Marjorie Perronnet
Psychopraticienne

Les mécanismes de défense

Quand la psyché nous protège

Se comprendre pour se libérer et avancer.

Des réactions automatiques et souvent inconscientes qui nous aident à faire face à ce qui est trop difficile, trop douloureux ou trop menaçant.

"Ce qui nous protège aujourd'hui peut, demain, nous limiter. Les identifier ouvre la voie d'un choix plus libre."

Déni
« Ne pas vouloir voir une réalité douloureuse. »

Refoulement
« Écarter de la conscience des pensées ou des souvenirs trop douloureux. »

Projection
« Attribuer à l'autre ce que l'on ressent en soi. »

Déplacement
« Reporter une émotion sur un autre objet. »

Rationalisation
« Trouver une explication logique et acceptable. »

Idéalisation
« Voir l'autre ou une situation de manière exagérément positive. »

Dévalorisation
« Minimiser sa valeur ou celle des autres. »

Intellectualisation
« Mettre de la distance en passant par le mental. »

Sublimation
« Transformer une énergie difficile en une activité créative ou utile. »

Quand ils deviennent trop ancrés...

- ils se répètent de façon rigide
- ils nous coupent de nos émotions
- ils compliquent les relations
- ils entretiennent la souffrance
- ou les répétitions de vie

Ce qui protège peut parfois enfermer.

En thérapie, nous pouvons...

- repérer les réactions automatiques
- comprendre ce qu'elles ont tenté de protéger
- retrouver plus de souplesse
- mettre des mots sur ce qui se répète
- avancer avec davantage de liberté intérieure

Quand ce qui protège freine ou fait souffrir, un espace thérapeutique peut aider à mieux comprendre, apaiser et transformer.

Écouter ce qui se cache derrière les réactions...

...c'est ouvrir un espace de compréhension et de liberté.

Envie d'en savoir plus ?

Consultez un·e thérapeute pour explorer ces mécanismes en toute sécurité et avancer à votre rythme.

"Chaque mécanisme de défense raconte une histoire. La vôtre mérite d'être entendue."

Les Carnets du Papillon et du Grillon
Des outils pour mieux se comprendre et cultiver le lien à soi et aux autres.

Sources : Freud (1926) ; Anna Freud (1936) ; Vaillant (1992) ; American Psychological Association (APA, 2022) ; Encyclopædia Britannica (2023).

© 2026 Marjorie Perronnet — Les Carnets du Papillon et du Grillon — Tous droits réservés.