

De tous les mécanismes de défense la projection est peut-être le plus connu, en ce sens qu'il est le plus universellement pratiqué. Dans les cours de récré de classes primaires, n'entendons-nous pas dans la bouche de celui ou celle qui vient de se faire apostropher et veut se défendre : « c'est çui qui dit qu'y l'est » ! sans doute celui-ci, celle-là, ne sait pas qu'il est en train de mettre à jour et dénoncer ce que Freud expliquera le premier comme processus de projection et qui intervient de façon importante dans la paranoïa.

Mais ce processus n'a-t-il qu'un aspect funeste entraînant de nombreux problèmes psychologiques ou peut-il être considéré comme processus positif au service de l'individu ?

Lors de sa cure de Rêve Eveillé, quand Eve vient à comprendre un de ses mécanismes répétitifs c'est parce que dit-elle, « auparavant j'ai projeté une situation sur ceux qui m'entourent .C'est comme si parce que je l'avais mise en scène à l'extérieur je pouvais la voir en moi ».

Qu'est-ce donc que cette projection ? Un mécanisme facilitateur ou perturbateur ? Comment apparaît-il et quel traitement reçoit-il dans une cure de Rêve Eveillé ?

Qu'entend-on par PROJECTION ?

Laplanche et **Pontalis** écrivent : « c'est une opération par laquelle un sujet expulse de soi et localise dans l'autre, personne ou chose, des qualités, des sentiments, des désirs qu'il méconnaît ou refuse en lui ». Cette opération est inconsciente.

Freud dit : une projection « c'est une perception interne et réprimée, et comme substitut de celle-ci, son contenu arrive à la conscience en tant que perception venant de l'extérieur. » Et il continue : « si nous ne cherchons pas en nous-mêmes les causes de certaines sensations d'origine sensorielle mais les situons à l'extérieur, ce processus mérite le nom de projection ». Elle est défense contre des affects déplaisants.

Ainsi l'enfant qui se tape dans la table n'hésite pas à frapper la planche : « méchante la table ! ». Il ne peut encore comprendre que le coup dont il souffre vient de sa maladresse ou de son inattention et qu'il projette sur la planche la fureur qu'il a en lui.

Jung dit que la projection interdit la perception : elle l'estompe, la modifie, la travestit ; et que les projections inconscientes sont dévastatrices.

En psychanalyse la projection est à situer au niveau des « mécanismes de défense » ; **Anna Freud** les appelle « des armes » pour protéger le **Moi** en cas de conflit ; celui qui surgit quand une pulsion interne du « **Ca** » vient en contradiction avec le **Moi** ou

craint le **Surmoi**.

Mélanie Klein parle de dangers endogènes et de dangers exogènes.

Et elle ajoute que c'est en clivant et projetant au dehors que le bébé isole les stimuli négatifs ; ainsi il peut supporter (ou éviter) l'angoisse consécutive aux pulsions de mort et aux frustrations dues à l'environnement.

Mélanie Klein explique que le développement de l'enfant est régi par le double mécanisme de l'introjection et de la projection ; c'est en projetant son agressivité issue de ses pulsions que le bébé perçoit « l'objet sein » comme dangereux. Mais c'est en incorporant « le bon » de sa mère qu'il recevra une bonne image de lui-même et développera son narcissisme. En faisant un clivage il percevra d'une part un « bon objet » c'est-à-dire un « bon sein » qui le comble et d'autre part un « mauvais objet » qui le frustre par son absence ou sa non disponibilité. Plus tard s'installera l'ambivalence envers un objet parfois bon et parfois mauvais et qui devient un seul et même objet.

Anna Freud précise que si c'est du « conflit que naît le Moi de l'enfant », ultérieurement, dans toute situation de défense il y aura deux adversaires en présence, la pulsion trouvant en face d'elle un **Moi** plus ou moins rigide.

C'est pendant la cure analytique que ces mécanismes ont été perçus et nommés par les pionniers contemporains de **Freud**.

