

Activité : Que penseriez-vous si vous voyiez dans votre ville un homme debout à une intersection qui étudie une carte, regardant dans toutes les directions avec une expression faciale confuse? Ecrivez des notes.

Trouvez des exemples de moments où quelqu'un vous a mal compris

Trouvez des exemples de moments où vous avez mal compris quelqu'un

Donnez des exemples ou trouvez des situations où il serait souhaitable de mentaliser

Tâche à domicile : pratiquez en utilisant la mentalisation. Demandez à un ami ou à un membre de la famille comment il se sentait plus tôt dans la journée. Essayez de poser les questions sans juger, sans savoir et avec curiosité. Tentez aussi d'éliciter le plus d'émotions et de pensées possibles. Remarquez comment vous vous sentez et demandez à l'autre personne comment elle se sent maintenant.

QU'EST-CE QUE LA MENTALISATION?



Groupe d'introduction au traitement basé 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 Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi et Jean-Francois Morin (Université de Montréal)

QU'EST-CE QUE LA MENTALISATION?

La mentalisation concerne le fonctionnement de notre esprit. Il s'agit de ce que notre esprit nous communique sur nos pensées et nos émotions et comment il nous explique pourquoi on agit de telle ou telle façon.

Il s'agit aussi de ce que notre esprit nous communique sur ce que d'autres pensent ou ressentent et pourquoi ils agissent d'une certaine façon.

Pour entretenir de bonnes relations avec autrui, il est essentiel de se comprendre entre nous et de se comprendre soi-même. Que se passe-t-il dans notre esprit pour qu'on se sente ainsi? Que se passe-t-il dans l'esprit d'autrui pour qu'il se comporte ainsi?

MENTALISATION AUTOMATIQUE VS CONTRÔLÉE

Lorsqu'on interagit avec les autres de façon spontanée et naturelle, la mentalisation survient automatiquement. Nous n'avons pas à nous forcer ou même remarquer que nous mentalisons

Nous répondons simplement, parlant chacun à tour de rôle, et ensemble, en ayant des présomptions raisonnables sur ce que les gens disent et pourquoi ils disent ou se comportent d'une certaine façon. On se sent compris. Ce n'est que lorsque les gens n'ont pas la réponse attendue qu'on est surpris.

On s'arrête et on se demande : « Qu'est-ce qui s'est passé? Est-ce qu'il a compris ce que je voulais dire? Ce n'est pas ce que je voulais dire. Je vais recommencer. » On a alors recours à la mentalisation contrôlée ou explicite. On se questionne : « Qu'est-ce qui m'a poussé à dire ça? »

MENTALISATION EXTERNE VS INTERNE

Lorsqu'on veut comprendre ce que les gens ressentent et ce qu'ils pensent, on regarde surtout leurs yeux ou leur expression faciale. C'est un *focus externe ou un focus sur l'extérieur*. A partir de cela, on peut deviner ce qui se passe à l'intérieur.

Pour vérifier si on a raison, on demande à la personne : « Te sens-tu [heureux, triste, en colère, apeuré, excité, etc.] ? »

Certains sont trop préoccupés par ce que d'autres ressentent et pensent. Il s'agit de l'hypermentalisation. Ceci survient lorsque les gens sont méfiants, soupçonneux, ne font pas confiance aux autres même les gens qu'ils ne connaissent pas. Par exemple, des personnes sensibles qui se promènent dans la rue ou dans les transports en commun peuvent penser que d'autres les observent, sont contre eux et sont parfois même menaçants.

POURQUOI EST-CE QUE LA MENTALISATION EST IMPORTANTE ?

La mentalisation nous aide à :

- Mieux comprendre ce qui se passe entre deux personnes
- Mieux nous comprendre et nous connaître, qui nous sommes, nos préférences, nos propres valeurs, etc.
- Mieux communiquer avec notre famille et nos amis proches
- Gérer nos émotions
- Moduler les émotions d'autrui
- Éviter les malentendus
- Voir le lien entre les émotions et les actions plus facilement, ce qui peut nous aider à échapper aux cercles vicieux des pensées et émotions

POURQUOI Y'A-T-IL SOUVENT DES MALENTENDUS ?

- *L'esprit est caché*- nous ne pouvons jamais savoir ce qui se passe dans l'esprit de l'autre à moins qu'il nous le dise. Parfois on ne peut même pas comprendre comment on se sent.
- On a tendance à deviner ce qui se passe chez l'autre sans aller vérifier si ce qu'on croit est vrai
- On décide qu'on sait ce que l'autre pense. Par exemple, on croit que les autres pensent la même chose que nous.
- On décide rapidement : on « sait » ce que l'autre pense même si elle le nie
- On prend pour acquis que les autres nous comprennent sans qu'on ait à dire ce qu'on ressent
- Une personne qui se sent menacée refoule ses pensées ou ses émotions parce qu'elle a peur de quelque chose (par exemple, être humiliée ou jugée)-ceci affecte son aptitude à comprendre ce qui se passe dans son propre esprit.

COMMENT SAIT-ON SI ON MENTALISE

On ne peut jamais être certain à 100%. Mais la mentalisation est caractérisée par une curiosité authentique face aux expériences, aux pensées et aux émotions d'autrui. Il s'agit d'une attitude exploratoire : « *je ne sais pas* ».

Lorsqu'on mentalise, on laisse l'émotion être présente sans tenter de s'en débarrasser : on peut se remettre en question et examiner nos pensées et nos émotions, on est ouvert aux alternatives et on peut écouter de façon authentique autrui.