

## L'ÉQUILIBRE AFFECTIF

Guy Darcourt

Faut-il parler au singulier de l'équilibre affectif ou au pluriel des équilibres affectifs. Le singulier convient pour désigner la fonction qui assure l'équilibre, le pluriel convient pour désigner les multiples états qui se succèdent pour maintenir une fonction globale en s'adaptant aux situations diverses que le sujet rencontre. Ainsi pour l'équilibre statique existe une fonction qui donne à l'organisme cette aptitude à vivre la verticalité et à créer des états d'équilibre divers permettant de marcher, courir, sauter, monter à une échelle, faire de la bicyclette etc. Cette capacité à passer d'un équilibre à un autre est source de progrès si le nouvel équilibre convient mieux à la nouvelle situation mais peut conduire aussi à une régression : l'apprenti cycliste qui consolide peu à peu sa maîtrise de la bicyclette peut à l'occasion d'une peur retrouver la maladresse de ses débuts. Il peut même renoncer à cet exercice trouvant dans cette abstention un équilibre affectif qu'il préfère à celui de la pratique de ce sport.

Dans le domaine affectif les choses sont comparables mais en plus complexe. L'homme est soumis, en permanence, à un flux affectif qui peut comporter des sensations agréables : sérénité, plaisir, euphorie...et des sensations désagréables : ennui, angoisse, sentiment d'échec, culpabilité, peur...Ces affects multiples et d'intensités variables pourraient provoquer un chaos émotionnel que l'homme a besoin de maîtriser en trouvant un équilibre entre ces affects souvent contradictoires. Les équilibres qu'il recherche sont variables. Ce peut être un état d'apaisement du vécu affectif écartant toute émotion pénible ou, à l'opposé, une certaine tension correspondant à une claire détermination pour réaliser un projet ou une confiance en soi suffisante pour oser se lancer dans une aventure risquée etc.. Pour cela il utilise certes des procédés conscients et volontaires comme l'évaluation des situations et le choix des méthodes appropriées mais il dispose aussi de mécanismes inconscients qui vont, à son insu, le protéger d'affects intolérables. Ces mécanismes inconscients constituent la base de tout équilibre affectif. Ils préviennent un débordement d'angoisse qui serait inhibiteur de toute activité.

Pour classer les divers mécanismes qui peuvent concourir à l'équilibre affectif, il est éclairant d'utiliser la théorisation freudienne. On sait que pour décrire l'appareil psychique Freud a utilisé une « topique » qui comprend trois « instances » : le ça, le moi et le surmoi. Le ça est le lieu de l'énergie pulsionnelle inconsciente et contient les représentations refoulées également inconscientes. Le surmoi correspond à ce qu'on appelle « conscience morale », qui provient de l'éducation et de l'intériorisation des valeurs parentales, ces valeurs sont conscientes. Le moi est un organe de médiation entre le ça et le surmoi et il participe du conscient et de l'inconscient. Les mécanismes qui contribuent à l'équilibre affectif proviennent pour partie du moi et sont en majorité inconscients et pour partie du surmoi et sont en majorité conscients. Nous allons les étudier successivement.

### **Les mécanismes de défense contre le déplaisir**

Il est convenu, depuis Freud d'appeler les mécanismes qui viennent du moi des « mécanismes de défense ». Il a proposé ce concept dès le début de ses recherches ("Communication préliminaire" de J.Breuer et S.Freud 1983) et il le conservera par la suite, comme on le voit dans le titre la communication : "Le mécanisme psychique des phénomènes hystériques" ( in Etudes sur l'hystérie 1893), il y reviendra à maintes reprises tout au long de son œuvre. Ses successeurs adopteront cette notion et de multiples travaux lui seront consacrés notamment ceux de sa fille Anna ("Le moi et les mécanismes de défense" en 1936, publié en français PUF Paris 1949).

