

LA PROJECTION CONTRAIRE A L'IDENTIFICATION

La projection peut entraîner de graves erreurs d'interprétation.

"La projection est le mécanisme de défense contrairement à l'identification. Nous projetons nos propres sentiments déplaisants sur un autre et nous donnons le blâme aux autres pour leurs pensées qui sont en réalité les nôtres."

Ces projections ne concernent pas seulement une personne et ses défauts, mais l'attitude que l'on peut avoir envers elle-même.

L'exemple le plus évident est celui d'un cas, une fille " Juliette " Elle est suivie par un psychiatre pour dépression. Un jour, elle s'énerve contre lui et lui affirme : ' Je vois bien que vous me jugez mal. Vous estimez que vu ma situation, j'ai tout pour être heureuse et que j'exagère, je me plains pour pas grand-chose '. Juliette se sent même plutôt agressive envers son psy qui, d'après elle, ne la comprend pas bien... Ce psychiatre lui dit simplement : ' Vous ne croyez pas que vous vous trompez de cible ? Et que ce que vous me dites s'adresse plutôt à votre mère ? ' Pour Juliette, c'est un choc. Elle réalise que c'est vrai, sa mère ne l'écoutait jamais, ne la comprenait pas et que, petite fille, elle n'a jamais osé se rebiffer, réclamer plus d'attention. Elle a ainsi emmagasiné de l'agressivité envers sa mère qu'elle ne voit d'ailleurs pas souvent. Comme cette situation est difficile à regarder en face, à accepter, comme il est angoissant de se sentir agressive envers sa mère, Juliette projette son ressentiment sur une autre personne, ici, son psychiatre.