

# GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2021

*Jean-Paul MUGNIER, la bienveillance en thérapie familiale*

## QUELQUES MÉCANISMES DE DÉFENSE CONTRE LA MALTRAITANCE

J-P Mugnier nous aide à repérer quelques-uns des principaux mécanismes de défense contre la souffrance, la honte, l'impuissance ou le désespoir. Certains viennent de la clinique psychanalytique. Mais ils sont là employés non dans le sens de mécanismes inconscients mais de stratégies de protection qui signalent indirectement la présence d'une situation traumatique. Il est important de les (re)connaître, de manière à ne pas se laisser induire en erreur par les apparences comportementales qui, souvent, masquent ou même inversent le contenu dont ils tentent de protéger.

*Ces mécanismes signalent l'existence d'une souffrance  
mais n'en disent ni la nature, ni l'origine.*

Il n'est pas de croissance sans frustration ! On ne naît pas sujet, il faut le devenir et quitter le monde de la toute-puissance fusionnelle initiale. Nous avons donc tous mis en place peu ou prou l'un ou l'autre de ces mécanismes, c'est l'intensité et la rigidité de leur utilisation qui devient symptomatique.

Ce sont ces mécanismes de défense que l'on retrouve sous le terme de « tentatives de solution » dans l'Approche Systémique Stratégique.

### **Protéger ou périr**

On peut (se) protéger en mentant, mais comment mentir quand on ne dispose pas de la parole ? On peut aussi protéger, ou/et se protéger, par le silence, dont la mort est la forme la plus absolue. Et ceci tant du côté des victimes que des maltraitants.

Comme le rappelle Jean-Paul Mugnier régulièrement aux abuseurs tentés de mettre fin à leurs jours : « *vous en avez le droit, mais en faisant cela vous rejetez la faute que vous avez commise sur ceux qui en ont été victimes en rendant responsables de votre mort la (re)connaissance de ce que vous leur avez fait.* »

### **Le déni**

Ici entendu comme dénégation consciente, volontaire, des faits. N'étant pas dans un cadre psychanalytique, on parlera plutôt d'« oubli » en cas de déni inconscient.

### **L'oubli**

Le refoulement est parfois très efficace ! l'oubli des situations traumatiques subies permet de vivre « normalement », mais d'ordinaire, des symptômes mystérieux marquent la place laissée vide par l'oubli.

### **L'indifférence affective**

« *Même pas mal !* », telle est la devise qui permet d'être indifférent d'abord à ses propres souffrances, puis d'étendre cette indifférence aux autres. « *je m'en suis sorti, tu n'as qu'à faire comme moi !* »

### **L'évitement**

Nos comportements ont toujours une double orientation : en allant vers quelque chose, j'en évite plein d'autres. D'ordinaire notre conscience ne tient compte ou ne valorise qu'une des deux orientations. On peut ainsi, en se focalisant sur ce qu'on veut, oublier ce qu'on ne veut surtout pas.

## **L'ambivalence**

L'enfant maltraité est nécessairement reflet de l'ambivalence de ses parents. Ceux-ci sont partagés entre le désir d'être de « bons parents » et la rage de ne pas y parvenir. De leur côté, les enfants sont partagés entre l'attachement secure qu'ils recherchent et la souffrance et la colère de ne pas en bénéficier.

Il faut distinguer cette ambivalence douloureuse et souffrante, frein à l'affirmation autonome de soi, de l'ambivalence normale du sujet pleinement responsable qui, elle, engendre doute et hésitation devant les situations complexes de l'existence, situations dans lesquelles à la fois on veut et on ne veut pas, on souhaite et on craint...

## **La répétition**

Qui n'est pas expliquée ici par une « jouissance inconsciente » ou une « position masochiste » mais par l'utilisation répétée des mêmes tentatives de solution efficaces autrefois et inefficaces aujourd'hui. Mais, faute de mieux, elles continuent à être utilisées automatiquement, entretenant ainsi des réponses inappropriées qui entretiennent le problème qu'elles essayent de résoudre.

Les croyances constituées peuvent être considérées comme s'autonomisant et structurant ainsi ensuite des échanges répétitifs.

## **Le clivage**

Face à un traumatisme, se diviser en deux est une façon de préserver une partie saine. D'ordinaire, la partie indésirable est « déniée » ou « refoulée », ce qui ne l'empêche nullement de contraindre le fonctionnement de la personne.

## **La dissimulation**

Tous ces mécanismes de défense visent à dissimuler, pour soi et aux yeux des autres des événements ayant engendré des émotions ou des croyances difficilement à admettre. En particulier :

### **- La honte**

Sentiment éminemment social, la honte suppose un regard extérieur au jugement négatif et humiliant.

### **- La culpabilité**

Autre sentiment social, il suppose la prise de responsabilité de quelque chose de négatif, de fautif. La logique de la culpabilité, c'est d'exiger une punition.

### **- L'impuissance**

Pour dissimuler ce sentiment, des réactions de prestance ou de violence la masqueront.

### **- Le sentiment d'anormalité**

Il s'accompagne d'ordinaire de stratégies d'invisibilité, de retrait, et est souvent en compagnie de la honte.

### **- La déshumanisation**

Toutes ces émotions génèrent le sentiment de ne pas être un humain digne d'attention, d'amour, de respect... ou même de vie.

**Les mères ayant subi dans leur enfance un inceste** (cf. *De l'incestueux à l'incestuel*, p 48-53) peuvent mettre en place des mécanismes comportementaux de protection particuliers :

- la succession des partenaires = « le père, tiers exclu de la relation »
- les grossesses multiples = « la sexualité procréative »
- une sexualité interdite = le sexe, insu du parent.