

# Groupe d'introduction à la mentalisation

Jean-François Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi et  
Karin Ensink

Hôpital du Sacré Cœur de Montréal

2019

# Session 1

Que sont la mentalisation et une posture mentalisante?

# Buts du groupe

- \* Comprendre la mentalisation
- \* Comprendre le rôle des émotions
- \* Comprendre le lien entre la mentalisation et:
  - \* la gestion des émotions
  - \* l'attachement
  - \* les interactions interpersonnelles
  - \* la santé mentale

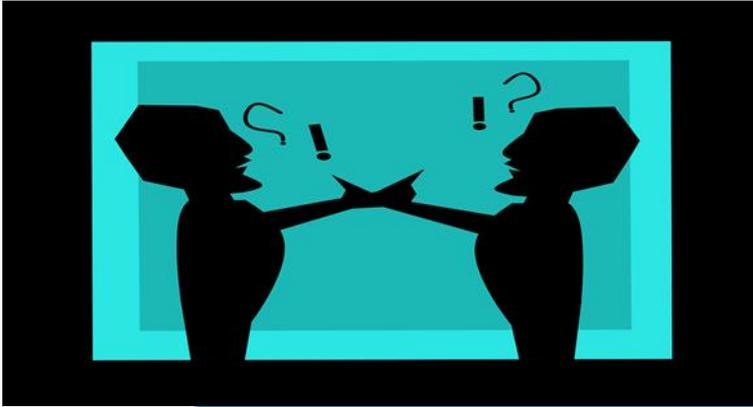


# Qu'est-ce que la mentalisation?

- \* Processus qui a lieu lorsque nous attribuons des intentions les uns aux autres
- \* Quand nous comprenons que nos actions et celles des autres sont guidées par des motivations
- \* Ces motivations prennent la forme de pensées, désirs, émotions



# Mentalisation automatique vs explicite



Que s'est-il passé? Est-ce qu'elle a vraiment compris ce que je voulais dire? Essayons encore une fois...

C'est encore la même chose, elle n'écoute pas. OK si elle veut être comme ça... j'en ai marre de lui expliquer les choses.

Elle ne dit rien. Elle doit penser que je suis con. Tout le monde pense que je suis con... C'est toujours comme ça...

# Exercice

- \* Que penseriez-vous si, au coin d'une intersection dans votre ville natale, vous voyiez une femme qui a l'air étrangère en train d'étudier un plan et de regarder les noms des différentes rues avec un air interrogatif?



# Comment la mentalisation peut-elle être utile?



# La mentalisation permet de...

- \* Comprendre ce qui se passe entre deux personnes
- \* Nous comprendre nous-mêmes, savoir qui nous sommes, nos préférences, nos valeurs
- \* Bien communiquer avec nos amis proches
- \* Gérer nos sentiments
- \* Moduler les sentiments des autres
- \* Éviter les malentendus
- \* Percevoir plus facilement les liens entre les émotions et les actions pour éviter les escalades destructrices

# Dimensions de la mentalisation

Automatique



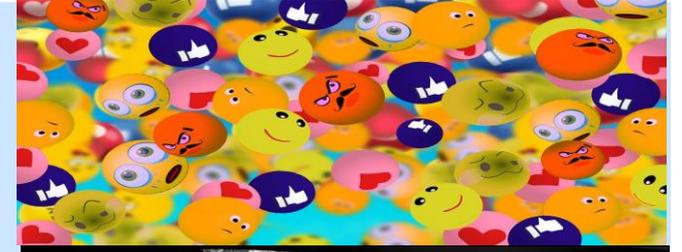
Contrôlé



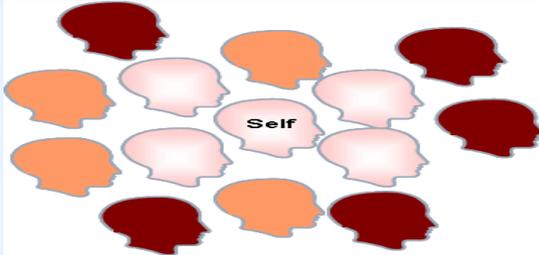
Pensées



Émotions



Soi



Autrui



Externe



Interne



# Pourquoi nous nous comprenons souvent tellement mal les uns et les autres...

- \* L'esprit n'est pas transparent
- \* Tendance à attribuer des pensées aux autres (lecture de la pensée, projection)
- \* Penser que les autres comprennent sans le vérifier (on ne peut pas lire dans la tête des autres)
- \* Strates de l'esprit (les pensées et les émotions en dessous, par exemple, l'anxiété sous la colère)
- \* L'attitude défensive
- \* Avoir de la difficulté à trouver des mots pour exprimer ses pensées et sentiments
- \* Dissimulation volontaire ou manipulation

Donnez un exemple de quelqu'un qui  
s'est lui-même mal compris



Donner un exemple de quelqu'un qui  
a mal compris une autre personne



# Difficultés de mentalisation

- \* Être certain de savoir ce que pense autrui
- \* Raisonement noir ou blanc (sans nuance, sans doute)
- \* Penser sans prendre en compte les émotions ou en oubliant le fait que les personnes s'influencent les unes les autres
- \* Autres exemples?



# Posture mentalisante

- \* Curiosité au sujet des expériences, des émotions et des pensées des autres personnes
- \* Attitude exploratoire
- \* Non savoir



# Jeu de rôle

- \* Deux participants
- \* L'un interroge l'autre.
- \* La tâche consiste à découvrir comment l'autre personne se sentait hier après-midi en utilisant une posture mentalisante.



# Tâche à domicile



Pratiquer cette position de mentalisation. Ceux qui le peuvent sont encouragés à questionner un ami ou un membre de leur famille de la même manière, c'est-à-dire comment la personne se sentait dans la journée ou hier. On vous encourage à poser des questions en montrant une attitude curieuse, de non-jugement et de non-savoir, pour faire surgir autant de pensées, émotions et humeurs que possible. Vous pouvez noter comment ceci vous a fait vous sentir et également demander à la personne interrogée comment elle s'est sentie

Session 2  
Qu'est-ce que  
cela signifie  
d'avoir des  
problèmes à  
mentaliser?



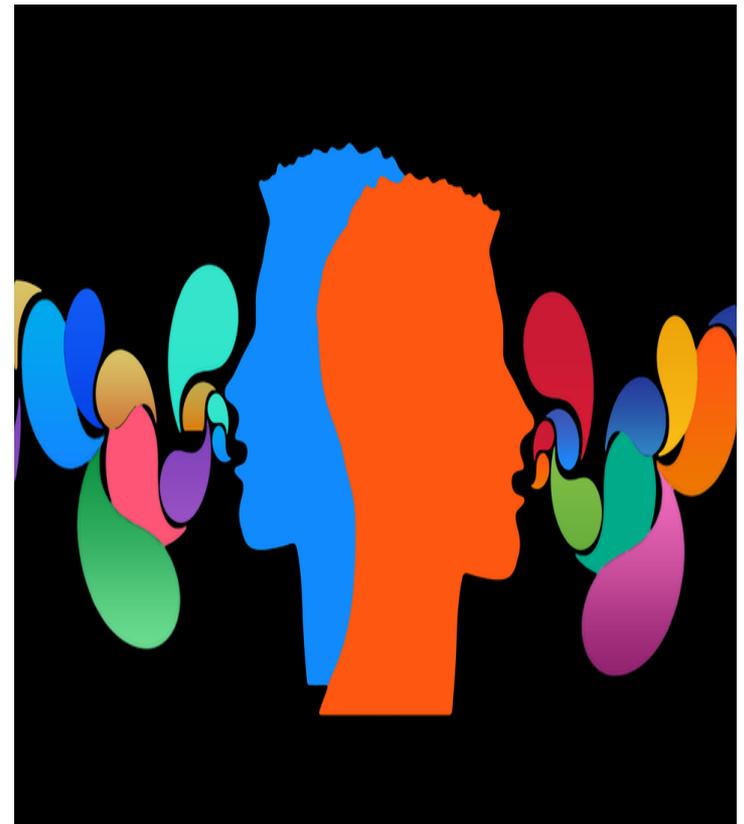
# Résumé de la première séance

- \* Mentaliser est une capacité que nous avons tous et qui permet de nous comprendre entre nous
- \* Nous interprétons automatiquement les comportements des uns et des autres.
- \* Si nous sommes perplexes ou incertains, nous le faisons plus explicitement (nous nous posons des questions). C'est difficile parce que l'esprit est complexe et caché.



