

MÉCANISME DU REFOULEMENT

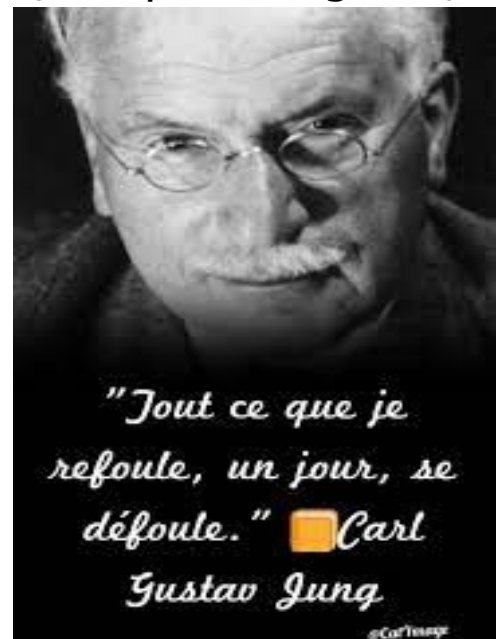
• Définition¹:

Processus qui consiste à repousser, à mettre hors de portée de la conscience des représentations psychiques inacceptables.



« Le refoulement est un mécanisme de défense que tout le monde utilise quotidiennement, plus ou moins inconsciemment »

- Notre cerveau réalise un auto-nettoyage, dès qu'il devient systématique ATTENTION risque de déséquilibre psychique.
- Mettre de côté des émotions ou des souvenirs anxiogènes est tout à fait sain.
- Refouler ses émotions négatives est humain, ce que l'on ignore, c'est que cela ne fait qu'augmenter leur pouvoir.



La suite portera sur l'attitude éducative de nos parents conséquence du refoulement

1 Du Dr Patrick LANDMAN