On est en droit de s'interroger sur la pertinence de l'appellation de ce concept car s'il y a défense, c'est défense contre quoi ou pour quoi ? On trouve la réponse dans les écrits de Freud car, chaque fois qu'il est question d'un mécanisme de défense, il s'agit pour le moi d'écarter un ressenti de déplaisir (ce terme générique de déplaisir regroupe tous les affects désagréables de l'angoisse à la culpabilité), aussi est-il justifié de parler de "mécanisme de défense contre le déplaisir". Cette précision est importante car elle permet de mettre l'accent sur le rôle de ces mécanismes dans la vie affective. Ces mécanismes de défense contre le déplaisir sont très nombreux. Nous allons envisager les plus importants, soit par leur fréquence, soit par leur efficacité.

La première notion, tout à fait essentielle, est qu'il y a un mécanisme qui domine tous les autres, c'est le refoulement. Il est si célèbre qu'il est passé dans le langage courant mais il n'est pas toujours bien compris. Lorsque le moi est aux prises avec une idée intolérable, il peut grâce à ce refoulement l'écarter totalement de sa conscience, la repousser (la refouler) dans le ça et la rendre inconsciente. Cet inconscient occupe une place centrale dans le psychisme. Il détermine l'essentiel de nos comportements. Les psychanalystes estiment qu'il a toujours existé chez l'homme, d'où l'appellation d'un inconscient originaire, et qu'il s'enrichit des représentations que le refoulement lui apporte. Il n'est pas dans une situation passive, attendant que le refoulement l'enrichisse, au contraire il exerce une attraction pour ces nouveaux contenus. Ces représentations contenues dans l'inconscient sont soumises à des mécanismes spécifiques différents de ceux qui régissent le fonctionnement de la conscience, ils se lient entre eux selon des mécanismes de condensation et de déplacement. Ils ne sont plus soumis à des classements chronologiques ou rationnels et constituent des agglomérats à forte charge affective. Comme nous l'avons dit, ils sont apportés par le refoulement et maintenus par la censure. Fortement investis d'énergie pulsionnelle, ils cherchent à redevenir conscients et parfois arrivent à franchir la barrière de la censure et c'est là que peuvent intervenir d'autres mécanismes de défense qui, pour éviter le désagrément de ce retour dans la conscience, vont transformer ces représentations en d'autres plus tolérables. Il y a donc un fonctionnement en deux temps : ce que le refoulement a écarté de la conscience et qui a réussi à franchir les barrières de la censure va se heurter à des mécanismes de défense complémentaires qui pour protéger la conscience de leur intrusion vont les rendre plus tolérables.

Les psychanalystes ont repéré de nombreux mécanismes qui assurent les déformations de ces rejets de l'inconscient pour atténuer l'angoisse qu'ils entraîneraient s'ils retournaient tels quels dans la conscience.

La négation (ou dénégation) : elle concerne des désirs culpabilisés refoulés et qui reviennent à la conscience sous forme déniée, par exemple : "il n'est pas vrai que j'aurais souhaité la mort de mon père." Le fait, pour le sujet, d'évoquer ce désir révèle (au psychanalyste) qu'il ne lui est pas indifférent mais le sujet ne s'en rend pas compte et n'a

plus de raison de s'en sentir coupable. De plus cette idée négative donne au sujet une bonne conscience confortable

Le renversement dans le contraire est encore plus fort que la négation puisqu'il ne s'agit plus seulement de nier un penchant mais de se sentir fortement attaché à son opposé, nous verrons à propos de la névrose obsessionnelle comment cela explique les soucis de propreté et la crainte d'avoir envie d'agresser qu'ont les sujets atteints de cette névrose.

La projection consiste pour le sujet à attribuer à autrui des désirs, des sentiments, des tendances, des responsabilités qui lui sont propres mais qu'il lui serait pénible de reconnaître. Le raciste par exemple projette sur le groupe honni ses propres penchants. La projection d'une angoisse dont la cause a été refoulée peut aussi se faire dans des objets qui deviennent redoutables sans raison consciente ce qui donne les phobies.