# Résumé de la première séance

- \* Nous réagissons tous différemment à une même situation
- \* Problèmes parce que:
  - \* Nous pouvons avoir différentes émotions contradictoires
  - \* Nous ne réalisons pas que les autres se méprennent
  - \* Nous n'arrivons pas à nous exprimer clairement
  - \* Nous sommes sur la défensive et pouvons cacher des aspects de nous même
- \* Exemples de faible capacité de mentalisation: arrogance, obstination, pensée noir ou blanc, toujours ou jamais ou évidemment
- \* Posture mentalisante: exploration curieuse de l'expérience de l'autre, attitude de non savoir



# Tâche à domicile



Pratiquer cette position de mentalisation. Ceux qui le peuvent sont encouragés à questionner un ami ou un membre de leur famille de la même manière, c'est-à-dire comment la personne se sentait dans la journée ou hier. On vous encourage à poser des questions en montrant une attitude curieuse, de non-jugement et de non-savoir, pour faire surgir autant de pensées, émotions et humeurs que possible. Vous pouvez noter comment ceci vous a fait vous sentir et également demander à la personne interrogée comment elle s'est sentie.

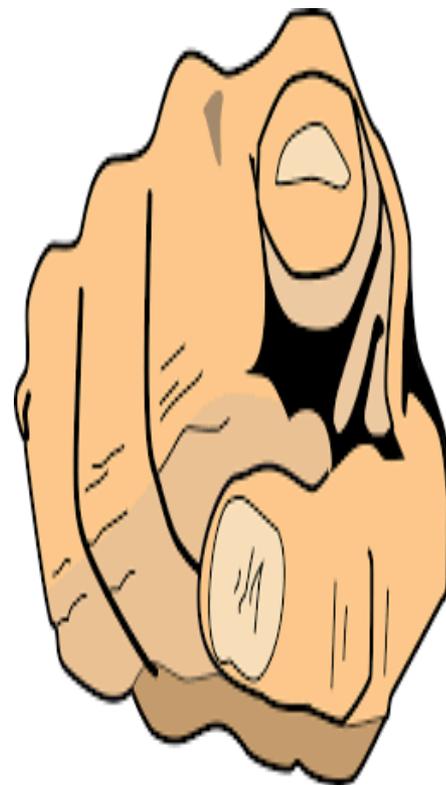
# Exercice en groupe

C'est l'anniversaire de Sarah. Elle a prévu de le fêter avec son petit ami Michel et l'a invité chez elle pour le dîner. Elle a acheté du bon vin pour accompagner le repas et elle se réjouit qu'il la rejoigne après le travail. Quand Michel arrive, il n'a pas de cadeau et dit «Wow, quel repas tu as préparé, un mardi ! ». Pendant le repas, Sarah reste silencieuse. Elle boit la plus grande partie du vin à elle toute seule. Que s'est-il passé ? Pourquoi pensez-vous que Sarah se comporte comme elle l'a fait?



# Pauvre mentalisation

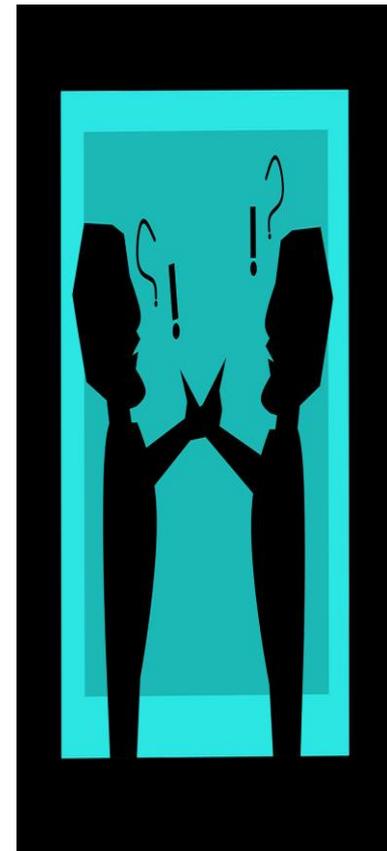
- \* Être convaincu des motivations d'autrui
- \* Penser en blanc ou noir (i.e. sans nuance)
- \* Une pauvre reconnaissance des sentiments présents (empathie réduite)
- \* Négliger le fait que les personnes s'influencent les unes les autres
- \* L'interprétation d'autrui sans examen prudent peut être non pertinente, hors sujet, ou même très concrète (i.e. il s'est d'abord passé ça, et après ça...)
- \* Faible curiosité pour les états mentaux
- \* Chercher à blâmer, à trouver un coupable
- \* Parler beaucoup pour ne (presque) rien dire
- \* Un discours empli de clichés et de grandes phrases superficielles et qui ont tendance à aliéner l'interlocuteur.
- \* Description caricaturale des personnes
- \* Des facteurs externes sont privilégiés au détriment des états mentaux, par exemple qu'il pleuvait, qu'on avait mal à la tête, ou que la situation était « juste comme elle était » sans autre explication.



Quelles sont les conséquences  
d'une faible mentalisation pour  
autrui et pour soi?

# Conséquences d'une faible mentalisation

- \* Il est facile de **mal se comprendre**, ce qui peut entraîner des conséquences négatives (par exemple, **l'autre se sent négligé, pas entendu, mal compris, il se fâche**, etc.).
- \* Le comportement de l'un **peut diverger des attentes de l'autre**, ce qui peut la rendre **confuse**.
- \* Sur la base d'incompréhensions, une personne peut réagir d'une manière **très émotionnelle**, être effrayée, fâchée, déçue, etc.
- \* Une faible mentalisation de nos propres pensées et de nos émotions a comme conséquence que nous ne comprenons pas toujours les motivations de nos comportements. Cela peut nous plonger dans le **doute** au sujet de nous-mêmes.
- \* Se sentir **insécure dans la relation** et avoir besoin d'une **confirmation constante** des autres.
- \* Se faire submerger par ses émotions ou **agir** sans réflexion et **impulsivement** (i.e. laisser l'environnement ou ses impulsions diriger ses propres actions, etc.).



# Mentalisation compromise

## Mots clés

Toujours

Jamais

### Conséquences:

- Problèmes relationnels récurrents
- Insécurité,
- Estime de soi variable,
- Difficulté à gérer les émotions,
- Impulsivité

## Suggestions

- \* Être attentif
- \* Réfléchir à deux fois à ce qui a été dit ou vécu
- \* Pourrait-il y avoir d'autres possibilités?
- \* Est-il probable que quelqu'un ait toujours raison?

