

Session 8: Le traitement basé sur la mentalisation 1^{ère} partie

Jean-François Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi
Hôpital du Sacré Cœur de Montréal

Résumé de la dernière séance

Définition des troubles de la personnalité

Traits de personnalité non adaptés et traits de personnalité adaptés

Évolution des troubles de la personnalité

Différents troubles de la personnalité

Critères du trouble de la personnalité limite

Retour sur la tâche à domicile

Vos observations sur les traits de personnalité qui ont été les plus problématiques pendant la semaine?



But de la thérapie basée sur la mentalisation

Améliorer les capacités de mentalisation dans les relations proches :

- Faire l'expérience d'un sens de soi plus stable.
- Moins de débordement émotif.
- S'il y a débordement émotif, davantage de facilité à retrouver son calme.
- Davantage de stabilité émotionnelle.
- Moins de vulnérabilité aux conflits interpersonnels.
- Davantage de capacité à gérer les conflits qui émergent.



Ce qu'apporte la psychothérapie

- * Parler de ses problèmes intimes avec une ou plusieurs personnes ?
- Davantage de conscience de soi, de ses sentiments et de sa façon d'entrer en relation avec autrui.
- Permet de devenir plus proche des autres, d'oser faire confiance, de créer des liens, de laisser entrer autrui dans sa vie et devenir significatif.





Thérapie basée sur la
mentalisation demande d'être
attentif à ce qui se passe dans
mon esprit et dans celui d'autrui

Thérapie basée sur la mentalisation et attachement

- * Modèles d'attachement (sécure, insécure ambivalent ou évitant)
- * Psychothérapie stimule habituellement le pattern d'attachement



Thérapie de groupe basée sur la mentalisation

- * C'est vous qui décidez ce dont vous voulez discuter et quand vous voulez en parler.
- * Les thérapeutes du groupe peuvent aborder certains problèmes directement.
- * Les participants sont encouragés à ne pas avoir de contacts entre eux en dehors des séances.
- * Les relations intimes entre participants à la thérapie ne sont pas autorisées.



Thérapie de groupe basée sur la mentalisation



Requiert la pratique
des compétences de
mentalisation dans les
relations proches.

Thérapie de groupe basée sur la mentalisation

- * Les thérapeutes donnent peu de conseils directs, ils aident plutôt le patient à développer graduellement ses propres solutions.
- * Ils tentent d'engager le patient dans une posture mentalisante, c'est-à-dire qui implique d'être curieux de l'esprit de l'autre, de ses expériences, pensées et émotions, et d'adopter une attitude de non-savoir.



Thérapie de groupe basée sur la mentalisation

- * Est un effort collaboratif.
- * Est basée sur la pratique des compétences de mentalisation avec les thérapeutes et les autres membres du groupe.



Zone d'entraînement à la mentalisation



Thérapie de groupe basée sur la mentalisation



* Chaque participant est invité à :

1. Rapporter des événements de sa vie personnelle, de préférence récents et liés à une pauvre mentalisation (sentiments forts ou confus, actions impulsives, faible résolution de conflits, etc.) ou liés à un stress (particulièrement relationnel).

Thérapie de groupe basée sur la mentalisation

2. Essayer de comprendre davantage ces événements à travers une position de mentalisation (exploratoire, curieuse, ouverte aux compréhensions alternatives, etc.).

3. Participer au processus des autres participants en explorant ses problèmes et aussi ceux d'autrui à travers une posture mentalisante.



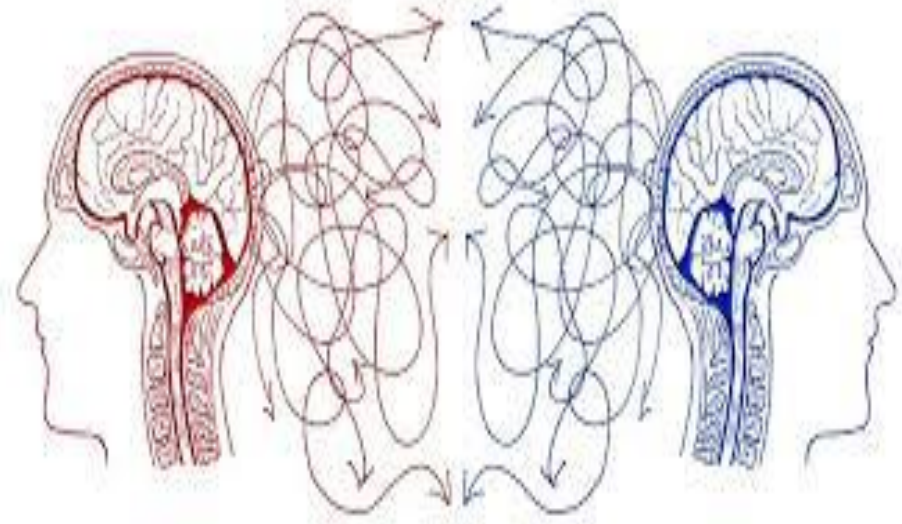
Thérapie de groupe basée sur la mentalisation

4. Essayer de comprendre les événements dans le groupe de la même façon.
5. Essayer de s'attacher au groupe, à ses membres et aux thérapeutes.