L'introjection est l'opposé de la projection. Le sujet s'attribue des qualités ou des défauts d'un autre. Nous en verrons un exemple dans le deuil pathologique.

L'isolation permet de se défendre contre une représentation ressentie comme dangereuse. Le sujet conserve le souvenir d'une situation liée à des événements angoissants mais il dissocie ce souvenir de ces événements pénibles qu'il oublie et peut le conserver car il est devenu anodin. Par exemple, une personne évoquait souvent au cours de sa psychanalyse un souvenir d'enfance à la campagne, souvenir neutre concernant le paysage, puis, à la suite de multiples associations d'idées, lui sont revenus des souvenirs d'une agression sexuelle qu'elle avait subie à cet endroit et qu'elle avait oubliée. Elle avait ainsi isolé le souvenir anodin des circonstances traumatisantes.

Le retournement sur soi : nous verrons dans le deuil pathologique comment un sujet qui se sent coupable d'agressivité peut la retourner en auto-agression. Il lui devient alors moins pénible de se « punir » en se provoquant des échecs ou des choses désagréables que de se sentir coupable.

La régression : nous avons vu, à propos de l'équilibre statique, qu'une émotion désagréable pouvait entraîner un retour à un état antérieur de moins bonne qualité. C'est un phénomène général en psychologie : toute frustration entraîne une régression, elle correspond alors à une sorte de handicap qui rend le sujet moins performant, moins adapté qu'avant la frustration mais plus apaisé qu'au moment où il a vécu cette frustration. Une telle régression peut se produire lorsqu'un sujet se sent coupable ou en infériorité et cela atténue la pénibilité de sa situation. Par exemple quelqu'un qui pourrait bénéficier d'une promotion professionnelle préfère la refuser de peur des responsabilités que cette promotion entraînerait.

Les formations réactionnelles : il s'agit de modifications de la personnalité ou de traits de caractère dus aux refoulements de désirs et qui sont à l'opposé de ces désirs, par exemple : la pitié peut être une attitude réactionnelle à l'agressivité ou la pudeur une défense contre une tendance exhibitionniste.

Le déplacement, surtout présent dans la formation des rêves, consiste en la substitution de la charge affective d'une représentation sur une autre représentation, la première devenant ainsi anodine. Un homme gravement atteint par un cancer peut d'abord refuser de croire à ce diagnostic (négation) et ensuite manifester beaucoup de préoccupations pour les inconvénients mineurs de son traitement. Les petites contrariétés

seront plus faciles à supporter que le serait la conscience d'être atteint par une maladie irrémédiable.

Cette liste de mécanismes de défense contre le déplaisir n'est pas limitative. Les psychanalystes en ont décrit bien d'autres : Anna Freud l'annulation rétroactive, la sublimation et l'identification à l'agresseur, Mélanie Klein le clivage de l'objet, l'identification projective, Eidelberg l'ambivalence, la conversion, la déréalisation, la fixation etc..La liste que nous avons retenue est suffisante pour montrer la place de ces mécanismes dans l'économie psychique.

### **Les mécanismes de défense et la vie affective**

On voit que ces mécanismes protègent le sujet de pensées intolérables, ils le mettent dans un équilibre affectif qui est plus confortable pour lui mais qui n'est pas toujours le meilleur pour sa santé psychique. Le malade qui refoule l'idée de sa maladie sera moins enclin à se soigner. Le sujet qui nie ou renverse en son contraire ou projette sur autrui tel sentiment ou telle tendance perd de sa lucidité sur lui-même. Celui qui régresse perd le bénéfice d'acquis antérieurs en richesse psychique et en aptitudes. Loin d'être des protecteurs de la santé psychique, ces mécanismes sont seulement des protecteurs du confort affectif. La stabilité affective qu'ils procurent n'est pas toujours saine et peut même être pathologique.