# Conséquences d'une pauvre mentalisation

- \* Problèmes relationnels récurrents



- \* Insécurité, sentiment de soi instable, faible contrôle émotionnel, impulsivité



Notez des exemples de vos réactions typiques lorsque vous êtes pris par l'émotion

# Quand les émotions sont intenses, la mentalisation est atteinte

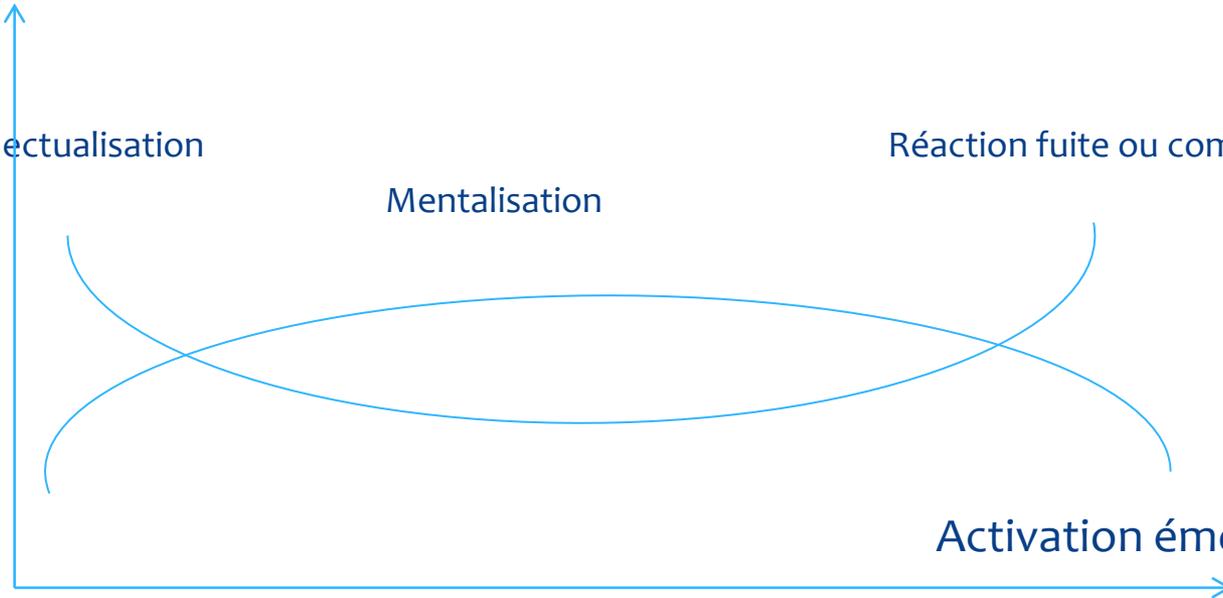
Capacité de  
mentalisation

Intellectualisation

Mentalisation

Réaction fuite ou combat

Activation émotionnelle



# Points clés

- \* Les sentiments sont activés plus vite et fortement chez certaines personnes que chez d'autres
- \* La réponse fuite/combat peut apparaître à différents moments pour différentes personnes, selon le seuil personnel de l'individu
- \* Le temps que cela prend pour retourner à un état normal après une activation émotionnelle intense diffère selon la personne

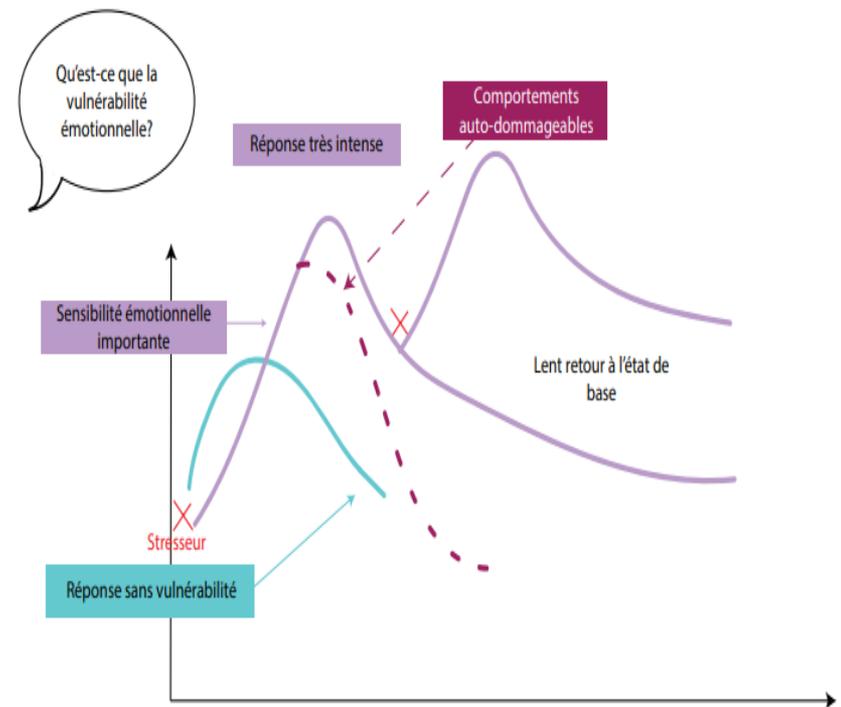
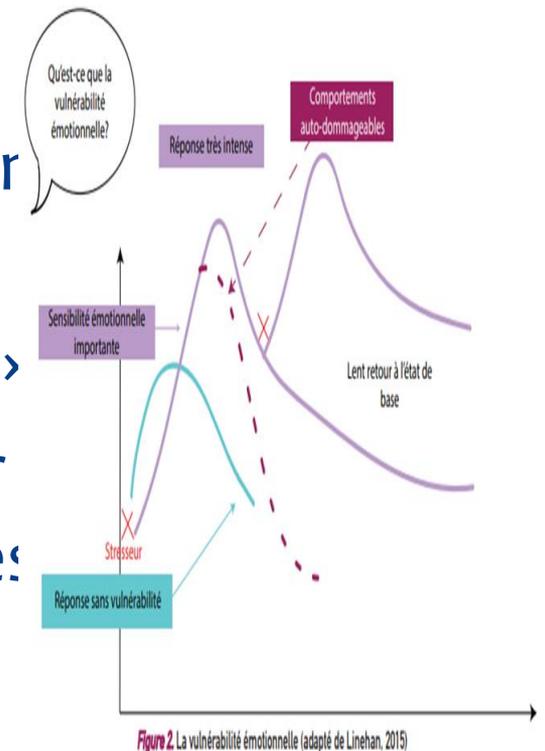


Figure 2. La vulnérabilité émotionnelle (adapté de Linehan, 2015)

# Activité en groupe

- \* Réfléchissez et de notez vos observations sur:
- \* Ce que vous pensez de votre activation émotionnelle
- \* Votre seuil de réponse « fuite/combat »
- \* Le temps qui vous est nécessaire pour retrouver un état d'esprit normal après une activation intense.



# Résumé

- \* L'intensité émotionnelle peut être contrôlée
- \* Le seuil de tolérance peut être relevé
- \* Le temps de récupération nécessaire pour retrouver son état normal peut être raccourci.



# Tâche à domicile

Décrire une situation durant la semaine pendant laquelle vous avez observé que votre capacité à mentaliser était atteinte.



# Séance 3

Pourquoi avons-nous des émotions et  
quelles sont les émotions de base?

