

QU'EST-CE QUE LA MENTALISATION ET POURQUOI LE FAIRE ?

Par Jon G. Allen, PhD
La clinique Menninger

Traduit par Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi et Jean-Francois Morin. Chapitre publié dans : Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Pub.

Vous mentalisez quand vous êtes conscient de ce qui se passe dans votre esprit ou dans celui d'une autre personne. Vous êtes en train de mentaliser quand vous vous demandez: "Pourquoi ai-je fait ça?" ou que vous vous demandez, "Ai-je blessé ses sentiments quand j'ai dit cela?" Votre capacité de mentaliser vous permet de donner un sens au comportement. Vous entendez une porte de voiture se fermer brutalement et ça attire votre attention. Ensuite, vous voyez l'homme qui a claqué la porte fouiller dans ses poches et en sortir les mains vides. Il commence à s'agiter. Il tente sans succès d'ouvrir la porte, regarde à travers la vitre de la voiture vers le démarreur, et commence à jurer. Ce comportement serait déroutant si vous n'aviez pas automatiquement déduit qu'il était frustré parce qu'il avait oublié ses clés dans la voiture fermée. En mentalisant, vous faites automatiquement le lien entre le comportement et des états mentaux, tels que les désirs, les croyances et les sentiments. L'homme voulait conduire sa voiture, a réalisé qu'il aurait du mal à y entrer, et s'est senti frustré - peut-être aussi impuissant. Parfois, vous devez mentaliser, interpréter votre propre comportement: "Comment ai-je pu être si crédule et lui prêter de l'argent alors que je savais très bien qu'il n'est pas fiable?" Souvent, vous devez mentaliser pour comprendre vos réactions émotionnelles: "Pourquoi suis-je si déçue qu'elle ne me rappelle pas tout de suite? Pourquoi suis-je si sensible maintenant? J'ai l'impression que plusieurs personnes m'ont laissé tomber dernièrement..."

De telles questions sont simplement un point de départ pour vous expliquer des choses. En observant l'homme frustré de s'être embarré hors de sa voiture, vous pourriez vous souvenir d'un incident similaire dans votre propre vie et réaliser que cela vous était arrivé lorsque vous étiez distrait. A la lumière de cette réalisation résultant d'une exploration de votre propre vécu votre interaction avec l'homme en sera améliorée si vous allez le voir pour sympathiser et voir si vous pourriez l'aider.

Mentaliser, c'est « garder l'esprit à l'esprit ». Mentaliser nécessite de l'attention et requiert un effort mental; c'est une forme de pleine conscience, c'est-à-dire être conscient de ce que les autres pensent et ressentent tout en étant conscient de vos propres pensées et sentiments. Ainsi, la mentalisation ressemble à l'empathie. Mais la mentalisation va au-delà de l'empathie, car elle inclut aussi la conscience de votre propre état d'esprit, de l'empathie envers vous-même. Ainsi, vous mentalisez quand vous allez voir votre patron pour lui demander un congé et vous vous dites: «Je me sens anxieux. Il est normal que je me sente anxieux parce qu'il pourrait être mécontent. Eh bien, je peux tolérer cela. » Si votre patron vous reproche injustement le fait de prendre des vacances, vous seriez en train de mentaliser si vous pensiez, "Je suis frustré, alors je dois faire attention à ce que je dis.

Je dois reconnaître que cela lui rend la vie plus difficile et lui faire savoir à quel point le congé est important pour moi. Vous mentalisez lorsque vous démontrez que vous comprenez pourquoi votre patron pourrait être frustré et que vous essayez d'adresser cette réaction tout en expliquant simultanément votre propre point de vue. Les situations suivantes requièrent une capacité à mentaliser:

- Réconforter un ami en détresse
- Évoquer un malentendu avec un ami
- Calmer un enfant qui fait une crise de colère
- Penser à des stratégies pour éviter de trop manger
- Persuader un employeur de vous accorder une augmentation
- Faire une demande en mariage
- Décrire des symptômes et des problèmes à votre psychiatre