Puisque l'état d'équilibre que recherche spontanément le psychisme est un état de bien-être, on conçoit que lorsque cet état est atteint, le sujet ne soit pas enclin à le perturber. Or entreprendre une activité remet obligatoirement le vécu affectif en déséquilibre. Quelques soient les activités, toute manifestation de la vie correspond à un changement permanent d'équilibres. Que ce soit pour une activité professionnelle, un loisir, une rencontre, nous passons d'un équilibre à un autre. La vie est mouvement permanent. Et les mécanismes de défense contre le déplaisir sont le plus souvent des freinateurs pour toute perspective de changement. Comme ils ont pour fonction de supprimer les tensions psychiques déplaisantes, ils redoutent tout ce qui est nouveau et risque d'apporter du désagrément. Si l'homme sain agit néanmoins c'est parce qu'il dispose d'autres forces psychiques qui s'opposent à l'hégémonie de ces mécanismes de défense, ce sont les désirs et les motivations morales.

### **Les mécanismes de défense et la pathologie**

Parfois la force de ces mécanismes de défense est telle qu'elle impose leur domination et conduit à la pathologie. Les équilibres affectifs qui vont s'installer pourront toujours comporter un état de bien être mais ce sera au détriment de la santé psychique. Ces équilibres sont plus ou moins stables et leur degré de stabilité est un des critères de leur gravité. Voici quelques exemples.

La névrose obsessionnelle, selon le modèle psycho-dynamique de la psychanalyse, est due à une fixation au stade sadique-anal qui est culpabilisée, refoulée et provoque l'apparition de rejets de l'inconscient soumis au mécanisme de défense du renversement dans le contraire : la pulsion anale est inversée en crainte de la saleté et soucis de propreté disproportionnés, entraînant des besoins de vérification interminables et la pulsion sadique est transformée en crainte de faire du mal, d'agresser, d'être dangereux pour les autres avec le besoin permanent de s'excuser ou de demander si on n'a pas offensé l'autre.

Dans les phobies il y a une projection dans des objets d'une angoisse dont la cause réelle a été refoulée et est donc devenue inconsciente. Cette projection localisant la cause anxiogène dans cet objet permet de s'en protéger en évitant de s'en approcher. Je cite Freud : "Le moi se comporte comme si le danger du développement de l'angoisse ne venait pas d'une motion pulsionnelle, mais d'une perception et peut donc réagir contre le danger extérieur par des tentatives de fuite, des évitements phobiques." ("L'inconscient" 1915 in Métapsychologie.....)

Dans le deuil qu'on appelle pathologique (qui est un deuil intense et prolongé) le mécanisme pathogène est le suivant : le sujet endeuillé reproche au disparu de l'avoir abandonné et se sentant coupable de cette agressivité, il la retourne sur lui-même, il "introjecte" le disparu et ainsi c'est à lui-même qu'il adresse ses reproches et en même temps il se punit de sa "méchanceté".

Le paranoïaque projette à l'extérieur tout ce qu'il ressent comme mauvais en lui et se sentant alors sans torts et les attribuant à d'autres, il a le confort de croire toujours avoir raison et d'accuser ou d'agresser les autres.

A l'inverse, l'insuffisance des mécanismes de défense peut entraîner un état d'angoisse permanent (une névrose d'angoisse).

Ces divers états sont des équilibres stables car, même si le névrosé se plaint des troubles qu'il ressent, il a un bénéfice à les avoir car les déplaisirs qu'il éprouve sont moindres que ceux qu'il éprouverait si ces mécanismes de défense n'intervenaient pas. Aussi sa demande de soins est toujours ambivalente. Lorsqu'un sujet entreprend de suivre une psychothérapie, il est certes demandeur d'un changement en lui mais, en même temps, il a peur de ce changement car il sent bien que ses défenses lui apportent un certain confort psychique que la démarche qu'il entreprend va perturber, d'où son ambivalence et l'apparition de résistances à son traitement. C'est pourquoi le cheminement dans une psychothérapie est toujours lent avec des progrès et des reculs, des attermoissements et même des phases d'aggravation.