# Résumé de la deuxième séance

- \* Les problèmes de mentalisation qui mènent typiquement à des difficultés dans l'interaction avec les autres:
- \* Les exemples d'une mauvaise mentalisation.
- \* Les difficultés liées à une mauvaise mentalisation comme:
  - \* Le sentiment d'insécurité dans la relation
  - \* Le sentiment de soi instable
  - \* Problèmes à réguler ses émotions et impulsivité



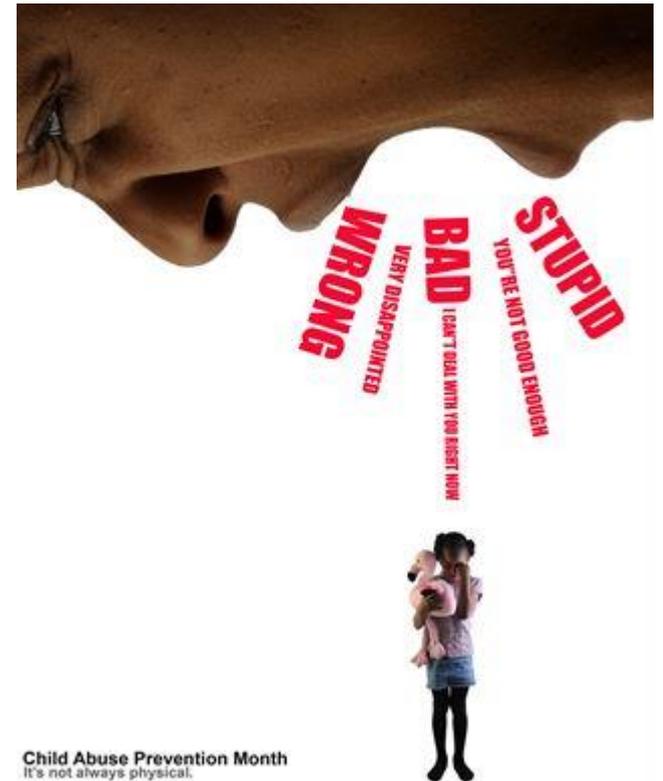
# Résumé de la deuxième séance

- \* Les raisons les plus importantes d'une **faible mentalisation**:
  - \* L'activation émotionnelle qui rend la personne incapable de fonctionner
  - \* L'intensité des émotions qui varie entre les individus
  - \* La variabilité du seuil d'activation des réponses « fuite/combat »
  - \* Le temps variable que demande la récupération après l'activation émotionnelle



# Retour sur la tâche

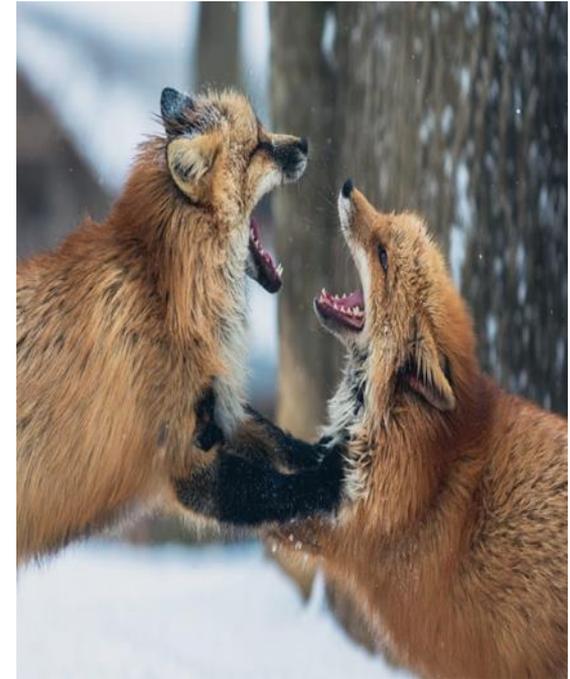
- \* Décrire une situation durant la semaine pendant laquelle vous avez observé que votre capacité à mentaliser était atteinte.
- \* Est-ce que quelqu'un a envie de partager une situation ?



Quelle sont les types d'émotions ?  
Avez-vous des suggestions ?

# Les émotions

- \* Différence entre les émotions de base et les émotions plus évoluées, dites sociales
- \* Les émotions de base existent chez tous les mammifères, les plus évoluées existant chez les primates et les humains
- \* Les émotions de base:
  - \* sont localisées dans les mêmes parties du cerveau
  - \* suscitent les mêmes réactions physiques
  - \* sont reliées à des patterns de réactions
- \* Désaccord sur la liste des émotions basiques



# 7 émotions de base

- \* Selon Panksepp, 1998
- \* 1) Intérêt et curiosité, comportement d'exploration
- \* 2) Peur
- \* 3) Colère
- \* 4) Désir sexuel
- \* 5) Anxiété de séparation/tristesse
- \* 6) Amour/prendre soin de
- \* 7) Jeu/joye



# 7 émotions de base

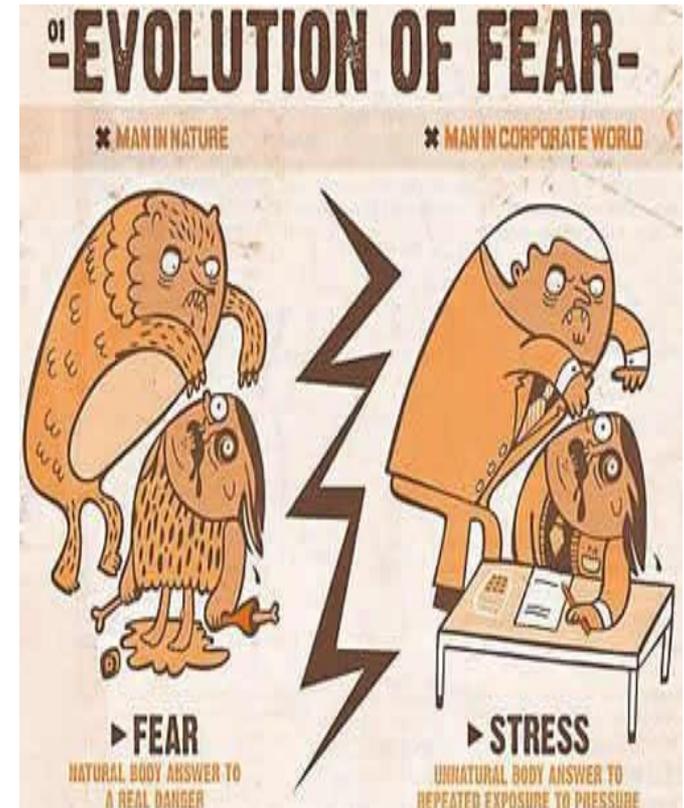


Commentaires ? Êtes-vous surpris(es) que d'autres émotions ne figurent pas sur la liste ?

- \* Il manque de consensus sur les émotions de base.
- \* Cette liste ne signifie pas que d'autres émotions comme l'envie, la jalousie, la gratitude, l'avidité, la culpabilité, la honte aient une importance moindre.