Comme tous ces exemples l'attestent, mentaliser, c'est faire preuve de bon sens; nous sommes tous des psychologues naturels lorsque nous essayons de comprendre le comportement, les pensées et les émotions des êtres humains. La mentalisation, comme le langage est inné: nous développons tous la capacité de mentaliser, à moins d'être atteint d'une condition génétique comme l'autisme. Pourtant, comme le langage, la mentalisation se développe de façon optimale dans un environnement propice à l'apprentissage. Comme lorsque vous utilisez le langage, vous mentalisez naturellement; la plupart du temps vous n'avez pas besoin d'y penser. Vous n'avez pas besoin d'être linguiste pour utiliser le langage, et vous n'avez pas besoin d'être un psychologue professionnel pour mentaliser. Mais la mentalisation est une compétence qui peut se développer à différents degrés. Les difficultés de mentalisation peuvent engendrer de graves problèmes dans les relations interpersonnelles. Vos amis, les membres de votre famille, ou votre conjoint seront mécontents si vous n'êtes pas conscients de leurs besoins et de leurs sentiments ou si vous mésinterprétez continuellement leurs actions. Les troubles psychiatriques tels que la dépression et l'abus de substances altèrent notablement la capacité à mentaliser, parce qu'ils compromettent la capacité à réfléchir de façon flexible, génèrent des biais dans la façon de se voir, et empêchent de s'attarder à l'expérience des autres. Lorsque de tels troubles apparaissent, il peut être utile d'étudier la mentalisation, de s'appliquer à mentaliser et d'apprendre à être plus habile à le faire.

Aspects de la mentalisation

La mentalisation implique une prise de conscience de soi et des autres. Notre collègue, le psychiatre Jeremy Holmes à l'Université d'Exeter au Royaume-Uni, décrit ainsi le processus de la mentalisation : c'est se voir de l'extérieur et voir les autres de l'intérieur. Mentaliser au sujet des autres requiert des efforts: vous ne pouvez pas prendre pour acquis que les autres pensent et se sentent comme vous, bien que cela puisse être le cas; vous devez changer de point de vue et tenter de voir les choses comme eux. Ainsi plus vous connaissez l'autre personne, plus votre mentalisation

sera juste. Par exemple, vous pouvez probablement mieux comprendre une personne avec qui vous avez une relation intime et d'autres proches que des connaissances dont vous êtes plus éloignés. Pourtant, comme nous le verrons plus loin, vous pourriez aussi réaliser que vous avez plus de difficulté à mentaliser quand vous êtes en conflits avec vos proches. Chacun d'entre nous peuvent, selon les circonstances avoir plus de difficulté à mentaliser, habituellement lorsque nous nous sentons menacés ou que nous ressentons une excitation émotionnelle intense.

Vous ne pouvez pas prendre pour acquis que votre capacité à mentaliser est toujours optimale même lorsque vous en êtes le sujet : même si vous vivez dans votre propre esprit, vous ne savez pas toujours comment votre esprit fonctionne. Nous sommes tous capables de nous tromper. Il est normal que d'autres perçoivent des aspects de nous-mêmes dont nous sommes aveugles. Ainsi, souvent, nous apprenons à mieux nous connaître par le dialogue avec autrui: vous pourriez commencer à vous sentir vaguement "mal" et, au fil d'une conversation avec un ami en qui vous avez confiance, réaliser que vous vous sentez blessé, honteux et rancunier. Ainsi les autres, en nous voyant de l'extérieur, peuvent nous aider à-nous voir plus clairement de l'intérieur.

Vous pouvez mentaliser dans différents temps. Vous pouvez mentaliser à propos de certains états mentaux spécifiques au présent: "Je m'énerve pour rien.", "Je commence à l'énerver Aussi, vous pouvez penser à des états mentaux passés : "Maintenant que je me suis calmé, je peux voir qu'elle avait l'intention de me critiquer pour m'aider, pas pour me rabaisser. De plus, vous pouvez mentaliser en anticipant des états mentaux futurs: "Si je ne lui fais pas savoir que je serai en retard, elle va s'inquiéter et alors je me sentirai coupable. "

