

## **COMPRENDRE LE DENI**

### **MECANISME DE DEFENSE EN PSYCHOLOGIE**

Le déni est un mécanisme de défense par lequel une personne refuse de reconnaître ou d'admettre des faits ou expériences objectifs. Il s'agit d'un processus inconscient qui sert à protéger la personne contre l'inconfort ou l'anxiété.

Par exemple, une personne aimée peut insister sur le fait qu'elle n'a pas de problème avec l'alcool, bien que cela interfère avec son travail et sa vie de famille. Ou encore, un employé loyal peut refuser de voir les signes indiquant que son patron vole l'entreprise.

Le concept est né des travaux de Sigmund Freud, dont la fille, Anna Freud, a développé l'idée des mécanismes de défense, des stratégies inconscientes par lesquelles les gens se protègent des pensées ou des sentiments anxieux. Anna pensait que le déni protégeait inconsciemment l'ego de l'inconfort et de la détresse en rejetant des aspects de la réalité elle-même. Selon elle, le déni est principalement utilisé pendant l'enfance et l'adolescence et peut être préjudiciable lorsqu'il est utilisé régulièrement à l'âge adulte.

Bien que de nombreuses idées de Freud aient été réfutées, les psychologues d'aujourd'hui continuent de penser que les mécanismes de défense tels que le déni sont un concept valable. Le déni peut englober des vérités trop difficiles à affronter ou à accepter pour un individu. Cependant, la thérapie offre un espace pour traiter progressivement et en toute sécurité ces croyances et ces expériences. Elle peut aider les personnes à comprendre les racines de leurs émotions et de leur comportement, pour finalement remplacer le déni par des compétences d'adaptation plus saines.

#### **Comment le déni est-il abordé en thérapie ?**

Il est important d'aborder le déni en thérapie car il révèle les problèmes sous-jacents qui sont souvent à l'origine de la détresse d'une personne. Si une personne boit de manière excessive, le fait d'explorer les *raisons pour lesquelles* elle boit – pour soigner son anxiété, par exemple – permet au patient de discuter de son expérience et de développer des compétences pour gérer son anxiété. De même, si une femme nie qu'une relation est abusive, elle peut être aux prises avec des peurs liées à l'abandon, à la solitude ou à des relations passées, qu'un thérapeute peut l'aider à gérer.

#### **Le déni joue-t-il un rôle dans la dépendance ?**

Peu de personnes acceptent facilement et rapidement la conclusion qu'elles ont un problème d'alcool ou de toxicomanie. Nombreux sont ceux qui luttent avec acharnement contre ce fait et élaborent toute une série d'arguments pour démontrer qu'ils n'ont pas de problème. Voici quelques-unes des formes de déni les plus courantes : « Tous mes amis boivent plus que moi » « J'ai trop de succès pour avoir un problème d'alcool » Et « Je ne consomme que lorsque... » Reconnaître les cas de déni et de mauvaise orientation est un premier pas important vers la reconnaissance du problème et la recherche d'aide.

#### **Le déni est-il présent dans les troubles de la santé mentale ?**

Le déni peut englober des vérités trop difficiles à affronter ou à accepter pour un individu. Pourtant, la thérapie offre un espace permettant de traiter progressivement et en toute

sécurité ces croyances et ces expériences. Elle peut aider les personnes à comprendre les racines de leurs émotions et de leur comportement, et éventuellement à remplacer le déni par des compétences d'adaptation plus saines.

### **Le concept de déni est-il controversé en thérapie ?**

Le déni peut façonner des dynamiques dans différents domaines de la vie, qu'il s'agisse d'ignorer des conflits relationnels ou de refuser de reconnaître une maladie. Dans beaucoup de ces cas, le déni conduit à une satisfaction à court terme mais à une douleur à long terme. En fin de compte, affronter la réalité – même lorsque c'est difficile – est la meilleure façon d'avancer.

### **Quel est un exemple de déni ?**

En tant que mécanisme de défense, le déni consiste à refuser d'accepter la vérité ou la réalité. « Non, je ne suis qu'un fumeur social » en est un bon exemple. Les gens peuvent appliquer une justification similaire à d'autres habitudes néfastes, telles que la consommation excessive d'alcool ou de substances, le jeu ou les achats compulsifs, afin de s'éloigner inconsciemment des vérités inconfortables de leur comportement et de protéger leur estime de soi.

### **Le déni peut-il affecter les relations ?**

Des mécanismes de défense courants peuvent nuire à des relations saines. Dans le cas du déni, les personnes peuvent s'isoler face à leurs défauts et à leurs erreurs. Elle peut prétendre que tout va bien et ignorer ses propres émotions négatives ou ses désaccords au sein de la relation. Cela peut empêcher que le problème soit reconnu, discuté et résolu. Même si cela peut s'avérer plus difficile à court terme, le fait d'affronter ces difficultés renforcera la relation à long terme.

### **Le déni peut-il affecter les décisions financières ?**

Le désir, l'avidité ou le besoin de statut peuvent l'emporter sur les considérations rationnelles et influencer nos habitudes de consommation. Par exemple, une personne peut aimer faire du shopping, même si elle n'est pas financièrement à l'aise et qu'elle accumule des dettes. Psychologiquement, elle peut nier sa réalité financière pour continuer à acheter des articles qu'elle ne peut pas se permettre. Cela l'empêche d'admettre les limites factuelles qui lui semblent contraignantes ou dérangeantes.

### **Le déni est-il une étape du processus de deuil ?**

Dans son ouvrage influent intitulé *On Death and Dying*, la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross a présenté un modèle de deuil communément appelé « les cinq étapes du deuil ». Ce modèle décrit cinq étapes distinctes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Kübler-Ross a élaboré ce modèle en se basant sur des patients ayant reçu un diagnostic de cancer en phase terminale, mais ce modèle a depuis été critiqué et généralisé à l'excès. La vérité est que le deuil est unique pour chaque individu. Pour certains, le déni peut jouer un rôle dans le processus.