les études empiriques liant les deux domaines (chapitre 9).

Introduction

**Défense et coping,
différences et convergences**



Sommaire

1. Introduction aux mécanismes de défense	15
2. Introduction aux processus de coping	16
3. Évolution des concepts de défense et de coping : convergences et chevauchements	17
4. Le débat sur les caractères inconscients et involontaires des mécanismes de défense	18
5. Les cibles des mécanismes de défense et des processus de coping...	20
6. La fonction adaptative	20
7. Mécanismes de défense, processus de coping et processus cognitifs...	21
8. Traits ou états	23
9. Défense et coping: une vision unitaire réductrice	23

Les définitions habituelles des mécanismes de défense et de coping soulignent deux différences principales. Les mécanismes de défense sont inconscients et involontaires. Les processus de coping sont conscients et volontaires, intentionnels.

1. Introduction aux mécanismes de défense

Les mécanismes de défense représentent classiquement la défense du moi contre les pulsions instinctuelles et les affects liés à ces pulsions (A. Freud, 1936). Ces manœuvres, mesures ou opérations défensives sont des activités inconscientes du moi. Leur activation est involontaire.

La défense est principalement dirigée contre les pulsions, ses représentants idéatifs et fantasmatiques et les affects qui y sont liés :

« Le moi n'est pas seulement en conflit avec les rejets du ça qui essayent de l'envahir pour avoir accès au conscient et à la satisfaction. Il se défend avec la même énergie contre les affects liés à ces pulsions instinctuelles. Lors du rejet des exigences pulsionnelles, c'est toujours à lui qu'incombe la tâche capitale de se débrouiller au milieu des affects : amour, désir, jalousie, humiliations, chagrins et deuil, toutes manifestations qui accompagnent les désirs sexuels ; haine, colère, fureur, liées aux pulsions agressives. Tous ces affects [...] se voient soumis à toutes sortes de mesures qu'adopte le moi pour les maîtriser [...]. Chaque fois qu'un affect se modifie [...] c'est que le moi a agi » (A. Freud, 1936, p. 32).

Les motifs principaux de la défense contre les pulsions sont d'abord la peur du surmoi : chez le « névrosé », le surmoi « exige, dans une mesure incompatible avec la santé psychique, le renoncement sexuel et la réduction de l'agressivité [...]. C'est donc par crainte du surmoi que le moi du névrosé redoute les pulsions et c'est sous la pression du surmoi qu'il met en branle ses mécanismes de défense » (A. Freud, 1936, p. 52-53). Un autre motif est la peur réelle, principalement chez l'enfant : « Alors que le névrosé adulte combat ses désirs sexuels et agressifs afin d'éviter tout conflit avec son surmoi, le petit enfant, lui, se comporte de façon analogue à l'égard de ses émois instinctuels afin de ne pas enfreindre les interdictions formelles de ses parents » (A. Freud, 1936, p. 54). La peur de la puissance des pulsions

est un motif majeur, en particulier à la puberté où « un soudain accroissement des pulsions instinctuelles menace de détruire l'équilibre entre les instances psychiques » (A. Freud, 1936, p. 57) et où « le moi redoute de voir toute son organisation détruite ou submergée » (Wälder, 1930, cité par A. Freud, 1936, p. 56).

Les mécanismes de défense ont d'abord été liés à la pathologie. Dans la théorie freudienne, les mécanismes de défense rendent compte de la formation des symptômes : tout symptôme est le produit d'un conflit défensif et constitue une formation de compromis entre la pulsion et la défense. S. Freud a postulé un « lien intime entre des formes particulières de défense et des affections déterminées », ce qu'a repris A. Freud en ces termes :

« Le moi utilise un procédé déterminé, invariable, contre telle exigence instinctuelle particulière [...]. Nous savons que certaines névroses sont étroitement associées à des modes déterminés de défense ; ainsi l'hystérie se rattache au refoulement, la névrose obsessionnelle à l'isolation et à l'annulation rétroactive » (A. Freud, 1936, p. 34).

