

LE DENI COMME MECANISME DE DEFENSE EN PSYCHANALYSE

Le déni (ou *dénégation*) est un mécanisme de défense fondamental en psychanalyse, utilisé par le psychisme pour se protéger de réalités perçues comme trop menaçantes ou douloureuses. Il fonctionne par un refus inconscient de reconnaître un aspect de la réalité, qu'il soit extérieur (un fait) ou intérieur (un désir, une émotion, un souvenir).

Définition générale du déni

En psychanalyse, le déni est un refus inconscient de reconnaître la réalité d'une perception, d'une pensée ou d'un affect. Ce refus permet à l'individu de ne pas entrer en contact avec un vécu traumatique ou une vérité psychique insupportable.

Déni et fonctionnement psychique

Le déni est :

- **Inconscient** : le sujet n'a pas conscience qu'il nie la réalité.
- **Protecteur** : il permet d'éviter une désorganisation psychique face à une réalité perçue comme dangereuse.
- **Temporaire ou chronique** : selon la structure psychique et les circonstances.

Place du déni dans les mécanismes de défense

Selon **Anna Freud**, qui a systématisé les mécanismes de défense, le déni est un mécanisme **archaïque**, utilisé très tôt dans le développement psychique. Il est particulièrement présent dans les **structures psychotiques**, mais on le retrouve aussi chez le sujet névrosé ou même dans le fonctionnement normal face à certains chocs (ex. : perte d'un proche).

Exemples :

- Un enfant qui nie la mort d'un parent (« Non, il va revenir »).
- Un adulte qui refuse un diagnostic grave (« Les médecins se sont trompés »).

Variétés du déni

1. **Déni de perception** : refuser de reconnaître ce qu'on voit/entend.
Ex : un patient voit son corps s'amaigrir mais nie qu'il ait un problème (anorexie mentale).
2. **Déni de réalité externe** : nier une réalité objective.
Ex : un toxicomane qui nie sa dépendance malgré les conséquences visibles.
3. **Déni de réalité interne** : nier un désir ou un affect.
Ex : "Je ne suis pas jaloux" alors que tout indique le contraire.
4. **Déni de l'affect** : reconnaissance d'un fait mais refus de ressentir l'émotion qui y est liée.
Ex : "Oui, il est mort, mais je ne ressens rien."

DISTINCTION ENTRE DENI ET REFOULEMENT

MECANISME	CIBLE PRINCIPALE	MODALITE D'ACTION	EXEMPLE
Refoulement	Désirs ou représentations internes	Rejet dans l'inconscient	Un souvenir traumatique oublié
Déni	Réalité extérieure ou perception	Refus de reconnaissance	Nier un décès, une maladie

Le déni dans les pathologies

- **Psychose** : le déni peut porter sur de larges pans de la réalité (ex. : délire, perte du jugement de réalité).
- **Névrose** : le déni est plus ponctuel, souvent combiné à d'autres mécanismes (refoulement, déplacement).
- **Troubles somatoformes** : le déni peut masquer des conflits psychiques sous des symptômes corporels.

Le rôle du déni en thérapie

En psychanalyse, le travail consiste à **amener progressivement à la conscience ce qui est nié**, sans provoquer d'angoisse écrasante. Cela passe par :

- L'interprétation des résistances,
- Le travail du transfert,
- L'analyse des lapsus, rêves, actes manqués.

En résumé

- Le déni est un mécanisme de défense qui permet de rejeter une réalité douloureuse ou menaçante.
- Il est normal à certains moments, mais peut devenir pathologique s'il empêche l'adaptation ou la croissance psychique.
- En psychanalyse, le but est de lever le déni progressivement, pour permettre au sujet d'intégrer la réalité psychique et extérieure.