# 7 émotions de base

- \* Pourquoi ces émotions sont importantes pour nous ?
- \* Reliées à l'évolution et réactions programmées innées
- \* Pas besoin d'apprendre ces émotions ou patterns de réactions (déterminés de manière innée), mais on peut s'en distancier
- \* Émotions fournissent des réponses automatiques qui ont été importantes pour la survie depuis 100 millions d'années



# Résumé des 7 émotions de base: A quoi servent-elles?

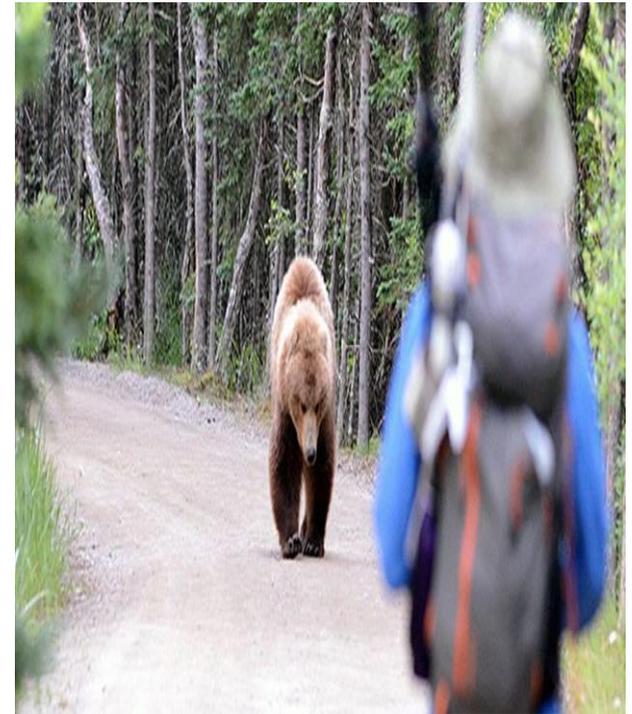
# Intérêt et curiosité, comportement d'exploration

Motive à trouver des informations utiles sur notre environnement (ex. eau, nourriture, lieu pour se cacher, etc.)



# Peur

- \* *Suis-je face à quelque chose de dangereux ? Est-ce que je pourrais être blessé ? Tué ? Est-ce qu'un rival plus fort que moi ? Un ennemi ?*
- \* **Fuite ou la soumission**
- \* **Figier ou faire le mort si menace ou danger mortel**



# Colère

- \* Si quelque chose ou quelqu'un empêche la réalisation d'un besoin ou d'un désir, nous pouvons montrer de la colère et voir s'il se soumet.
- \* Si l'autre résiste, l'intensité de la colère augmente et peut pousser à attaquer



# Désir sexuel

Encouragement à la reproduction et à la transmission de nos gènes



# Amour/bienveillance

Motive à prendre soin de notre progéniture, notre famille, nos partenaires et amis



# Anxiété de séparation/tristesse

- \* Appellent à ce que les autres prennent soin de nous
- \* Signalent aux pourvoyeurs de soins potentiels que l'on est en danger / en besoin de protection ou qu'on est isolé de la famille ou du groupe, ou qu'on a perdu quelqu'un de proche duquel on dépendait



# Jeu/joye

- \* Stimulent les interactions avec les autres pour rester un « animal social »
- \* Augmentent nos compétences à interagir avec autrui
- \* Introduisent des limites à notre propre excitation
- \* Permettent le développement de stratégies pour gérer la colère à travers les jeux de bagarre notamment



© Mercury Press & Media Ltd

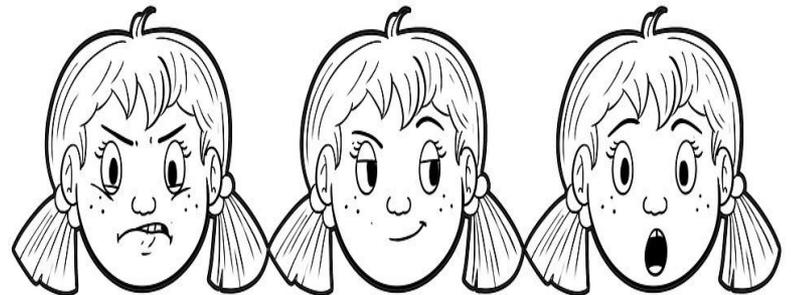
Jean-François Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi et Karin Ensink

# Émotions et sentiments

- \* Les humains peuvent réprimer les sentiments liés à leurs réactions émotionnelles (versus les animaux)
- \* La relation entre émotions et sentiments est parfois obscure
- \* Différences:
  - \* Les émotions qui, en tant que programmes d'action, sont des **réactions de l'organisme** à des stimuli spécifiques
  - \* Les sentiments qui sont **l'expérience consciente** de l'état corporel pendant l'activation
- \* Nous pouvons réagir aux émotions sans forcément les ressentir
- \* Nos émotions peuvent être réprimées
- \* Nous pouvons être activés émotionnellement mais ne pas être conscients de la nature spécifique de l'émotion en question (p ex. palpitations cardiaques ou malaise physique)

# Activité en groupe

- \* Discuter de la liste des émotions en lien avec vous-même et les différences avec les autres:
- \* Qui ressent quelles émotions ?
- \* Avec quelle fréquence et quelle intensité ces émotions sont-elles vécues ?



# Tâche à domicile

Quelles émotions ont été les plus présentes pendant la semaine passée ?

Ou alors, l'activation émotionnelle a-t-elle été diffuse, (malaise physique) ?



# Séance 4

Comment observons-nous et régulons-nous les émotions ? Mentaliser les émotions.

# Résumé de la troisième séance

- \* Chacun possède un large registre d'émotions
- \* Certaines sont qualifiées d'émotions de base et ont des fonctions particulières
- \* Tous les mammifères les éprouvent:
  - \* 1) Intérêt et curiosité, comportement d'exploration
  - \* 2) Peur
  - \* 3) Colère
  - \* 4) Désir sexuel
  - \* 5) Anxiété de séparation/tristesse
  - \* 6) Amour/prendre soin de
  - \* 7) Jeu/joye



# Résumé de la troisième séance

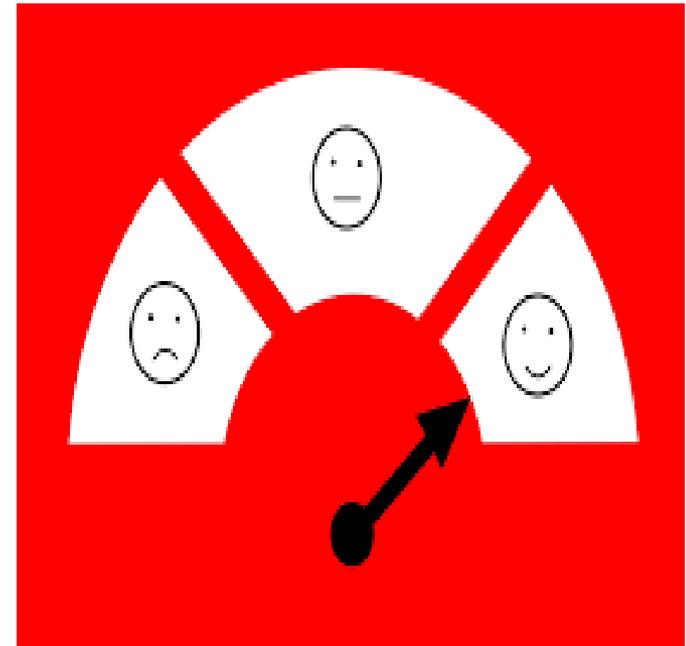
- \* Ces émotions sont déclenchées par des stimuli spécifiques, elles constituent des réactions physiologiques
- \* Les sentiments représentent la connaissance consciente de ces réactions corporelles
- \* Les humains ont la possibilité d'être activés émotionnellement sans avoir une connaissance consciente de leurs émotions



# Retour sur la tâche

Quelles émotions ont été les plus présentes pendant la semaine passée ?

