

LE DENI EST UN MECANISME DE DEFENSE FONDAMENTAL EN PSYCHOLOGIE

par Vivienne Vandenborne

Définition du déni

Le déni est un mécanisme psychique inconscient qui consiste à refuser de reconnaître une réalité douloureuse, menaçante ou inacceptable. Plutôt que d'affronter cette réalité, la personne la rejette ou fait comme si elle n'existait pas.

Une défense psychique archaïque

Dans la hiérarchie des mécanismes de défense (selon la psychanalyse), le déni est souvent classé parmi les plus primaires ou archaïques, car il ne transforme pas la réalité (comme le fait la rationalisation), mais la balaye complètement du champ de la conscience.

Exemples concrets

- Un deuil : une personne refuse de croire que quelqu'un est mort, continuant à parler de lui au présent.
- Une maladie grave : un patient ignore les symptômes ou rejette le diagnostic d'un médecin.
- Une situation abusive : une victime de maltraitance peut nier la gravité de ce qu'elle vit, voire idéaliser son agresseur.

Fonction du déni

Le déni protège temporairement le psychisme contre une douleur ou un effondrement. Il permet de gagner du temps face à l'angoisse, comme un sas entre l'avant et l'après.

En ce sens, il n'est pas « négatif » en soi : il peut être nécessaire dans les premières étapes d'un traumatisme. Le problème survient lorsqu'il persiste et empêche l'intégration de la réalité.

Dans la théorie de Freud et au-delà

Freud a décrit le déni dans le cadre de la perversion, mais aussi dans le refus de percevoir des aspects dérangeants de la réalité externe ou interne.

Anna Freud l'a inclus dans sa liste des mécanismes de défense de l'enfant.

En psychanalyse moderne, il est aussi mis en lien avec le clivage, surtout dans les états limites (borderline), où l'individu peut nier totalement une partie de la réalité pour ne pas perdre son sentiment de cohérence.

Jung et le déni

Chez Jung, le déni peut être vu comme une résistance à l'émergence de contenus inconscients. Dans un processus d'individuation, il représente un obstacle à la rencontre avec l'ombre ou avec la vérité de l'âme. Refuser de voir ce qui cherche à émerger (un rêve, une intuition, une émotion) est une forme de déni intérieur.

Sortir du déni

Le déni commence à se lever quand :

- une confrontation douce mais claire à la réalité est possible,
- l'individu est suffisamment soutenu intérieurement et extérieurement,
- les émotions peuvent être reconnues et accueillies.

C'est un processus, parfois long, souvent douloureux, mais toujours porteur d'un potentiel de transformation.