

# **LES MECANISMES D'ADAPTATION**

**L'ANALYSE DE LA RELATION EN SITUATION**

# Les mécanismes d'adaptation

## L'analyse de la relation en situation

### 1. Introduction :

Dans son adaptation quotidienne à ses environnements familiaux et / ou professionnels, tout individu vit un certain nombre de situations qui peuvent provoquer chez lui plus ou moins de tension, plus ou moins d'anxiété.

Chacun de nous développe ses propres modes préférés de réactions à ces situations anxiogènes.

Dans les écrits psychologiques, nous appelons ces formes de réactions soit des mécanismes de défense, soit des mécanismes d'adaptation ou encore des mécanismes de régulation.

Ceux-ci possèdent pour fonction essentielle, dans notre personnalité, de réduire les multiples tensions provoquées par l'existence, d'adoucir et de diminuer le caractère stressant de certaines réalités qui nous troublent et / ou auxquelles nous n'aimons pas faire face.

L'existence de ces mécanismes d'adaptation, processus tout à fait normal, nous permet de nous adapter, à moindre mal, au monde qui nous entoure.

Mais lorsque ces mécanismes perturbent nos modes comportementaux et notre vision des environnements, ils deviennent alors des symptômes de troubles mentaux, de nature « border line » ou psychotiques.

Toute personne doit donc connaître ses réactions d'adaptation habituelles afin d'améliorer sa relation au monde et aux personnes, se sentir ainsi plus en harmonie avec elles-mêmes et optimiser la gestion des stress quotidiens.

De plus, le repérage de ces différents mécanismes optimise la gestion de la variable humaine et sociale lors d'animation de groupes, quelle que soit leur « co-notation ».

## 2. Les mécanismes d'adaptation :

Il existe quarante mécanismes d'adaptation précisément répertoriés mais nous constatons, plus particulièrement, dans la vie courante, la mise en œuvre d'une dizaine d'entre eux, qui peuvent se donner à voir de manière différente en fonction du niveau de pathologie du sujet, à savoir :

**Le refoulement. La rationalisation. La sublimation. La formation réactionnelle. L'identification. Le déplacement. La compensation. Le fantasme. La régression. La projection.**

## 3. Les mises en oeuvre:

- **3.1. Le refoulement** : Ce mécanisme représente le rejet inconscient, donc hors du champ de conscience, d'envie ou de souvenir douloureux ou bien encore l'oubli d'un événement proche dans le futur que nous avons des raisons d'appréhender.

Le refoulement peut s'actualiser de plusieurs manières très différentes comme l'acte manqué, le refoulement signifiant, le lapsus linguae ou le lapsus calami.

- **3.2. La rationalisation** : Mécanisme très commun, la rationalisation a pour but de justifier ses actions, ses attitudes, ses comportements, ses opinions, pour des raisons qui semblent apparemment très logiques.

Ce mécanisme de défense permet de donner une explication raisonnable, plausible, à un comportement afin d'en déguiser la véritable motivation.

- **3.3. La sublimation** : Ce mécanisme constitue le processus par lequel des besoins ou des motivations, socialement et « socialement » tabous, peuvent trouver leur expression de manière socialement et « socialement » acceptable, voire valorisante.

La sublimation se décline souvent, de façon plus ou moins symbolique, sur les registres sexuels ou agressifs.

- **3.4. La formation réactionnelle** : Ce mécanisme représente la tendance par laquelle l'individu adopte des comportements qui sont à l'opposé de ceux qu'il n'aime pas en lui-même.

De cette façon, le sujet peut cacher son véritable sentiment en exprimant de manière visible, son contraire.

- **3.5. L'identification** : Intériorisé dans l'enfance, ce type de régulation consiste à adopter le comportement et la manière d'être d'une personne que nous admirons et que nous choisissons comme modèle.

Ce mode de fonctionnement par « procuration » autorise, en quelque sorte, une véritable annulation du stress concerné.

Dans la dimension psycho - sociologique, ce mécanisme permet de se faire accepter par de nouveaux groupes en facilitant ainsi l'intégration du sujet.

- **3.6. Le déplacement** : Dans cette régulation, un sentiment, généralement de l'agressivité ou de l'hostilité, que nous éprouvons vis à vis d'une personne ou d'un objet se trouve déplacé sur un substitut de cette personne ou de cet objet.

Cette substitution peut investir une autre personne ou un autre objet et sa mise en œuvre, directe ou indirecte, se produit lorsque les circonstances ne sont pas favorables à l'expression ouverte et directe de ce sentiment.

- **3.7. La compensation** : Dans cette adaptation, l'individu qui se sent faible dans un domaine, physique ou intellectuel par exemple, tente de se surpasser dans le même domaine et / ou dans un domaine différent, voire opposé.

Il convient de remarquer que cette infériorité ressentie peut d'ailleurs être soit réelle, soit imaginaire sachant que lorsque qu'un mode compensatoire précis devient l'unique mode d'adaptation, l'individu qui le met en œuvre se trouve qualifié de « monocompensatoire » en remarquant que nous sommes là dans une zone de risques pathologiques.

- **3.8. Le fantasme :** Différent de l'imaginaire et cliniquement parlant, le fantasme comme production imaginaire autorise quelque chose quelque part et ne demande surtout pas à être actualisé.

Comme mécanisme de défense, il représente, en fait, la tendance à s'évader dans un monde de rêves et / ou d'idées lorsque les problèmes réels et concrets deviennent trop pressants, trop prégnants.

Dans certains cas, le fantasme peut être un refuge et une activité compensatoire pour les incapacités ressenties dans la réalité.

- **3.9. La régression :** Dans ce mécanisme, l'individu, placé dans une situation générant des frustrations, élabore des comportements et des réactions qui rappellent ceux que l'enfant utilise pour gérer ses transactions au milieu.

Cette régression peut s'opérer selon des modalités très différentes de nature archaïque, orale ou sadique anale par exemple.

- **3.10. La projection :** Ici, la régulation passe par la tendance à attribuer aux autres ses propres sentiments, ses propres motivations et, cette projection sur le monde extérieur permet de réduire ou d'éviter l'anxiété provoquée par la reconnaissance de situations, d'instincts, voire de désirs plus ou moins identifiés comme acceptables ou inavouables.

Sachant que, de par le mode même de construit de notre personnalité, nous avons tous une approche tant soit peu projective de la relation à l'autre et aux autres.