

Mécanismes de défense

Somatisation : transformer ou convertir ses difficultés psychologiques en symptômes somatiques, moteur ou sensitifs. Transforme un conflit psychique en symptôme physique.

Annulation rétroactive : défaire ce qu'elle a fait, en réalisant l'inverse de l'action ou de la pensée précédente. Après coup, elle utilise une pensée ou un comportement ayant une signification opposée à la pensée ou au comportement antérieur.

Substitution : la personne frustrée choisit d'autres buts accessibles et ayant une gratification similaire pour réduire la tension.

Déplacement : la personne attribue à une autre personne ou à un objet des sentiments qui se rapportent à une autre personne ou à un autre objet.

Symbolisation : la personne utilise des objets représentant des idées ou des émotions difficiles à exprimer. Dans la conscience de la personne, le symbole devient la réalité.

Introjection : C'est le contraire de la projection. Les traits de caractère d'une autre personne sont pris pour soi, qu'ils se révèlent désirables ou non.

Fantaisie : La personne se sert de l'imagination pour supporter une situation désagréable, pour revivre des expériences agréables du passé. Relié aux rêves éveillés aux "faire comme si".

Intellectualisation : La personne utilise une théorie reconnue par un ensemble de personnes pour se justifier.

Compensation : Consiste à remplacer une satisfaction qu'on imagine défendue ou inaccessible par une autre forme de gratification.

Sublimation : Transformer des tendances ou des désirs refoulés en objets socialement acceptables. C'est un moyen de déverser l'énergie pulsionnelle reliée à un besoin qui autrement se traduirait en actions nuisibles.

Isolation : Consiste à retrancher de la conscience toute une partie de la personnalité qui provoque trop d'anxiété en coupant les liens entre sa pensée et ses émotions.