

À PROPOS DU TRAITEMENT BASÉ SUR LA MENTALISATION (TBM)



Croyez-vous que vous trouveriez difficile de parler d'évènements récents de votre vie lors des séances de thérapie? Si oui, qu'est-ce qui rend cela difficile pour vous?

Qu'est-ce qui fait que cela peut être difficile pour vous de maintenir une attitude mentalisante (c'est-à-dire curieuse et sans a priori) en thérapie?

Que pensez-vous de vous concentrer sur les problèmes et événements abordés par les autres membres du groupe ?

Tâche à domicile: Durant votre dernière rencontre de groupe, avez-vous eu de la difficulté à parler d'un événement important de votre vie?

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 OBJECTIFS DE LA TBM?

La TBM vise à améliorer la capacité d'une personne à mentaliser dans les relations interpersonnelles.

Améliorer la capacité à mentaliser signifie :

Développer une identité et un sentiment de soi plus stables.

Être moins envahie par les émotions qui grugent le meilleur de vous-mêmes.

Lorsque les émotions vous envahissent, être capable de retrouver votre calme plus rapidement.

Vous devenez ainsi plus solide au plan émotionnel, avez moins de comportements autodestructeurs et êtes moins susceptible de vous retrouver dans des conflits interpersonnels. Vous êtes aussi mieux en mesure de gérer les conflits qui surviennent.

COMMENT LA TBM VOUS AIDE-T-ELLE À AMÉLIORER VOTRE CAPACITÉ À MENTALISER?

Pour être bon dans quelque chose, il faut pratiquer. À travers le programme de TBM, les participants ont la chance de pratiquer ensemble leur capacité de mentaliser, avec le thérapeute et les autres membres du groupe.

COMMENT LA MBT EST-ELLE STRUCTURÉE?

Le programme de TBM comprend :

1. Une formulation du problème basée sur la mentalisation.
2. Des plans en cas de crise.
3. 12 sessions de 1.5 heure de thérapie de psychoéducation en groupe.

4. De la thérapie individuelle une fois par semaine pendant environ 18 mois.

5. De la thérapie de groupe : 1.5 heure une fois par semaine pendant environ 18 mois

6. Un ajout possible de thérapie par les arts.

7. Des rendez-vous avec le psychiatre au besoin, par exemple pour la prescription de la médication.

8. Une collaboration avec d'autres organismes, par exemple qui offrent des services reliés à l'emploi.

QU'EST-CE QUE LE THÉRAPEUTE FAIT EN TBM?

Le thérapeute peut parfois vous donner directement des conseils, mais le plus souvent il tente de réfléchir et d'entrevoir *avec* vous les problèmes que vous vivez, afin de vous aider à développer progressivement vos propres solutions. Cela signifie d'adopter une attitude curieuse et sans idée préconçue à propos de soi et des autres – les autres patients dans le groupe et les personnes dans votre vie de tous les jours – particulièrement à propos des expériences, pensées et émotions.

QU'EST-CE QUE LE PATIENT FAIT EN TBM?

Pour bénéficier le plus possible de la thérapie, les patients sont encouragés à :

- Parler d'évènements de leur propre vie, particulièrement d'évènements récents qui ont été sources de stress.
- Utiliser une attitude curieuse, ouverte et sans idée préconçue pour tenter de mieux saisir ces évènements.
- Permettre aux autres membres du groupe de participer à ce processus en explorant leurs propres problèmes et ceux des autres de la même façon.

- Travailler de la même façon tant avec le thérapeute qu'avec les autres membres du groupe pour comprendre les événements qui surviennent dans le groupe.
- Tenter de développer des relations constructives avec les autres membres du groupe et le thérapeute.

Dans le cadre du programme de TBM, les patients sont encouragés à ne *pas* avoir de contacts entre eux hors des séances de thérapie. S'ils en ont, ils devraient en parler durant les séances de thérapie.

QU'EST-CE QUE JE DOIS SAVOIR D'AUTRE?

Les thérapeutes individuels et de groupe se rencontrent régulièrement et discutent du déroulement de la thérapie.

Le thérapeute de groupe ne mentionne habituellement pas dans le groupe ce qu'il a discuté avec les patients en séance individuelle. C'est vous, le patient, qui choisissez ce que vous voulez dire en thérapie de groupe, et quand.

Toutefois le thérapeute peut parfois soulever des enjeux spécifiques sérieux directement, même si le patient ne veut pas en parler. Par exemple, de tels enjeux peuvent être liés à des cas de violence ou de menaces, à des bris sérieux du contrat thérapeutique, ou à des tentatives de suicide.

- 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.