Tout mécanisme de défense est nécessaire au façonnage du **Moi**. Il donne à ce dernier une coloration particulière en fonction du jeu de tous les mécanismes dont l'individu s'est servi pour se construire. C'est aussi par la reconnaissance de la mise en place dans le psychisme de certains mécanismes et non d'autres qu'ont été défini les catégories caractérielles. Ainsi la tendance paranoïde ou caractérielle est vite reconnue chez celui/celle qui attribue à tout autre qu'à lui-même la cause de ses erreurs.

Et plus tard ce mécanisme nous le reproduisons dès que l'image de notre **Moi** est menacée.

Jung distingue les projections favorables « qui facilitent comme un pont entre deux rives le passage de la libido », des néfastes susceptibles de générer des conflits surtout chez le névrosé. Chez l'homme normal les projections sont mieux réparties : les favorables en lien avec les proches et les péjoratives à plus grande distance.

C'est ainsi que nous pouvons être senti détenteur d'une qualité que nous ne nous connaissons pas, «...une qualité projetée sur une personne qui l'a inconsciemment, état où elle possède une efficacité attractive spécifique sur l'inconscient d'un sujet en mal de projection ». C'est bien là que se situe le sentiment amoureux qui pare l'objet aimé de toutes les qualités et qui satisfait autant celui qui en est l'objet que celui dont il émane.

Jung ajoute : « la libido utilise les projections comme des passerelles agréables et utiles reliant l'individu et le monde, ces projections sont des facilités positives pour la vie ». Mais si la libido choisit une autre voie, les projections agissent comme des obstacles à peine surmontables ; ainsi s'opère la dévalorisation des objets autrefois adorés ; et il n'y a séparation complète que si le sujet devient conscient de l'imaginaire

portée par l'objet avec toute sa signification symbolique. C'est le dur travail qui incombe aux divorcés et à tous ceux qui vivent des ruptures affectives.

Caroline ELIACHEF reconnaît que dans le cas d'un deuil à faire de la mort d'un enfant, le ressentiment vis-à-vis des médecins est une étape quasi incontournable par la projection de l'ambivalence à l'extérieur de la famille et le renvoi de la responsabilité sur l'autre. C'est une étape nécessaire pour éviter qu'une culpabilité trop lourde n'entrave ce douloureux et long travail.

Ainsi on peut reconnaître à la projection des vertus, au moins passagères.

Quand mon fils dans sa période d'adolescence, découvre la note plus basse qu'il n'espérait à son devoir de math, il dit en guise d'explication : « c'est de ta faute ». Je ne peux que comprendre, moi qui n'ai jamais proposé mon soutien en cette matière où je me reconnais limitée, que cette note lui renvoie une image de lui-même difficile à accepter en cette période de transformation. Il ne peut, momentanément, que se défaire de ce renvoi jugé trop négatif pour maintenir son narcissisme fragilisé et donc imputer la raison de sa défaite à sa mère.

De nombreux exemples de notre vie relationnelle et sociale manifeste toute l'inadéquation de ce mécanisme.

Parmi les phénomènes projectifs néfastes notons, le racisme qui se comprend par ce refus de reconnaître « l'étrange » en soi et donc nous fait refuser les différences de celui qui ouvertement n'est pas de notre race ou de notre clan. C'est celui-là, le bien différent qui sera vite accusé, pour que je puisse garder la bonne image de moi « idéale », et attribuer à l'autre toutes les vilenies que je ne veux aucunement reconnaître en moi.

C'est ainsi que se met en place le scénario du bouc émissaire qui a pour fonction de « protéger » une société entière de toutes ses peurs. La projection peut être utilisée même dans le renforcement de l'identité nationale ; la façon de resserrer les liens de citoyens entre eux consiste bien à se découvrir un ennemi commun et occuper ses forces à lui livrer la guerre. Pendant ce temps, les conflits intérieurs à la nation seront relégués en seconde position et ne pourront plus être traités.

C'est le principal écueil de ce mécanisme de défense, que de déplacer l'attention loin du problème qu'il serait pourtant nécessaire de gérer.

