

L'angoisse

Selon Freud

- **Angoisse** : malaise caractérisé par l'inquiétude et l'appréhension.
- C'est elle qui force le *moi* à recourir aux mécanismes de défense.
- Lorsqu'elle prend le dessus sur le *moi*, on parle d'une expérience traumatisante.

- L'angoisse est un état semblable à la douleur ou la tristesse, mais qui s'en différencie tout de même.
- Il s'agit toujours d'une **expérience subjective consciente** → pas d'angoisse inconsciente.
- Nous pouvons par contre être inconscients des causes et des sources de cette angoisse.
- Freud distingue 3 sortes d'angoisses en fonction de leur source.

L'angoisse devant un danger réel

- **Source dans le monde extérieur** → élément qui va créer beaucoup de déplaisir
- Angoisse a un rôle utile : amener à réagir instinctivement par la fuite ou le combat.
- Signal d'alarme envoyé au *moi* pour échapper au danger.
- Si la personne ne peut pas échapper à la situation, l'angoisse peut la submerger et il en résulte une expérience traumatisante.

L'angoisse névrotique

- **Source est à l'intérieur de la personne** : vient de son *ça*.
- On peut ressentir cette angoisse sans être conscient de la cause.
- On croit que l'angoisse vient d'un danger extérieur alors que la peur est disproportionnée par rapport à la menace réelle.
- La personne a inconsciemment peur que son *moi* perde le contrôle de son *ça* ; elle a donc peur de perdre le contrôle de ses actes, et d'être incapable de contrôler ses pulsions.
- Peur de perdre la maîtrise d'abord éprouvée devant un danger réel, puis s'inscrit à l'intérieur de la personne.

L'angoisse morale

- Sentiment de honte : le danger est dans la **conscience morale**.
- Émotions sont en lien étroit avec les pulsions.
- Sentiment narcissique → accomplir une tâche difficile.
- Sentiment de culpabilité → échouer une tâche difficile.
- Sentiments ambivalents → restriction et satisfaction de ses pulsions.

Soulager l'angoisse morale ou névrotique

- Réparer nos erreurs en s'attirant inconsciemment une punition extérieure et réelle.
- Mécanismes de défense pour calmer les tensions entre le *ça* (désir), le *moi* (interdits de la morale) et le *surmoi* (exigences trop élevées)

Refoulement

- Consiste à bloquer une pensée/émotion pour qu'elle n'atteigne pas la conscience.

Projection

- Refoulement des pulsions que le *surmoi* considère comme étant néfastes.
- Les projette donc sur une autre personne.

Formation réactionnelle

- Modification inconsciente d'un sentiment causant de l'angoisse en son contraire sur le plan conscient.

Fixation et Régression

- Frustration et anxiété présents à chaque stade de développement (de la naissance à la maturité)
- Quand ces sentiments sont **trop intenses** : personne retenue à un stade primitif (du développement psychique) ou retour à un stade primitif.

Déni

- Personne refuse de reconnaître que quelque chose de négatif se produit.

Intellectualisation

- Transformation d'un problème bien concret qu'on souhaite ignorer en un problème très abstrait et théorique.
- Déplace la source du problème : ce n'est plus personnel, mais théorique.

Déplacement et Sublimation

- Pulsion (agressive/sexuelle) va vers un autre objet (plus accessible, moins menaçant) → **déplacement**
- Quand le déplacement sert un but supérieur utile → **sublimation**

Rationalisation

- Donner une explication moralement acceptable à une action dont les vrais motifs sont refoulés.

Conclusion

- Les mécanismes de défense protègent le *moi* de l'angoisse → mais cela entraîne une perception faussée de soi-même et du monde extérieur.
- Théorie psychanalytique : tout le monde est constamment en état de conflit : interne (ça opposé au *surmoi*) ou externe (équilibre entre désir et exigences du milieu)