2. Introduction aux processus de coping

Le coping, mot anglais qui se traduit par « faire face à » est un concept relativement nouveau en psychologie. Le coping trouve ses racines dans l'étude de mécanismes de défense. C'est un nouveau mode pour décrire le comportement, et plus précisément la cognition, derrière les moyens utilisés pour faire face à une situation.

La traduction de ce concept s'avère difficile, car, comme nous allons le voir plus loin, sa définition est compliquée et « multifacettes ». Bruchon-Schweitzer (2001) utilise souvent « stratégies d'ajustement », alors que Corraze (1992) propose plutôt « processus de maîtrise ». Au Canada, le terme de « stratégie d'adaptation » est utilisé. Nous verrons plus tard que ces propositions font partie de la notion du coping, mais elles nous paraissent trop restrictives.

D'une part, le terme « stratégies » peut paraître inadéquat, car il suggère une réflexion, une évaluation, un choix et la mise en jeu programmée d'une

réponse qui ne convient qu'à certaines formes de coping parmi les plus fonctionnelles. D'autre part, « ajustement » ou « adaptation » sont inadéquats, car ils suggèrent que le sujet s'adapte à l'adversité plutôt qu'il ne cherche à la modifier. Le terme « ajustement », qui a une connotation de négociation ou de soumission plutôt que d'affrontement, apparaît trop restrictif.

« Processus » fait, en effet, partie des définitions modernes du coping, mais « maîtrise » a une connotation trop positive, car le coping n'implique pas toujours une maîtrise de la situation, seulement la manière dont la personne s'y prend pour faire face, qui peut être soit positive, soit négative, soit les deux.

La définition du coping fait encore l'objet d'un différend entre chercheurs. Il faudrait distinguer ici la différence entre la conceptualisation du coping, c'est-à-dire sa définition globale élaborée dans un cadre scientifique par des chercheurs, et les définitions classiques du coping, qui intègrent des comportements spécifiques utilisés pour faire face à, ou résoudre un problème (Krohne, 1993). Une présentation approfondie de la notion du coping sera fournie dans le chapitre 3.

3. Évolution des concepts de défense et de coping : convergences et chevauchements

La position classique consistait donc à opposer les mécanismes de défense considérés comme inconscients, involontaires, relativement rigides, orientés vers les conflits internes et liés à la psychopathologie, et les processus de coping, considérés comme conscients, volontaires, flexibles, comportementaux, orientés vers l'adaptation positive à la réalité externe et liés à la santé mentale et au bien-être.

L'évolution des concepts tant de la défense que du coping a conduit à une convergence notable suggérant un chevauchement qui paraît suffisant pour rendre peu pertinentes les présentations ou les études séparées de la défense et du coping.

4. Le débat sur les caractères inconscients et involontaires des mécanismes de défense

Cramer, dans sa mise au point sur les mécanismes de défense dans la psychologie actuelle (2000), a soutenu que la différence principale entre les mécanismes de défense et les processus de coping était le caractère involontaire et inconscient des mécanismes de défense.

Cette opposition entre mécanismes de défense inconscients et involontaires et processus de maîtrise conscients et volontaires a été remise en question. Ainsi, Newman (2001), dans son commentaire de l'article de Cramer intitulé « Coping et défense : pas de distinction nette », critique la pertinence de cette distinction en se référant aux caractéristiques générales des processus cognitifs qui, selon lui, s'appliquent à la défense et au coping. Il remarque d'abord que « le problème fondamental avec la distinction proposée entre coping et défense est que l'intentionnalité et la prise de conscience sont des caractéristiques indépendantes des processus cognitifs » (p. 760) : on peut être conscient d'un processus survenant involontairement ou activer intentionnellement des processus cognitifs qui se développent automatiquement en dehors de la conscience. Ensuite, il souligne le caractère complexe du critère de la prise de conscience. La prise de conscience peut concerner :

- les circonstances suscitant l'activation des processus de défense ou de coping ;
- la mise en jeu de ces processus ;
- le lien entre les circonstances et cette mise en jeu.