Il est important de réaliser que vous pouvez transformer la sagesse rétrospective en prévoyance: mentaliser au sujet de problèmes dans le passé peut améliorer votre capacité à mentaliser à l'avenir. "Je sais que je suis extrêmement sensible à la critique et je suis si défensive que je ne peux pas écouter son point de vue. La prochaine fois, je vais essayer de réfléchir à son point de vue, d'écouter attentivement ce qu'elle dit, et d'éviter un autre conflit"

Tout comme vous pouvez mentaliser au sujet du présent, du passé ou du futur, vous pouvez mentaliser avec une perspective plus étroite ou plus large. Vous pouvez vous concentrer étroitement sur les sentiments d'une personne à un moment donné: "Elle a l'air irritée." Vous pouvez aussi être conscient du contexte plus large dans lequel s'inscrit son état mental: "Elle pense que je lui ai menti." Vous pouvez même prendre en compte des aspects plus large de l'histoire de vie de la personne: "Elle est extrêmement sensible à tout signe de trahison à cause du comportement non fiable de façon récurrente de son père." Ainsi, en élargissant la portée de la mentalisation, on peut tenir compte d'une période plus étendue ainsi que d'un réseau plus large d'interactions et de relations qui influencent les états mentaux d'un individu.

Ceci s'applique à vos propres états mentaux: pour vous comprendre, vous devez souvent considérer un contexte plus large que le moment présent. Vous pourriez-vous demander: «Pourquoi suis-je si contrarié par le fait qu'il n'ait pas reconnu le travail que j'ai fait sur ce projet? En mentalisant, vous pourriez réaliser que vous ne vous sentez pas apprécié depuis longtemps, et que le fait que ce projet particulier n'ait pas été reconnu était la dernière goutte d'eau qui ait fait déborder le vase. Vous pouvez appliquer cette façon de penser même lorsque vous considérez votre enfance, par exemple, en faisant le lien entre vos sentiments actuels et des déceptions répétées dans le passé, quand un parent omettait de façon systématique d'assister à des jeux scolaires ou à des événements sportifs. Vos sentiments à propos du présent sont invariablement influencés par vos expériences passées, et la

mentalisation implique être conscient de cette influence - le «bagage» du passé - afin que vous puissiez voir le présent pour ce qu'il est.

Vous pouvez mentaliser de façon plus ou moins consciente. Mentaliser est explicitement un processus conscient dans lequel vous pensez délibérément aux raisons qui motivent les actions - souvent quand vous êtes perplexe: "Pourquoi aurait-elle dit cela?". "Comment aurais-je pu oublier de le faire quand je savais que c'était si important lui?" Vous mentalisez explicitement quand vous mettez des mots sur vos sentiments, quand vous essayez de vous comprendre ou que vous éprouvez le besoin d'exprimer ce que vous ressentez à quelqu'un d'autre.

Le plus souvent, vous n'avez pas le temps de mentaliser explicitement quand vous interagissez avec les autres ; vous mentalisez implicitement, c'est-à-dire spontanément et de manière intuitive, sans y penser. Mentalisant implicitement, vous êtes guidé par vos intuitions profondes. Quand votre ami vous parle d'une grande déception, vous adoptez automatiquement une attitude de tristesse et d'empathie ; vous vous penchez vers l'avant pour manifester une proximité émotionnelle. Ainsi l'empathie naturelle que vous avez pour autrui est basée sur votre capacité à mentaliser implicitement. Vous mentalisez aussi implicitement quand vous engagez une conversation, en gardant la perspective de l'autre en tête et en parlant chacun votre tour sans y penser explicitement. Vous trouvez probablement les conversations ennuyantes quand les autres ne mentalisent pas, par exemple en mentionnant les noms de personnes que vous ne connaissez pas sans prendre en compte le fait que vous n'avez aucune idée de qui il est question.

Quand tout se déroule bien, vous naviguez sans problème en mentalisant de manière intuitive et implicite. Vous parlez naturellement ; vous n'avez pas à penser à votre choix de mots à moins que l'autre ne vous comprenne mal. De la même façon, vous devez mentaliser délibérément et explicitement quand il y a un malentendu dans la relation. La majorité de votre mentalisation explicite prend une forme narrative : vous tentez de rendre vos propres actions et celles des autres intelligibles. Vous créez des histoires qui impliquent des pensées et des émotions. Pensez à une occasion où vous avez eu à justifier vos actions, par exemple demander un congé à votre employeur. Pensez à comment vous expliquer vos réactions émotionnelles au comportement d'autrui. Pensez à comment vos enfants se chamaillent lorsqu'un parent les confronte. Chacun arrive avec un récit différent. Le parent doit alors mentaliser pour rendre plus clair ce qui s'est passé et pour intervenir de manière appropriée.