Pareillement « quand les parents projettent sur l'enfant les péchés qu'ils croyaient avoir étouffés en eux-mêmes » dit **Jung**, « les enfants produisent en actes l'aspect des ombres inconscientes de leurs parents » poursuit **M.L. Von Franz**. C'est ainsi que peut s'expliquer en partie le fait « d'enfants-vauriens » que leurs parents « bien élevés » ont du mal à reconnaître comme les leurs, tant ils incarnent le « mal » qu'eux-mêmes ont tant refoulé.

Et dans leur livre : « Mères-filles, une relation à trois » **C.Eliacheff et N.Heinich** mettent en évidence les problèmes vécus par une fille qui est pour sa mère une seule projection d'elle-même. Soit cette fille tend à devenir son clone tant elle est complimentée, adulée parce qu'elle « est le portrait craché » de cette mère, soit c'est

sur elle que la mère projette tout ce qui la gêne en elle-même et cette fille devient souffrir – douleur, ou pour le moins la cendrillon désespérée de se voir jamais attribuer d'autres vêtements que les oripeaux que sa mère lui a légués.

Beaucoup d'autres phénomènes de conflits individuels, familiaux ou mondiaux trouvent là leur explication.

Mais qu'en est-il de ce mécanisme dans la cure de Rêve Eveillé ?

Comme dans toutes cures, le principal phénomène opérant est constitué par le transfert qui dans ce cadre particulier pourra se manifester à la fois vis-à-vis du thérapeute et vis-à-vis du rêve lui-même.

Transfert et rêve sont tous deux des phénomènes projectifs.

Pour le premier c'est la réactivation des relations significatives de l'enfance projetées sur le thérapeute ; celui-ci devient porteur des imagos parentales et du **Surmoi** du patient.

Le second est une projection extérieure d'un processus interne, « voie royale vers l'inconscient » dit **Freud**. Son moteur est le désir inconscient, le plus souvent un désir infantile refoulé. Par lui les contenus inconscients parviennent à la conscience après une interprétation ou décryptage.

C'est dire que, à l'évidence, le travail thérapeutique en cure de Rêve Eveillé saura plus que d'autres permettre le dévoilement de cet inconscient que traque tout patient dans l'espoir d'être soulagé de la souffrance qui origine sa démarche, dans la mesure où la projection pourra doublement s'exercer . Le patient aura le grand bénéfice de ne pas échapper à ce mécanisme dans lequel il est enfermé et qui l'entrave. Grâce à la présence du thérapeute il pourra le regarder, l'accepter pour ce qu'il est et le dépasser.

Déjà, lors des premières séances, certains mécanismes de défense sont mis en évidence et la projection détectée.

Ainsi Judith évoquant ses motivations pour entreprendre ce travail de thérapie dit c'est « pour mieux comprendre les autres », avant de réfléchir qu'il est préférable « de réussir à bouger les choses en moi ». Si elle continue à mettre l'éclairage sur les autres elle se met elle-même à l'abri des projecteurs, et restera dans l'ombre, se protégeant des opportunités de se changer elle-même. Mais c'est bien ce mécanisme de projection qu'elle a mis en place depuis toujours et qui risquerait de se prolonger, celui qui revient tout au long des séances où elle ne veut considérer que la bouteille aux trois quarts pleine avant d'aller oser regarder le quart vide qui lui fait si peur, ce vide qu'elle trouve dans ses rêves éveillés.

Quant à Claude elle exprime très vite la raison qui l'amène à rester sur la réserve et à ne pas dire tout ce qu'elle pourrait : elle pense que c'est moi la thérapeute qui aurai peur ! dit-elle avant de s'avouer et de reconnaître que c'est elle qui a très peur de se

dévoiler et donc d'avoir à changer !! La peur d'aller vers l'inconnu constitue une résistance qui enraye longtemps le processus évolutif.

Un peu plus tard elle peut me dire qu'elle me voit « avec un couteau et qui la mangerait ». Comment me dire plus explicitement que parce qu'il y a transfert je suis devenue « la mère dévoreuse » ? De cette façon elle met à jour les imagos qui l'habitent. Et pour me le confirmer elle poursuit en parlant de sa mère intrusive.