On peut y ajouter deux autres éléments : la conscience de la fonction et la conscience de l'effet. La prise de conscience de ces différents éléments peut être dissociée. De plus, « certains processus de défense ou de coping peuvent être constitués d'un mélange de sub-processus séquentiels qui diffèrent par leur degré d'accessibilité à la conscience » (*ibid.*, p. 760). Enfin, Newman avance qu'un même processus cognitif peut, suivant les circonstances, survenir automatiquement ou d'une façon plus contrôlée. Il conclut qu'il est probable que coping et défense soient complètement « entremêlés » et que la distinction entre coping et défense ait « plus de chance de gêner que de faciliter les efforts de compréhension des interactions complexes des processus impliqués dans la réduction du stress et l'autoprotection » (p. 761).

Cramer (2001), dans sa réponse à Newman, réaffirme que la présence simultanée des caractères inconscients et involontaires est nécessaire à la définition d'un mécanisme de défense. Cette conception, si on l'associe à une conception symétrique réclamant un caractère conscient et volontaire pour la définition d'un processus de coping, définit, entre défense et coping, un groupe intermédiaire de mécanismes, dont les degrés de conscience et d'accessibilité à la volonté sont variables.

Une étude récente contribue à ce débat en montrant la fréquence de la prise de conscience de l'utilisation des mécanismes de défense. Furnham (2012) a étudié la connaissance et l'usage des mécanismes dans un échantillon tout-venant de 208 adultes qui ont rempli un questionnaire présentant une liste de 21 mécanismes de défense et leurs définitions (e. g. « Déplacement : déplacer une émotion sur une autre cible considérée plus acceptable ou moins menaçante »). Pour chaque

mécanisme de défense, les participants répondaient à 3 questions : « Avez-vous entendu parler de ce mécanisme de défense ? » « Pensez-vous qu'il est utilisé couramment ? » « L'utilisez-vous souvent ? » Les modalités de réponses étaient : oui, non, je ne sais pas. Chaque mécanisme de défense était connu par 28 % à 79 % des participants ; 33 % à 70 % jugeaient qu'ils étaient utilisés couramment ; 22 % à 64 % rapportaient les utiliser fréquemment.

Parallèlement, on peut remettre en question le caractère nécessairement conscient et volontaire des processus de coping. Les processus de coping peuvent se déclencher automatiquement, le sujet n'étant pas toujours conscient des raisons de leur activation ou de leur fonction, par exemple fumer dans une situation que le sujet ne reconnaît pas comme stressante. Certains, comme Lazarus et Folkman (1984) n'excluent pas que les processus de coping puissent être inconscients ou préconscients. Kramer (2010) propose d'explorer cette question par des études empiriques associant auto-observation par questionnaire et cotation par observateur externe : une concordance étroite des deux moyens d'évaluation suggérerait que les processus de coping sont conscients alors qu'un désaccord serait en faveur de l'existence d'un coping inconscient.

5. Les cibles des mécanismes de défense et des processus de coping

Les cibles des mécanismes de défense et des processus de maîtrise peuvent être les mêmes : les mécanismes de défense peuvent être dirigés vers la réalité extérieure et la lutte contre le stress, comme dans l'exemple du déni, alors que les processus de maîtrise peuvent servir à gérer les problèmes internes et les conflits émotionnels. Cohen (1987) considère que le coping peut survenir en réaction à une situation passée.

