

LE DENI POUR JUNG

En psychanalyse jungienne, le déni est considéré comme un mécanisme de défense — un processus inconscient par lequel une personne refuse de reconnaître une réalité intérieure ou extérieure jugée trop menaçante ou douloureuse. Bien que le concept de déni provienne principalement de la psychanalyse freudienne, il a aussi sa place dans l'approche jungienne, mais avec des nuances spécifiques.

LE DENI DANS UNE PERSPECTIVE JUNGienne

Carl Gustav Jung ne parlait pas du déni de manière aussi systématisée que Freud, mais il en reconnaissait les effets à travers ses concepts-clés : **ombre**, **persona**, **inconscient collectif**, etc.

DENI ET OMBRE

Le **déni** est souvent une manifestation du **refus d'intégrer l'ombre**, c'est-à-dire les aspects refoulés ou inacceptables de soi-même.

Exemple : Quelqu'un peut nier sa propre agressivité, en la projetant sur les autres ("les autres sont violents, pas moi").

Dans ce cas, le déni empêche l'individu de faire un travail d'**individuation**, c'est-à-dire d'intégration de toutes les parties de soi, y compris celles qui dérangent.

DENI ET PERSONA

La **persona** est le masque social que nous portons pour nous adapter aux attentes de la société. Le déni peut servir à maintenir cette image en rejetant tout ce qui pourrait la compromettre.

Exemple : Un thérapeute peut nier ses sentiments d'impuissance pour préserver une image de compétence et de contrôle.

DENI COMME RESISTANCE AU PROCESSUS D'INDIVIDUATION

Le travail analytique vise à amener l'inconscient à la conscience. Le déni est donc un obstacle dans ce processus, car il bloque l'accès à des contenus inconscients importants.

JUNG ET LA TRANSFORMATION DU DENI

Pour Jung, il ne suffit pas de lever le déni intellectuellement ; il faut que le conflit psychique soit vécu, reconnu, puis intégré symboliquement et émotionnellement. Cela passe souvent par :

- **Le travail sur les rêves**, qui révèlent ce que le moi conscient refuse de voir ;
- **L'analyse des projections**, pour récupérer les parties de soi projetées sur autrui ;

- **L'expression créative**, qui permet à l'inconscient de se manifester autrement que par des symptômes.

TABLEAU RESUME

ÉLEMENT	PSYCHANALYSE FREUDIENNE	PSYCHANALYSE JUNGienne
Définition	Refus inconscient d'une réalité	Refus d'intégrer un contenu de l'ombre ou une vérité intérieure
Finalité du travail	Lever la censure du moi	Intégrer les parties inconscientes pour l'individuation
Stratégies thérapeutiques	Interprétation, transfert	Travail sur les rêves, symboles, imagination active