Activité en groupe

- * Discutez si vous avez des difficultés avec le fait de:
 - Rapporter des événements de votre vie.
 - Vous centrer sur des événements dans le groupe.
 - Prendre une posture mentalisante.



Tâche à domicile

Avez-vous rencontré un problème pendant le dernier groupe concernant le fait d'évoquer un événement important de votre vie ?



Séance 9
Le traitement basé
sur la mentalisation
2^{ème} partie

Résumé



But du TBM: améliorer la capacité de mentalisation dans les relations proches



Structure du programme de traitement



Entraînement à la mentalisation dans le groupe

Tâche à domicile

Avez-vous rencontré un problème pendant le dernier groupe concernant le fait d'évoquer un événement important de votre vie ?



Le sujet principal de la séance est l'aspect
attachement de la TBM



Activité de groupe

Discuter des difficultés que vous pouvez rencontrer quand vous développez une relation thérapeutique avec:

- * 1) le thérapeute individuel
- * 2) l'animateur du groupe
- * 3) les autres membres du groupe



Attachement en thérapie

- * Objections au fait de s'attacher incluent
 - * des opinions: *“C'est douloureux et sans sens à la fois quand on sait qu'on sera bientôt séparé”* ou *“Ça finit mal inévitablement”*
 - * des préoccupations: *“l'attachement implique de s'en faire pour quelqu'un”*
- * Certains ont le sentiment de trop se soucier pour le thérapeute ou s'inquiéter excessivement du fait que le thérapeute ne se soucie pas d'eux (relation considérée purement professionnelle)



Attachement en thérapie

- * D'autres se demandent s'il est **possible d'entrer en relation avec toutes les personnes** présentes: après tout, on a besoin d'apprécier la personne avec qui on se lie et on peut ne pas aimer les thérapeutes ou les autres membres du groupe.
- * D'autres encore rapportent le fait que **l'attachement puisse engendrer qu'on en demande plus**, par exemple souhaiter un contact avec le thérapeute dès que les choses sont difficiles.



Attachement en thérapie

- * Questions possibles:
 - * Comment est-ce qu'on peut se lier à quelqu'un qui ne dit rien sur soi ?
 - * Pourquoi on ne peut pas avoir des contacts en dehors des groupes, si on devient amis, etc. ?



Attachement en thérapie



- * Différentes relations en thérapie
 - * Relations avec **thérapeute individuel**
 - * Relations avec **thérapeute de groupe**
 - * Relations avec les **autres membres du groupe**

Attachement en thérapie

- * **Conflit de loyauté** en thérapie comme avec certains membres de la famille
- * **Difficulté de dire quelque chose de négatif** face aux autres, en public
- * **Différence d'attachement** entre les membres du groupe concernant l'attachement aux thérapeutes ou aux participants.
 - * Comment ça se fait ?
 - * Comme c'est transmis entre les personnes



Attachement et TBM



- * Les groupes TBM passent plus de temps à investiguer ce qui se passe dans le **ici et maintenant**
- * Si 8-9 personnes sont présentes, c'est normal que les choses deviennent chaotiques parfois
- * Le thérapeute peut devoir arrêter la discussion pour comprendre ce qui se passe, au-delà de ce qui est dit
- * Les choses vont parfois trop vite et il faut quelqu'un pour stopper et rembobiner
- * Il est important d'écouter le thérapeute dans ces situations.

Attachement et TBM

- * Les raisons habituelles de ne pas s'ouvrir ou de ne pas parler aux autres de ce qui est difficile
- * Sentiment ...
 - * qu'on nous laisse tomber
 - * de ne pas être compris
 - * d'être négligé ou incompris par le thérapeute ou les autres participants



Activité de groupe

Discuter de votre réaction typique quand vous vous sentez abandonné, incompris, négligé ou quelque chose de similaire, que cela soit par le thérapeute, les autres participants ou quelqu'un qui vous est proche.



Tâche à domicile

Décrivez vos réactions quand vous vous êtes senti seul, incompris, négligé ou quelque chose de similaire pendant la semaine passée, que cela soit par quelqu'un dans le groupe ou quelqu'un de proche.