6. La fonction adaptative

La convergence des fonctions de la défense et du coping a également été notée. Les fonctions des mécanismes de défense et des processus de coping se recoupent largement, tous deux visant : 1) la régulation des affects, en réduisant ou écartant les affects négatifs ; 2) l'homéostasie, en restaurant un niveau confortable de fonctionnement ou en retournant au niveau de fonctionnement de base (Kramer, 2010). Défenses et coping peuvent être adaptatifs ou mal adaptatifs (Bouchard et Thériault, 2003). La fonction adaptative des mécanismes de défense est maintenant reconnue. La présence de défense n'est pas une preuve de pathologie : selon Bergeret (1986), « le sujet n'est jamais malade parce qu'il a des défenses, mais parce que les défenses qu'il utilise habituellement peuvent être caractérisées comme inefficaces, trop rigides, mal adaptées aux réalités internes et externes et/ou exclusivement d'un même type. Le fonctionnement mental se voit ainsi entravé dans sa souplesse, son harmonie, son adaptation » (Ionescu *et al.*, 1997, p. 23).

Au contraire, les mécanismes de défense sont un élément essentiel de la résilience dont l'efficacité va dépendre de la nature, de la variété, de la souplesse des mécanismes de défense mobilisés (de Tychey, 2001). Les variations possibles dans l'intensité des mécanismes de défense influencent également la fonction adaptative : pour chaque mécanisme de défense, « les formes légères étant communes et hautement fonctionnelles, et les variantes plus sévères étant moins communes et typiquement dysfonctionnelles » (Bowins, 2004). Le niveau de stress subi est aussi à prendre en compte. Dans les stress majeurs, les mécanismes de défense réputés les plus

immatures, dysfonctionnels ou pathologiques peuvent avoir une fonction protectrice. Les stress légers peuvent ne nécessiter que les mécanismes de défense matures, les stress plus significatifs peuvent requérir les mécanismes intermédiaires névrotiques pour la plupart des sujets et les stress intenses réclament au moins l'activation brève des défenses immatures (Bowins, 2004). Dans les situations extrêmes, même les mécanismes désignés comme les plus pathologiques peuvent être utiles.

Si les mécanismes de défense peuvent être utilisés de façon souple, adaptée, mature contribuant à la santé psychologique et physique, les processus de maîtrise peuvent être rigides, inadaptés, comme certains modes de coping évitant, et avoir des conséquences négatives sur la santé mentale et physique.

7. Mécanismes de défense, processus de coping et processus cognitifs

Les modes de fonctionnement des mécanismes de défense et des processus de coping ont été assimilés à des processus cognitifs.

7.1 Les mécanismes de défense en tant que processus cognitifs

Des auteurs comme Block et Block (1980) ont vu dans les mécanismes de défense des structures de la personnalité ayant une forte composante cognitive alors que d'autres comme Ederlyi (1985) ou Horowitz (1988) ont conceptualisé les mécanismes de défense comme opérant par le processus cognitif du contrôle de l'information. D'autres, comme Dahl (1995) ou Plutchik (1995), ont distingué les défenses dirigées contre les cognitions et celles dirigées directement contre l'émotion. La somatisation, définie comme le déplacement d'un affect douloureux sur une partie du corps, est un exemple d'une défense centrée sur l'émotion. Wastell (1994) classe par exemple, dans les défenses centrées sur l'émotion, l'altruisme, l'affiliation, l'annulation, le passage à l'acte. Le clivage qui sépare les représentations de soi et des autres en catégories opposées est un exemple d'une défense centrée

sur la cognition. Wastell classe notamment, dans les défenses centrées sur la cognition, l'humour, l'anticipation, la formation réactionnelle, le déni, la projection, le clivage. Cette classification est bien sûr discutable : les défenses centrées sur les cognitions agissent indirectement sur les émotions, puisque, selon la théorie de Beck, les cognitions déterminent ou tout du moins influencent fortement les émotions. Par ailleurs, les défenses centrées sur l'émotion peuvent recourir à des processus cognitifs. Vaillant (2012) considère que les mécanismes de défense « sont des styles affectifs et cognitifs très complexes que le cerveau utilise pour modifier les réalités conflictuelles internes et externes » (p. 885).