### **Les autres mécanismes de l'équilibre affectif**

Ces mécanismes de défense occupent une place centrale dans l'équilibre affectif mais ils sont des mécanismes assez rudimentaires. Ils parent aux débordements d'angoisse mais ne sont pas créatifs. Si on compare l'équilibre statique et l'équilibre affectif on constate qu'ils ont en commun d'avoir un mécanisme de base inné et des mécanismes complémentaires plus affinés dus à l'éducation et à l'expérience. Pour l'équilibre statique il y a la capacité de base à rester debout complétée par des aptitudes acquises plus fines qui permettent la danse, la marche sur une poutre étroite, la capacité à retrouver son équilibre quand on est bousculé, la stabilité quand on conduit un deux-roues ou quand on marche dans un sentier accidenté... Pour l'équilibre affectif la base des mécanismes de défense est complétée par de multiples mécanismes complémentaires qui affinent cet équilibre et l'enrichissent.

Ces mécanismes ne sont plus régis par le moi mais par le surmoi, ils sont acquis par l'éducation, la culture, les expériences de la vie et sont accessibles à la conscience. Certains sont complémentaires des mécanismes de défense puisque leur finalité est aussi la protection contre l'angoisse, comme l'évitement conscient de situations dangereuses, le refus du risque, le « principe de précaution ». D'autres ont une finalité différente qui est de

concilier l'équilibre affectif et une vie créative. Ces équilibres sont bien connus et sont les objectifs des systèmes éducatifs de qualité. Nous citerons les exemples des équilibres narcissiques, de la sensibilité relationnelle, de la capacité d'investissements affectifs et de la maîtrise de soi.

- L'équilibre narcissique : ce terme a en français un sens étroit, il signifie amour de soi excessif. Il est lié au mythe de Narcisse amoureux de lui-même. Pour les psychanalystes il a deux composantes : l'amour de soi et l'estime de soi et il peut être perturbé autant par défaut que par excès. Il est intéressant d'approfondir un peu le problème de l'estime de soi. Deux qualités sont essentielles : la modération et la stabilité. La modération n'est pas l'objectivité totale qui est impossible mais un degré suffisant d'objectivité, dans une appréciation de soi-même ni excessive ni insuffisante. Dans sa forme déficitaire il se manifeste par un sentiment de faiblesse, de dévalorisation, d'incertitude sur ce qu'on est et ce qu'on vaut. Dans sa forme excédentaire, le sujet se sent beau, tout puissant, magnifique, au-dessus des autres. La qualité de cet équilibre narcissique vient de l'éducation.

- La sensibilité relationnelle : la santé psychique comprend une capacité à éprouver des sensations et des émotions équilibrée, ni trop faible (l'insensibilité) ni trop forte (l'hypersensibilité) et suffisamment riche (permettant d'apprécier des choses et des sensations diverses). La sensibilité psychique est comme celle de la peau ; il y a dans le monde animal des peaux épaisses qui ne perçoivent que les frottements rudes et des peaux sensibles au moindre effleurement. De même, dans le fonctionnement affectif humain, certains sujets ont le handicap de ne ressentir que les émotions massives mais la plupart disposent d'un registre plus large et sont capables d'apprécier les impressions délicates et les différences subtiles. Il faut une capacité suffisante et non excessive d'apprécier des stimulations différenciées. L'éducation et l'instruction ont pour objectif d'affiner cette sensibilité. On rencontre des familles dans lesquelles les relations affectives ne peuvent être que brutales : sans nuance dans les désaccords, les rapports entre les membres oscillent entre la fusion et le conflit violent, entre l'enthousiasme et l'agressivité, ils n'ont pas accès à la sérénité et à la tolérance.