Vous apprenez à mentaliser tôt dans la vie en créant des récits pour rendre compte de vos actions. Et vous le faites dans vos propres esprits. Pour le meilleur et parfois pour le pire, vous racontez toujours des récits à propos de vous, et ces récits influencent qui vous êtes. Des récits empreints de reproches envers vous-mêmes, par exemple, peuvent diminuer votre estime de vous-mêmes. « Rien de ce que je fais ne fonctionne, peu importe les efforts que j'y mets. Je suis inutile. Si quelque chose tourne mal, je suis toujours la personne à blâmer. C'est l'histoire de ma vie... ».

Idéalement, mentaliser, comme raconter des histoires en général, est créatif : mentalisant, vous trouvez de nouvelles perspectives, vous vous voyez vous-mêmes et les autres à partir de plusieurs points de vue. Ainsi vous mentalisez quand vous vous dites : « Je suis vraiment en colère contre lui. Qu'est-ce que je sens d'autre ? Je présume qu'il m'a blessé ». De la même façon, vous mentalisez quand, après avoir pensé « quel idiot je suis », vous reconsidérerez la chose et pensez « J'ai fait une erreur compréhensible ; je tentais de faire trop de choses en même temps ». Jeremy Holmes conceptualisait avec justesse la psychothérapie comme étant un processus de construction, ou de

déconstruction, de récit. En mentalisant, vous sortez de vos vieilles ornières quant aux récits que vous créez à propos de vous-mêmes et des autres.

Conditions pour mentaliser

Les enfants apprennent mieux à parler dans un environnement riche en langage, dans lequel ils écoutent des histoires, sont abordés, écoutés et entendus quand ils apprennent à parler. De la même façon, les enfants apprennent mieux à mentaliser quand les membres de leur famille sont sensibles à leurs états mentaux, particulièrement à leurs émotions. Les enfants apprennent à mentaliser en étant mentalisé, c'est-à-dire quand les autres ont en esprit leur esprit. La mentalisation ne peut prospérer dans des relations où les émotions sont négligées. Mentaliser se développe le mieux dans des relations sécuritaires et confiantes – ce que l'on appelle des relations d'attachement sécuritaire. De plus, lorsque les enfants commencent à apprendre le langage, parler ouvertement avec eux de leurs besoins et de ceux des autres, de leurs sentiments, peurs et des raisons de leurs actions aident à augmenter la mentalisation. Comme toutes les autres habiletés, la mentalisation s'apprend à travers la pratique, et l'apprentissage se poursuit toute la vie.

Développer la capacité de mentaliser est une chose ; l'utiliser de manière consistante en est une autre. Certaines conditions facilitent davantage la mentalisation que d'autres. Votre niveau d'activation émotionnelle est un facteur majeur dans la capacité de mentaliser à n'importe quel moment donné. Mentaliser est facilité lorsque votre niveau d'activation émotionnel n'est ni trop élevé ni trop bas. Vous devez vous sentir relativement sécuritaire pour mentaliser. Si vous vous sentez menacé – en colère ou apeuré – vous serez davantage porté à vous protéger qu'à investir temps et effort pour mentaliser. Dans des états de haute activation émotionnelle, la réponse instinctive de combat ou de fuite (« fight or flight ») prend le dessus, et la mentalisation est écartée. Vous pouvez vous sentir si paniqué ou si en colère que vous ne pouvez voir clair, et encore moins considérer ce que l'autre pense ou ressent.