Ces expressions sont à l'évidence des projections et des renvois à des sentiments éprouvés lors de l'enfance et sont reportées dans la cure pour devenir conscientes. Elles amènent le patient à regarder comment il fonctionne, pour dans un second temps lui permettre d'apporter une correction qui modifiera son comportement.

De constitution psychologique plutôt paranoïde Claude raconte assez souvent ses relations conflictuelles avec les autres. Evidemment ce sont les autres qui se montrent agressifs et ont de mauvaises intentions à son égard. Ces problèmes l'occupent pendant plusieurs séances. Et lors de la séance Rêve Eveillé ce sont des images agressives qui l'assaillent.

A la séance suivante elle comprend que le problème qui l'oppose avec une personne est d'abord le sien. Elle peut alors porter un regard autre sur une situation dont elle se sentait victime et dont elle peut dire maintenant qu'elle s'est présentée à elle « parce que ça parle d'elle ». C'est donc d'elle que viendra la correction.

Parce que projetée comme sur un écran géant la situation a pu être perçue, Claude a pu s'identifier à cette combattante en reconnaissant que des sentiments agressifs l'habitaient elle aussi, au même titre que celui ou celle dont elle regrettait de recevoir les flèches blessantes.

C'est une première et nécessaire étape que la reconnaissance de la manifestation de la projection dans ses comportements. Apprendre ensuite à les démonter permettra à Claude des relations moins conflictuelles. Comme le dit **Jean Marc Henriot** : « il importe de reconnaître et de se désidentifier de ses propres mécanismes de défense pour atteindre un état où le jeu de toutes les instances psychologiques pourront s'ajuster avec souplesse, ce qui est la marque d'un fonctionnement sain ».

La projection a été nécessaire à la constitution de l'être en développement et elle garde un aspect positif dans certains domaines. Sans doute elle nous poursuit tout au long de notre vie et revient d'autant plus souvent que nous en avons usé et abusé comme d'un processus de survie.

Pour se maintenir dans une bonne santé psychologique, il est recommandé de pratiquer l'introspection de façon régulière pour ne plus être l'esclave à qui échappe toujours une liberté.

Winnicott écrit : « Un des traits qui caractérise l'individu sain, c'est qu'il n'a pas à faire un trop gros recours à la projection pour parer à ses impulsions et pensées destructrices ».

Il a donc grandi, est devenu conscient, et plutôt que d'être victime mène sa vie en

adulte responsable.

Jung dit : « Ramener de l'ordre dans le réseau projectionnel, c'est ramener un peu de santé dans la vie d'un individu ». Nous devrions prendre à notre propre compte une bonne part des reproches dont nous accablons autrui puisque les projections sur l'objet ne sont que contenus inconscients du sujet qui parle ».

M.L. Von Franz dit : « Tout progrès dans la compréhension mutuelle et dans la capacité de s'entendre avec son prochain dépend du retrait des projections ». Et si le vœu de paix ne passait plus par l'injonction souvent entendue : « si tu veux la paix prépare la guerre » qui a longtemps justifié toutes les pulsions agressives individuelles et collectives, mais incitait chacun à faire retour sur soi, combien de malheurs pourraient être évités ? C'est à l'évidence une solution offrant à chaque humain le choix d'exercer sa responsabilité sans incriminer l'extérieur. Ainsi chacun deviendrait acteur de sa vie et non plus jouet impuissant ou justicier vengeur.

Bibliographie :

FREUD : « Le Président Schreber » Quadrige .PUF.

JUNG : « L'Homme à la découverte de son âme. » Albin Michel.

Anna FREUD : « Le MOI et les mécanismes de défense ». PUF.

Mélanie KLEIN : « Envie et Gratitude ». Tel Gallimard.

C.ELIACHEFF et N.HEINICH : « Mères-Filles, une relation à trois ». LGF Hachette.

LAPLANCHE et PONTALIS : « Vocabulaire de la psychanalyse ». PUF.