- La capacité d'investissements affectifs : c'est à dire la capacité d'avoir de l'intérêt pour les choses, les personnes, les idées, permettant activité et créativité. Il faut un équilibre entre le manque de curiosité et une propension débridée à vouloir s'intéresser à tout et à entreprendre de façon désordonnée et superficielle. La qualité de cet équilibre rendra plus ou moins possible la réalisation de projets, la prise d'initiatives et la continuité dans l'action.

- La maîtrise de soi, plus ou moins difficile selon le tempérament et selon l'éducation reçue, se doit d'être équilibrée. Le contrôle de soi ne doit pas être excessif (comme dans le cas de personnalités obsessionnelles) ce qui bride le sujet mais doit être suffisant pour devenir efficace.

On voit la différence de ces mécanismes avec ceux des mécanismes de défense : leur finalité n'est pas uniquement la protection contre le déplaisir mais l'épanouissement de la personne, son équilibre relationnel, son code moral, sa santé psychique.

### **Stabilité et instabilité de l'équilibre affectif**

Reste à envisager une qualité majeure de l'équilibre affectif dont il est difficile de déterminer les mécanismes qui la sous-tendent tant interviennent de multiples facteurs : le tempérament, l'inconscient, l'éducation, l'environnement... Il s'agit de la question du degré

de stabilité de cet équilibre affectif. Cette question est centrale. Un équilibre stable est un équilibre qui, en cas de perturbation, se rétablit spontanément et un équilibre instable est un équilibre qui ne se rétablit pas et donc qui cède la place à un nouvel équilibre. Or tout équilibre d'un processus psychique (et même d'un processus vivant) est soumis à des perturbateurs. La psychanalyse insiste sur le fait qu'une frustration (terme qui englobe les difficultés, les agressions, le stress, les malheurs...) entraîne une régression c'est à dire l'adoption d'un nouvel équilibre de moins bonne qualité (plus archaïque). Celui qui se sent en infériorité risque de devenir violent, celui qui échoue risque de se décourager et de se replier sur lui-même. Le degré de cette régression varie d'un sujet à l'autre et pour un même sujet d'une situation à une autre. L'équilibre antérieur peut se rétablir facilement, c'est le cas des personnalités stables. L'équilibre antérieur peut ne pas être retrouvé et être remplacé par un nouveau qui est le plus souvent de moins bonne qualité (cet équilibre nouveau ne se crée pas *de novo* mais est en somme "disponible" car il s'est construit peu à peu en fonction de la psychogenèse ; notre personnalité est faite d'équilibres successifs qui correspondent en général à des progrès, ces équilibres sont dépassés au cours de cette progression mais restent inscrits dans notre inconscient et lorsqu'un équilibre affectif se décompense, la régression se fait vers un de ces équilibres antérieurs).

Ce phénomène est reconnu par toutes les théories psychologiques sous des dénominations diverses : adaptabilité, compétences psychosociales, résilience (lorsqu'il s'agit de dépasser les traumatismes infantiles) ou, dans la littérature anglo-saxonne, *coping*.

Ce mécanisme de frustration-régression a un aspect quantitatif et un aspect qualitatif. L'aspect quantitatif concerne le degré de sensibilité à la frustration, l'importance de la régression et l'aptitude à la récupération. Les sujets sont plus ou moins sensibles, plus ou moins fragiles, plus ou moins solides. L'aspect qualitatif concerne la nature des régressions ; chacun réagit en fonction de sa personnalité. On peut dire qu'on ne connaît vraiment une personne que lorsqu'on l'a vue régresser, c'est à dire quand on l'a vue confrontée à une frustration importante et qu'on a observé ses réactions. Le degré de sensibilité à la frustration et d'aptitude à retrouver l'équilibre antérieur est une caractéristique importante d'une personnalité quel que soit par ailleurs la qualité de cet équilibre.

L'équilibre affectif est ainsi soutenu par la conjonction de mécanismes inconscients et de mécanismes conscients. La vie affective est faite de la succession continuelle d'équilibres divers qui permettent à l'homme de penser et d'agir en le protégeant de chaos émotionnels et en préservant ainsi sa santé psychique.