Ou alors, l'activation émotionnelle a-t-elle été diffuse (malaise physique) ?

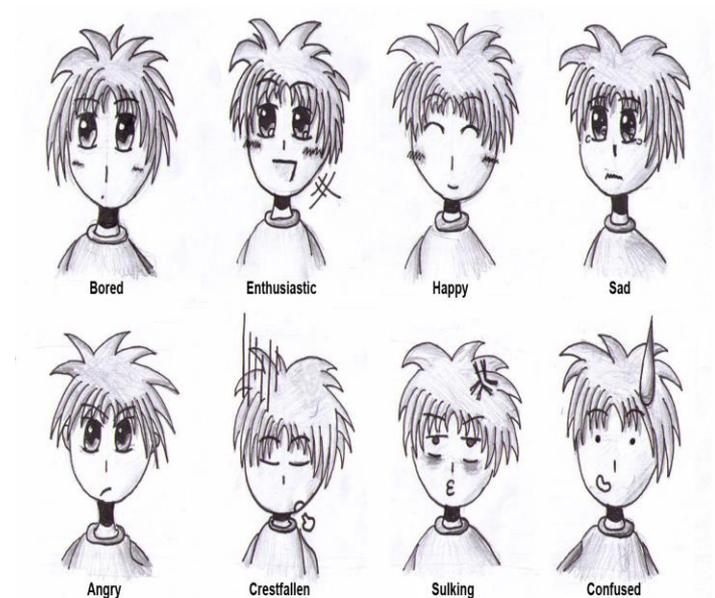


# Activité en groupe

\* Comment sont exprimées les émotions:

\* Chez les autres ?

\* Chez nous-mêmes ?



# Identification des émotions

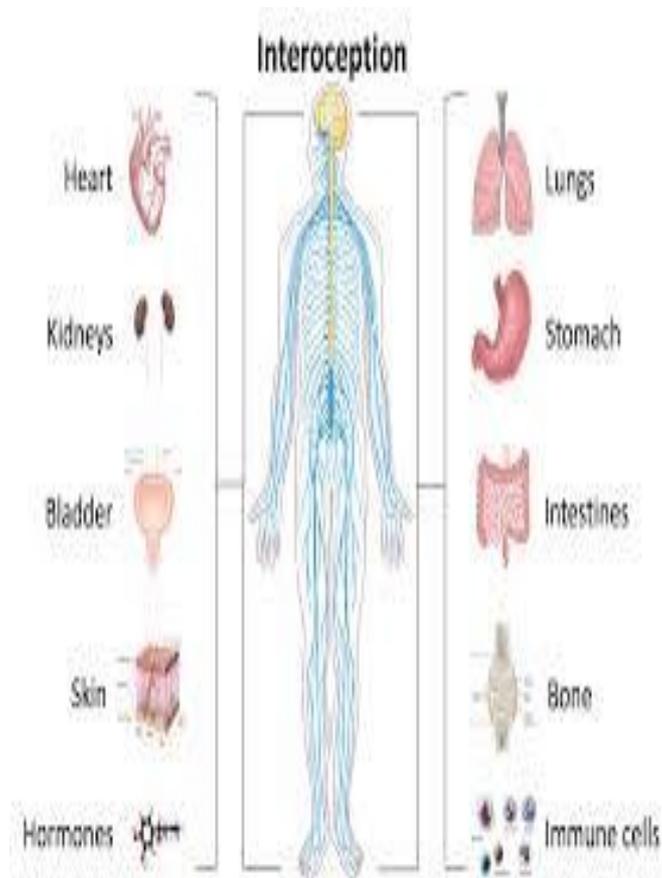
- \* Première façon : Nous identifions les émotions des autres avec:
  - \* les expressions faciales
  - \* le langage corporel, leurs gestes
  - \* les paroles
  - \* **MENTALISATION EXTERNE**
- \* Deuxième façon: via une identification à l'autre (se mettre dans la peau de l'autre)
  - \* Neurones « miroir » qui permettent d'expérimenter ce que ressent l'autre
  - \* Ex. si quelqu'un est triste, on peut devenir triste aussi
  - \* Une des bases de l'**EMPATHIE**



# Identification des émotions

- \* Façons de repérer les réactions corporelles (exemples) et les sentiments (i.e. la conscience des affects) en nous-mêmes
- \* Les personnes diffèrent entre elles à propos de leurs sentiments et comment elles expriment leurs émotions, certaines personnes y parviennent plus facilement que d'autres.

# Identification des émotions



## \* Exemples:

- \* Boule dans la gorge
- \* Pression derrière les yeux
- \* Faiblesse dans les genoux
- \* Cheveux qui se dressent sur la tête

# Activité en groupe

- \* Fermez les yeux et oubliez ce qu'il y a autour de vous pour vous focaliser sur vous-même. Dirigez votre attention à l'intérieur de vous-même en posant les questions suivantes:
  - \* Y a-t-il un endroit de votre corps qui attire votre attention ?
  - \* Qu'est-ce que vous sentez ?
  - \* Essayez de sentir toute trace d'activation émotionnelle.
  - \* Quels types de sentiments expérimentez-vous ? Négatifs ou positifs ?
    - \* Le plus important: chacun doit tourner son attention vers son expérience intérieure

# Régulation émotionnelle à travers les autres

**COMPRÉHENSION EMPATHIQUE**

**RÉSONANCE AFFECTIVE**

**CONTACT PHYSIQUE**



# Activité en groupe

- \* Jeu de rôles sur la régulation émotionnelle à travers les autres.
- \* Un participant doit faire comme s'il était contrarié et ressentait un mélange de colère et de déception.
- \* Un autre participant doit:
  - \* Découvrir ce que ressent l'autre
  - \* Découvrir pourquoi l'autre se sent comme ça
  - \* Essayer de le consoler



# Régulation émotionnelle dysfonctionnelle

- \* État émotionnel inconfortable, douloureux et souvent peu clair
- \* Recours à des moyens drastiques pour nous en sortir (ex. consommer de l'alcool/des drogues ou se blesser).



# Activité en groupe

- \* Suggérez des noms d'états émotionnels désagréables.
- \* Donnez des exemples.
- \* États émotionnels qui sont des « sentiments non mentalisés » à aborder dans la thérapie
- \* Risques de faire des choses très dommageables



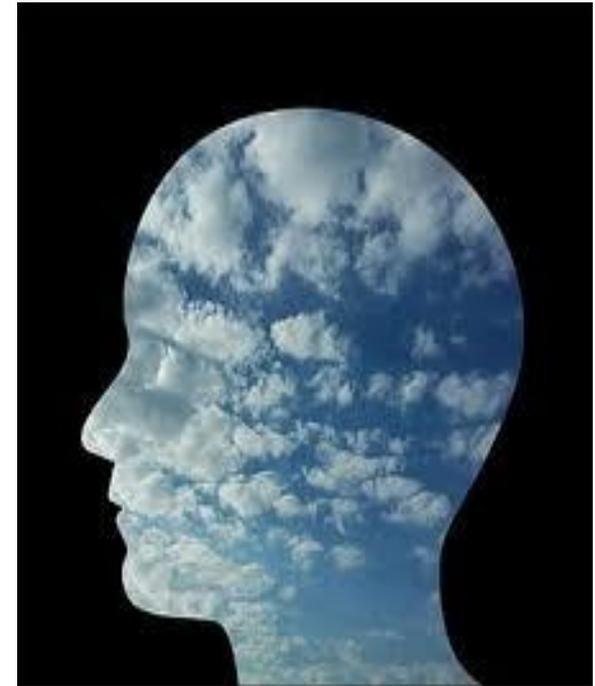
# Régulation émotionnelle dysfonctionnelle

- \* États émotionnels qui sont des « sentiments non mentalisés » à aborder dans la thérapie
- \* Risques de faire des choses très dommageables



# Tâche à domicile

Décrire au moins une situation survenue lors de la semaine précédente et au cours de laquelle vous avez régulé efficacement un état émotionnel pénible.



