

Qu'est-ce qui caractérise la culture de la famille dans laquelle vous avez grandi en ce qui a trait à la mentalisation ?

Noter quelque chose que vous trouvez difficile à aborder dans une relation intime et énumérer les raisons qui pourraient.

ATTACHEMENT ET MENTALISATION

Noter vos exemples de conflits d'attachement.

Devoir : Noter quelque chose que vous avez trouvé difficile à aborder dans une relation intime au cours de la semaine passée.



*Groupe d'introduction à la
thérapie basée sur la
mentalisation*

Centre Anna Freud (Londres)
<http://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-ab-edits-final-190515.pdf>
Traduit par Jean-Francois Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi
(Université de Montréal)

Grandir dans une culture mentalisante promeut un attachement sécuritaire. Cela permet de développer et de maintenir des habiletés de mentalisation.

QU'EST-CE QU'UNE CULTURE MENTALISANTE ?

Une culture mentalisante représente la culture d'une famille ou d'un groupe à l'intérieur de laquelle ou duquel les membres ont des discussions au sujet des gens et des raisons sous-jacentes à leurs façons d'agir.

Une culture mentalisante est nécessaire pour gérer des événements significatifs qui affectent les membres d'une famille. Les discussions au sujet des expériences doivent être caractérisées par un certain degré d'ouverture, un minimum de certitude et sans exacerber des tabous familiaux oppressants.

Question : Quelle est la culture de votre propre famille en ce qui concerne la mentalisation (parler des pensées et émotions des personnes)?

Le programme de traitement par la TBM s'efforce de créer une culture mentalisante. Dans les sessions de groupe et individuelles, nous faisons des efforts constants pour nous interroger sur notre propre esprit et ceux des autres, et comment ils s'influencent mutuellement. Nous parlerons davantage de ce sujet dans les sessions

ATTACHEMENT ET MENTALISATION

Les relations d'attachement sont importantes. Pour les jeunes enfants, des liens d'attachement proches avec les soignants (comme les parents) sont très importants. Ces relations aident l'enfant à devenir conscient de ses propres états émotionnels, être capable d'identifier ses états, de trouver leurs raisons d'être, et d'utiliser leur compréhension des émotions pour pouvoir comprendre autrui.

Si la relation d'attachement d'un enfant pour son proche parent est pauvre, il ne pourra pas se servir de cette figure d'attachement pour apprendre comment comprendre les sentiments et les relations avec autrui. Ceci aura des conséquences négatives pour les capacités de mentalisation de l'enfant alors qu'il grandit et devient un adulte.

La personne est donc laissée à elle-même avec ses émotions. Elle trouvera difficile de penser à la relation d'attachement elle-même, parce qu'elle n'a pas de point de référence fiable.

Toutefois, avec le temps, ceci peut devenir plus facile si la personne a d'autres relations de soins et de soutien avec des figures d'attachement autres telles qu'un grand-parent ou un enseignant.

CONFLIT D'ATTACHEMENT

Un *conflit d'attachement* signifie qu'une personne cache ou exagère les signaux à propos de ses propres états émotionnels, car elle craint ou elle est insécure de ce qui adviendra si elle essaie de se rapprocher de la personne d'attachement.

Un conflit d'attachement signifie qu'une pulsion à se rapprocher de quelqu'un est inhibée par autre chose (comme la peur d'être punie par l'autre personne ou parfois, un souhait de punir l'autre personne).

Activité : Noter des exemples de vos propres conflits d'attachement.

VIOLENCE ET ABUS

Il est particulièrement difficile de penser à des relations d'attachement primaires si ces relations impliquent de la violence ou de l'abus sexuel. Comment une personne peut comprendre qu'un proche qui devrait la traiter avec soin et amour (comme un parent) agit en ignorant ou en menaçant activement leur bien-être ?

Les conflits d'attachement inhibent les capacités de bien mentaliser d'un enfant dès le début et laisse des cicatrices émotionnelles et de la confusion. Ces conflits nuisent aux capacités de l'enfant de gérer des conflits d'attachement survenant plus tard, à l'âge adulte.