Comme nous l'avons déjà indiqué, vous aurez probablement plus de difficulté à mentaliser dans les relations d'attachement intimes lorsque les conflits surviennent et que les émotions vous envahissent. *Mentaliser est le plus difficile lorsque vous avez le plus besoin de le faire.* C'est pourquoi la majorité de notre mentalisation survient après l'événement ; heureusement, vous pouvez utiliser ce que vous réalisez après coup et ainsi éclaircir des malentendus, un peu comme vous faites probablement avec votre partenaire après une dispute. Vous pouvez avoir besoin d'aide professionnelle, sous la forme de thérapies individuelle ou de couple, pour apprendre à mentaliser quand vous vivez des conflits ou vous sentez menacé ou blessé dans vos relations d'attachement. Mentaliser vous permet de rester conscient à la fois de vos sentiments et de ceux de votre partenaire. Pour résoudre un problème de manière constructive, chaque personne doit garder son esprit et celui de l'autre en tête. Et la meilleure façon d'amener quelqu'un à mentaliser est de le faire soi-même.

Tant un peu trop que pas assez d'activation émotionnelle peut interférer avec la mentalisation. Si vous êtes trop déprimé ou léthargique, vous n'aurez pas tendance à mentaliser. Mentaliser demande des efforts, et vous devez être motivé pour le faire. Si vous êtes indifférent aux besoins ou aux sentiments d'autrui, vous n'aurez pas tendance à mentaliser.

Mieux mentaliser

Les deux marqueurs d'une bonne mentalisation sont la richesse et l'exactitude. Mentaliser avec exactitude signifie voir les autres tels qu'ils sont vraiment et se voir aussi comme on est vraiment. Mentaliser nécessite de l'imagination, par exemple, être capable de projeter sa propre expérience sur les autres, de se mettre dans les pieds des autres, et d'imaginer comment on se sentirait si on était à leur place. Mais projeter à partir de sa propre expérience peut s'avérer une pente glissante : votre imagination peut mener à une mentalisation distordue. Par exemple, vous sentant honteux, inadéquat ou critique envers vous, vous pouvez vous imaginer à tort que les autres vous jugent sévèrement ou vous méprisent. Ce faisant, vous seriez en train de mentaliser, mais vous ne le feriez pas avec exactitude.

Nous nous faisons souvent demander : « Est-ce qu'on peut trop mentaliser ? ». Généralement cette question révèle une mentalisation non efficace ou non exacte sous la forme d'obsessions ou de préoccupations à propos de ce qu'une autre personne pense ou de ruminations à propos de vos déficiences ou échecs passés. Une mentalisation efficace, au contraire, est flexible et exploratoire ; vous n'êtes pas pris dans une roue qui tourne. Bien sûr, comme pour tout le reste, la santé repose sur un équilibre ; il y a plus dans la vie que la mentalisation.

Comme les problèmes de ruminations et de préoccupations le montrent, mentaliser de manière efficace implique d'ancrer votre imagination dans la réalité ; vous pouvez faire cela en demandant aux autres ce qu'ils pensent ou ressentent plutôt qu'en vous basant seulement sur vos présupposés ou vos projections. Si vous pensez que quelqu'un en a contre vous ou est critique de ce que vous avez fait sans toutefois en être sûr, vous pouvez vérifier comment les autres ont vu cela. Souvent, les personnes interprètent la même situation de manière différente. Ceci nous amène à l'essence même de la mentalisation : reconnaître qu'il y a plusieurs perspectives mentales sur la même réalité extérieure. C'est ce qu'on appelle la réalité *mentale*.

La richesse dans la mentalisation réfère aux processus d'élaboration mentale – faire l'effort d'utiliser votre imagination et de penser par-delà les apparences. Un père ne parvient pas à mentaliser lorsqu'il infère que les larmes de son fils montrent qu'il est « seulement un enfant gâté » plutôt que de chercher la source de la frustration ou de la déception de son fils. De la même façon, penser qu'un collègue est un « abruti » est une vision non-mentalitante. Vous pouvez penser à vous d'une même manière non-mentalitante, par exemple en pensant : « je suis juste paresseux » ou « je suis juste impulsive ». Le mot « juste » dénote une non mentalisation; il empêche l'exploration réfléchie des raisons multiples qui peuvent sous-tendre un comportement.