Selon Bowins (2004), la plupart des mécanismes de défense sont des distorsions cognitives. Elles sont mineures dans les défenses matures, plus importantes dans les défenses névrotiques, et majeures dans les défenses immatures : « Il existe une relation inverse entre le niveau de maturité des défenses et l'importance de la distorsion cognitive » (p. 11).

Parallèlement, la psychologie cognitive, en redécouvrant l'existence de processus mentaux inconscients, « a fourni une base importante pour l'étude des processus cognitifs impliqués dans le fonctionnement des mécanismes de défense » (Cramer, 2000, p. 639). Cramer cite :

- la mémoire implicite, où l'activation non consciente d'informations mémorisées influence la remémoration consciente et le jugement ;
- la prise de décision en dehors de la conscience, en particulier les processus d'inférence ou d'attribution non conscients ;
- l'attention sélective et, en particulier, la possibilité de l'attention d'être divisée entre deux stimuli, l'un reconnu consciemment et l'autre non reconnu, cependant analysé et susceptible d'influencer le comportement, cette division de l'attention pouvant, selon Cramer, contribuer au clivage et à la dissociation ; cette division de l'attention paraît également avoir une place importante dans le déni.

7.2 Les processus de coping en tant que processus cognitifs

Parallèlement à cette reconnaissance des aspects cognitifs de la défense, l'accent a été mis sur la dimension cognitive du coping, dans une démarche suivant l'importance croissante de l'approche cognitive dans le mouvement

comportementaliste. Une dichotomie semblable a été proposée pour le coping: ont été distingués le coping centré sur le problème, dont les ressorts sont essentiellement cognitifs et le coping centré sur l'émotion (*cf.* Lazarus, 1975).

8. Traits ou états

Les mécanismes de défense sont considérés comme des traits de personnalité et les processus de coping comme des états liés à la situation. Ceci implique une plus grande variabilité dans le temps du coping, comparé aux défenses. Toutefois une convergence se manifeste là aussi: les mécanismes de défense peuvent apparaître dépendants de l'état symptomatique alors que des liens ont été montrés entre le coping et des variables stables de la personnalité.

9. Défense et coping: une vision unitaire réductrice

Ces convergences ont abouti à des définitions de la défense et du coping proches, voire communes. Ainsi, Cohen et Lazarus (1979) ont défini le coping comme « les efforts, à la fois orientés vers l'action et intrapsychiques, pour gérer (maîtriser, tolérer, réduire, minimiser) les exigences environnementales et internes, et les conflits entre elles » (p. 219). Cohen (1987) considère que cette définition avait l'intention d'être large, incluant à la fois défense et coping. Cohen et Lazarus ont, en effet, identifié cinq modes de coping :

- la recherche d'information ;
- l'action directe ;
- l'inhibition de l'action ;
- la recherche de soutien social ;
- et les processus intrapsychiques.

Les processus intrapsychiques, qui comprennent par exemple la réévaluation de la situation, incluent, selon Cohen (1987), « ces processus qui traditionnellement sont appelés défenses » (p. 285).

Cependant, cette assimilation globale des mécanismes de défense et du coping peut apparaître excessive (*cf.* Bonsack *et al.*, 1998). L'existence de

zones de chevauchement, de processus mentaux partageant des caractéristiques de la défense et du coping, offre un champ d'investigation intéressant à la recherche clinique, mais ne remet pas en question le caractère heuristique de la distinction entre défense et coping. En revanche, le degré d'entremêlement des mécanismes de défense et des processus de coping rend maintenant souhaitables des études conjointes de ces deux aspects du fonctionnement du moi en réponse aux conflits et aux stress internes et externes. Étudier ou présenter les uns indépendamment des autres ne paraît plus adéquat.

Partie 1

Les mécanismes de défense