# Séance 5

## La signification des relations d'attachement

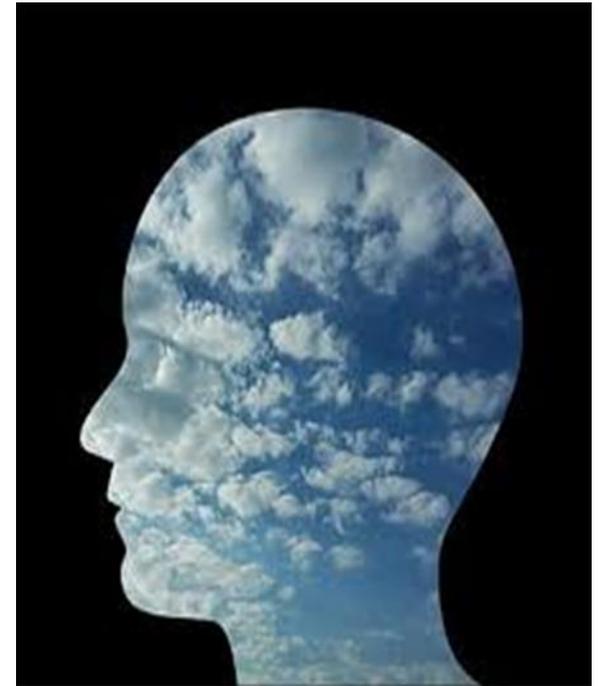
# Résumé de la séance 4

- \* Comment repérer les émotions en nous-mêmes et chez les autres
  - \* Signaux de l'expression émotionnelle chez les autres
  - \* Importance de l'attention portée à notre vécu physique comme signaux internes des émotions
- \* Autorégulation des sentiments
- \* Régulation de nos sentiments par les autres
- \* Sentiments non mentalisés qui sont très inconfortables et comment



# Retour sur la tâche

Décrire au moins une situation survenue lors de la semaine précédente et au cours de laquelle vous avez régulé efficacement un état émotionnel pénible.



# Attachement

- \* **Définition:** sentiment positif et lien émotionnel envers un autre être humain
  - \* Relié aux sentiments et à la régulation émotionnelle
  - \* Premières relations avec parents qui influencent les relations et les modes d'interaction ultérieurs avec les autres, en bien ou en mal
- \* **Fonction:** protéger les êtres immatures des dangers et permettre des liens affectueux entre apparentés
- \* **Exemple:** si enfant ressent un inconfort, il se tourne instinctivement vers personne d'attachement pour être réconforté



# Attachement

- \* Figure d'attachement **répond instinctivement aux signaux de malaise** de l'enfant (larmes, pleurs)
- \* **Être émotionnellement régulé** (donner un boire, sourire ou rassurer) permet:
  - \* **image interne de la personne d'attachement associée au bien-être** (récompense)
- \* Penser à la personne d'attachement est suffisant pour retrouver son calme
  - \* = **voie standard de l'autorégulation émotionnelle**



# Attachement

- \* Avant de développer cette habileté à s'autoréguler, la **séparation** de la personne d'attachement entraîne des **sentiments d'inconfort et de peur** (anxiété de séparation et tristesse)
- \* En résumé, **on apprend à comprendre et réguler nos émotions à travers quelqu'un d'autre**, et que ce processus perdure **tout au long de la vie**, même si, d'autre part, nous commençons à nous **autoréguler**



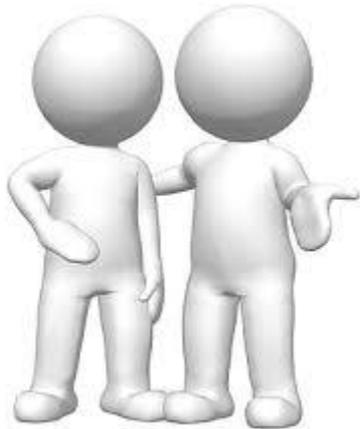
# Patterns d'attachement

- \* **Test:** réactions de l'enfant lorsque séparé de la figure d'attachement
  - \* mère quitte la pièce et laisse l'enfant seul
  - \* ensuite une personne inconnue (observateur) entre dans la pièce
  - \* le fait d'être abandonné et dans la même pièce qu'un inconnu **stimule l'anxiété de séparation et la peur** chez la plupart des enfants
- \* On observe comment l'enfant gère:
  - \* 1) la situation de séparation
  - \* 2) le retour de la mère dans la pièce

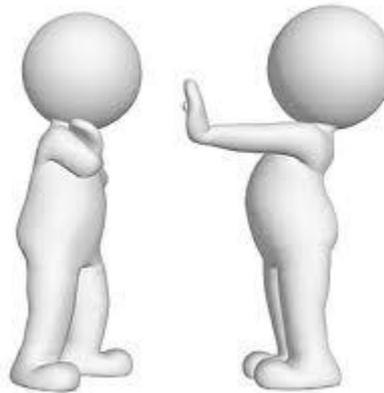


# Patterns d'attachement

**séculaire**



**évitant**



**ambivalent**



# Patterns d'attachement

## \* **Attachement sécure:**

- \* Enfant montre un moment de malaise et une protestation quand la mère est sur le point de partir
- \* Il se détend après un moment et joue avec les jouets dans la pièce
- \* Quand la mère revient, l'enfant va vers elle, gémit un peu, mais se calme rapidement, parfois il s'assoit sur elle
- \* Après un court moment, il retourne habituellement jouer



# Attachement anxieux: ambivalent et évitant

## Attachement ambivalent:

- \* Enfant anxieux à propos de la figure d'attachement, car la personne a agi de façon imprévisible
- \* Pour attirer l'attention, l'enfant a appris à exagérer ses expressions émotionnelles.
- \* Dans test:
  - \* Il pleure fortement et s'accroche à la mère quand elle quitte la pièce
  - \* Il se calme difficilement et peine à jouer seul
  - \* À son retour, l'enfant est ambivalent à son égard, il crie et proteste quand elle veut le prendre, mais se calme peu à peu. Davantage de temps pour retourner jouer. Comme si l'enfant devait retenir sa mère, de peur qu'elle reparte.



# Attachement évitant

- \* Les enfants montrent peu de réponses. Ils sont détachés et ne réagissent pas du tout quand ils sont abandonnés dans la situation de test
- \* Ils montrent des manifestations de stress dans la situation, mais ils ne l'expriment qu'à un niveau très faible
- \* Ils ont appris à réguler exagérément leurs sentiments
- \* Ils peuvent avoir fait l'expérience de voir leurs sentiments négligés, constamment incompris, mal interprétés. Ils ont pu être ridiculisés ou tourmentés pour ce qu'ils représentaient ou même avoir été confrontés à d'autres conséquences négatives.