Dans son livre *La souveraineté du bien (The Sovereignty of Good)*, la romancière et philosophe Iris Murdoch fournit un exemple célèbre du changement de perspective d'une belle-mère à propos de sa belle-fille. Ce changement de point de vue illustre le passage d'une mentalisation inexacte vers une mentalisation exacte. Initialement, la belle-mère trouve que sa belle-fille est grossière, immature et manque de raffinement; elle pense que son fils a marié une femme qui ne le mérite pas. Extérieurement, elle traite sa belle-fille avec une gentillesse impeccable, mais intérieurement elle ressent du mépris. Mais la belle-mère se sent inconfortable par rapport à sa propre attitude et se demande si elle n'est pas plutôt snob. Elle se convainc de voir sa belle-fille de manière plus exacte, plus juste, et plus aimante. Elle est déterminée à voir sa belle-fille pour ce qu'elle est. En y mettant tous ses efforts avec attention et imagination, elle parvient à voir sa belle-fille non pas comme étant vulgaire mais plutôt comme étant simple, rafraichissante, spontanée et jeune, ce qui représente un changement draconien de perspective.

Mentaliser étant par définition une démarche ouverte, permettant plusieurs perspectives, vous réalisez que vous avez cessé de mentaliser lorsque vous devenez cent pour cent certain. Vous avez cessé de mentaliser lorsque vous déclarez par exemple : « Je *sais* que tu ne veux vraiment pas que je sois ici ». Vous mentalisez lorsque vous dites plutôt : « Je *pense* que tu ne veux pas vraiment que je sois ici – est-ce bien le cas? »

Les avantages à mentaliser

L'avantage le plus évident de la mentalisation est de développer des relations satisfaisantes avec les autres, particulièrement avec celles et ceux qui vous sont proches émotionnellement. Mentaliser – chacun ayant l'esprit de l'autre à l'esprit – est au cœur de l'intimité. Mentaliser de manière habile vous permet aussi d'influencer les autres de manière efficace et positive, en prenant en compte leur point de vue tout en respectant leur individualité. Quand vous ne parvenez pas à mentaliser, vous avez tendance à *imposer* votre point de vue et votre volonté à autrui, en essayant de les forcer à se soumettre à vos besoins, désirs ou croyances. Ceci entraîne le plus souvent des conflits, des antagonismes et du ressentiment. Mentaliser vous permet non seulement d'influencer les autres, mais permet aussi aux autres de vous influencer de manière positive. Vous ne pourriez pas apprendre des autres si vous étiez incapable d'avoir leur esprit à l'esprit. De cela découlent des relations saines.

De façon ironique, alors que la mentalisation se développe favorablement avec des liens d'attachement sécurisés à l'enfance, un avantage d'un attachement sécurisé est qu'il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'effort conscient pour mentaliser si les choses se passent relativement bien. L'effort à mentaliser devra être employé dans les relations de « compétition » et lorsque vous doutez de la fiabilité d'une autre personne. Si vous êtes confiant de nature – sans faire d'effort pour comprendre les motivations et les intentions de l'autre personne – il est possible que vous vous mettiez en danger. Ainsi, dans une nouvelle relation, il sera essentiel de faire une évaluation prudente et de vous fier à vos réactions instinctives. Un défaut de mentalisation peut être désastreux si l'autre personne perçoit votre naïveté grâce à sa propre mentalisation et qu'elle exploite votre innocence pour un gain personnel. Un tel usage de la mentalisation devient une façon de satisfaire une personne ou de favoriser ses propres intérêts au lieu d'un processus auto-réflexif ou un projet de compréhension mutuelle. Certains dirigeants d'entreprises grimpent les échelons de cette façon, et les escrocs doivent comprendre l'esprit des autres s'ils veulent avoir du succès. La mentalisation peut être mal utilisée tout comme d'autres habiletés.

La mentalisation n'est pas seulement essentielle aux bonnes relations avec autrui, mais elle est aussi importante pour votre relation avec vous-même. Tout comme vous influencez les autres, vous avez besoin de vous influencer vous-même lorsque, par exemple, vous voulez changer vos émotions, vos attitudes, vos modes de pensées ou vos comportements. Pour vous influencer vous-même, vous devez vous connaître et demeurer à l'écoute de vous-même, en gardant votre propre esprit en tête. Si vous avez une dépendance à une substance, vous devez par exemple anticiper les situations qui vous provoqueront la tentation de consommer et ensuite les éviter.

