

QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE AVOIR DES PROBLÈMES DE MENTALISATION?



Activité de groupe: C'est l'anniversaire de Sarah. Elle pense le célébrer avec Mike, son copain, et l'a invité chez elle pour le souper. Elle a acheté du vin pour accompagner le repas, et elle a hâte qu'il revienne du travail. Lorsque Mike arrive, il n'a pas de cadeau avec lui et il dit "wow, quel beau souper tu as préparé, et ce n'est que mardi! ». Pendant le repas, Sarah parle peu et boit le vin seule. Qu'est-ce qui s'est passé? Pourquoi croyez-vous que Sarah agit ainsi?

Activité : Pensez à une de vos expériences et notez votre réaction habituelle lorsque vous êtes émotif.

Tâche à domicile: Cette semaine, Notez une situation cette semaine qui illustre votre difficulté à mentaliser dans certaines circonstances.

Activité: Pensez à une de vos expériences. Quelle est votre réaction habituelle lorsque vous êtes émotif(ve) ?

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)

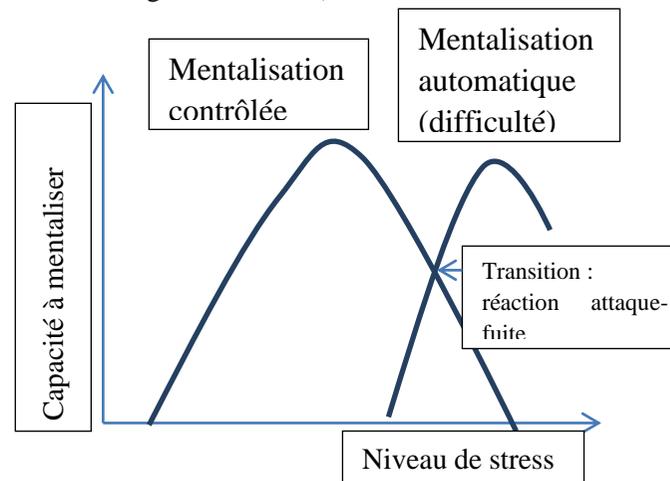
QUELS SONT LES SIGNES TYPIQUES DE LA DIFFICULTÉ À MENTALISER?

Certains signes indiquent que la capacité à mentaliser est compromise. Par exemple :

- Être certain de connaître la motivation des gens sans considérer d'autres raisons
- Pensée « tout blanc ou tout noir »
- Ne pas reconnaître des émotions chez soi ou chez les autres (capacité d'empathie faible)
- Ne pas reconnaître que les gens s'influencent mutuellement
- Ne pas être curieux à propos de ce que d'autres pensent
- Emphase sur des facteurs externes au lieu de considérer des états personnels- par exemple, qu'il pleuvait ou qu'on avait mal à la tête-ou décrire une situation ainsi : « c'est juste ça » sans être capable de donner plus d'explications
- Utiliser des généralisations, des phrases absolues ou sur-simplifier. Par exemple, « Tous les hommes sont... », « C'est sûr, c'est parce que... », « Elle est juste... »

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES DIFFICULTÉS À MENTALISER?

- Les difficultés à mentaliser nos pensées et nos émotions nous empêchent de bien comprendre pourquoi on agit comme on le fait. On a l'impression que les choses arrivent « comme ça »
- Notre perception de nous-même devient instable. Nous nous remettons en question, nous nous sentons insécure ou nous avons besoin que d'autres nous valident ou nous rassurent constamment.
- Nous comprenons mal les autres. Ceci peut engendrer des conséquences négatives. Par exemple, d'autres peuvent se sentir ignorés, mal compris, pas entendus et être froissés; ou nous avons l'impression que d'autres ne nous comprennent pas ou ne nous aiment pas.
- Nous réagissons de façon émotive parce que nous avons mal compris- par exemple, nous sommes apeurés ou en colère ou déçus etc...
- Nous pouvons être envahis par les émotions et agir de façon impulsive (c'est-à-dire que nous permettons aux circonstances ou à nos impulsions de diriger nos actions).



DE LA MENTALISATION À LA SURVIE (ATTAQUE OU FUITE)

A noter dans de diagramme :

- Les émotions sont activées plus rapidement et de façon plus intense chez certain(e)s.
- La réponse d'attaque ou de fuite (*fight or flight*) peut se déclencher à différents moments chez différentes personnes dépendant du point de bascule de chacun.
- Le délai avant le retour à l'état normal après une activation émotionnelle varie selon l'individu.

Il s'agit de points importants pour le traitement : l'intensité émotionnelle peut être contrôlée, le seuil peut être augmenté et le délai avant le retour à l'état normal peut être réduit.