Mentaliser nos propres émotions est ce qu'il y a de plus important et de plus difficile. Vous pouvez être submergé dans un état émotionnel sans mentaliser. Vous pouvez être agité émotionnellement et paraître tendu et énervé aux yeux des autres sans être à l'affût de vos sentiments. Vous pouvez aussi être un peu conscient de ne pas être dans votre assiette sans pour autant savoir ce que vous ressentez et les raisons associées. Mentaliser l'émotion requiert de ressentir et penser à nos émotions

en même temps pour préciser nos sentiments et leurs origines. Vos émotions sont le guide instinctif de vos besoins et de l'évaluation de l'état de vos relations. Vous vous sentez dérangé lorsqu'une personne envahit votre espace, et ce dérangement vous permet de prendre votre place. Lorsque vous êtes conscient de vos émotions grâce à la mentalisation, vous êtes dans la meilleure position pour combler vos besoins efficacement. Vous pouvez par conséquent exprimer vos émotions aux autres et ainsi résoudre des problèmes qui sont signalés par vos émotions : « *Je n'aime pas lorsque tu entres sans frapper à la porte* ». Même lorsque le fait d'exprimer des émotions à autrui n'est pas une bonne idée, vous pouvez au moins les nommer intérieurement à vous-même. Idéalement, vous devez adopter une attitude de compréhension et de bienveillance envers vos émotions comme vous souhaiteriez que les autres fassent. Vous ne voudrez probablement pas avouer votre colère à votre patron déraisonnable, mais vous pouvez vous dire à vous-même : « *Je ne peux pas croire comment cette situation est exaspérante, je comprends sans étonnement pourquoi j'étais anxieux de lui demander un congé !* » Et vous pourrez aussi exprimer vos sentiments à un ami plus tard.

Mentaliser ses émotions permet de freiner vos comportements impulsifs et dommageables, par exemple prendre d'assaut le bureau de votre patron. Mentaliser peut équivaloir à appuyer sur le bouton pause, c'est-à-dire pas simplement compter jusqu'à 10 mais aussi vous donner le temps de penser à vos besoins et à vos émotions ainsi que la meilleure façon de les gérer au lieu d'utiliser des moyens désespérés pour les calmer. Par exemple, mentaliser vous permet de reconnaître, tolérer, réguler et exprimer vos sentiments et frustrations au lieu de boire jusqu'à l'intoxication pour vous en passer.

Un attitude mentalisante

La mentalisation est comme un langage : nous apprenons tous à parler et à mentaliser à moins d'avoir des anomalies génétiques rares ou d'avoir connu une misère extrême. Nous pouvons tous apprendre à parler et à écrire de façon plus articulée ; nous pouvons ainsi apprendre à mentaliser de façon plus efficace et constante. Le problème le plus fréquent avec la mentalisation n'est pas le manque d'habileté de base à mentaliser, mais plutôt l'échec à entretenir cette habileté et la mettre en pratique. Lorsque vous avez des difficultés dans une relation intime ou des problèmes à gérer vos états émotionnels, vous devrez porter une attention particulière à la mentalisation et mettre plus d'efforts pour y parvenir. Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel. La meilleure façon d'influencer une autre personne à mentaliser est de le faire soi-même. C'est en quoi consiste le travail du thérapeute : en mentalisant, le thérapeute aide son patient à mentaliser. Nous croyons en effet que le succès de tout type de psychothérapie repose sur la mentalisation du patient et du thérapeute.

En tant que thérapeutes, nous avons écrit cet article pour inspirer ce que nous appelons l'*attitude mentalisante* qui constitue une attitude d'ouverture et de curiosité à propos de ce se passe dans notre esprit et celui d'autrui. Cette position mentalisante requiert une tolérance pour l'ambiguïté – le confort de ne pas savoir. Mentaliser implique l'exploration des possibilités avec une attitude d'ouverture, l'impression qu'il y a toujours plus à l'histoire. Cet article se veut ainsi une simple introduction.