# Patterns d'attachement

- \* Patterns d'attachement **dépendent des interactions avec les figures d'attachement précoces**
- \* **Stratégies d'attachement** : la façon dont l'enfant attire l'attention
- \* Ne pas confondre avec le concept de « comportements de recherche d'attention »



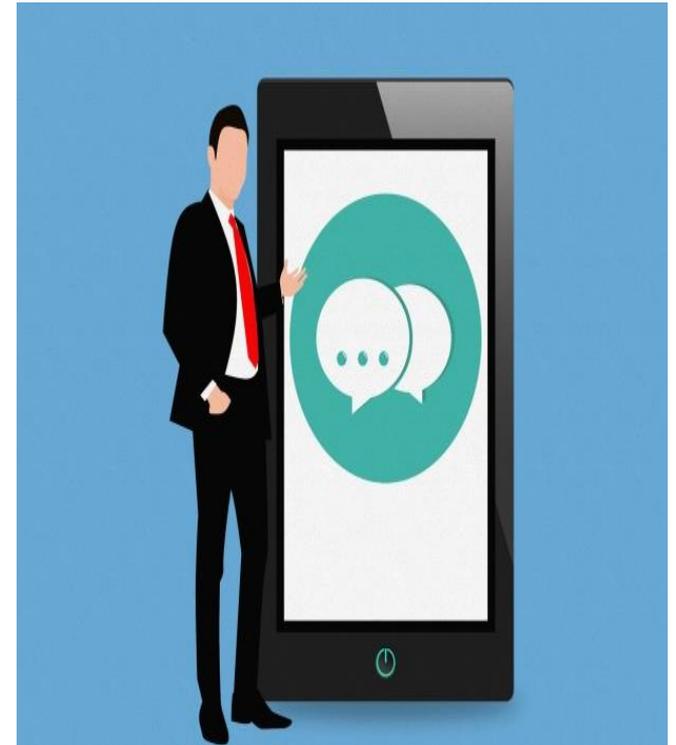
# Mode d'attachement influence les humains dès l'enfance

- \* Pas fixe et peut changer durant l'enfance
- \* Exerce une influence sur les patterns relationnels à l'âge adulte
- \* Détermine en grande partie la gestion des relations proches (situations qui causent de la souffrance ou celles qui génèrent une peur d'abandon).
  - \* *L'autre personne est-elle source de sécurité et d'expériences profitables/de plaisir, ou la relation est-elle caractérisée par l'insécurité et le drame ?*
  - \* *La relation est-elle au contraire distante et plate émotionnellement ?*
- \* La façon dont une personnes régule sa relation d'attachement est d'importance majeure pour sa vie.



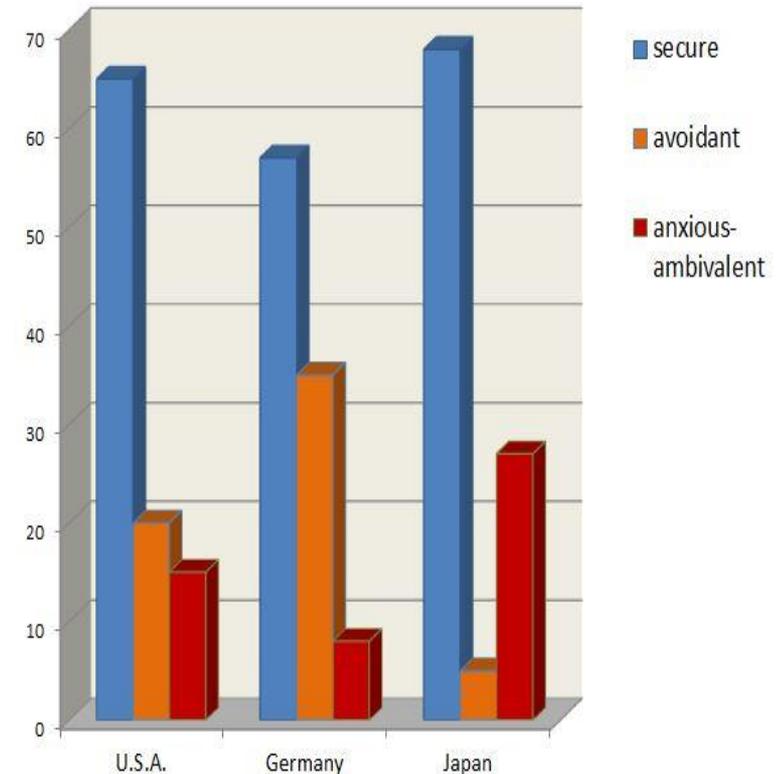
# Activité de groupe 1

- \* Tom et sa copine Sara se revoient après les vacances. Pendant les vacances, Tom n'a pas appelé Sara et quand elle appelait ou envoyait un SMS, il ne répondait pas. Sara a fait peu de choses pendant ses vacances, mais quand Tom lui demande comment c'était, elle lui répond: « *J'ai passé des vacances fantastiques ! J'ai fait pleins de choses. J'aurais aimé que les vacances durent plus longtemps !* »
- \* Discutez de cet épisode à la lumière des stratégies d'attachement pour Tom et Sara.
- \* Pourquoi Sara répond-elle de cette façon ?



# Activité de groupe 2

Pensez à la relation avec une personne importante dans votre vie (petite amie, petit copain, membre de la famille, ami) et au type d'attachement dont il s'agit: sécure, ambivalent ou évitant.



# Tâche à domicile

Notez vos observations sur ce qui est typique pour vous dans vos relations d'attachement.



# Session 6: Attachement et mentalisation

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

# Résumé de la dernière séance

- \* L'attachement se réfère à un lien émotionnel positif avec une autre personne.
- \* Nos stratégies d'attachement en tant qu'adulte sont influencées par le pattern d'attachement établi dans l'enfance.
- \* Les stratégies d'attachement types sont les patterns d'attachement sécure et insécure (ambivalent ou évitant).



# Retour sur la tâche à domicile

- \* Réflexions sur ce qui est typique dans vos relations d'attachement.



# Attachement et mentalisation

Grandir dans une « culture mentalisante »



Favorise un attachement sécure



Facilite le développement des capacités de  
mentalisation de la personne

# Une culture mentalisante

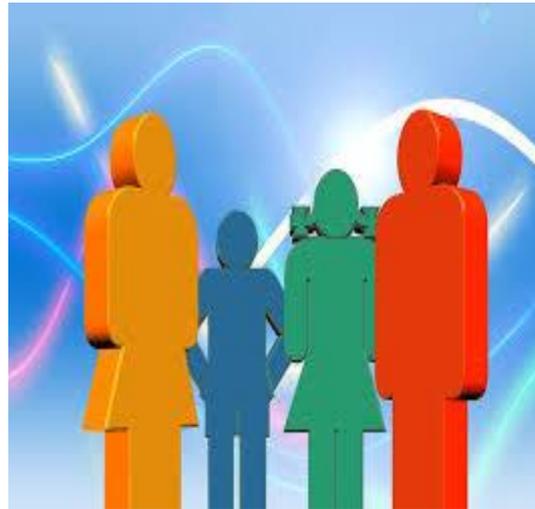
## \* Une culture mentalisante:

- Implique de fréquentes discussions sur les gens, ce qu'ils ressentent, pourquoi ils se comportent de telle façon, etc.
- Est nécessaire pour gérer tout événement significatif qui affecte la famille.
- La discussion des expériences doit être faite avec ouverture d'esprit, une certitude minimale et sans déclencher des tabous familiaux.



# Activité en groupe

Qu'est-ce qui caractérise vos cultures familiales respectives, en ce qui concerne la mentalisation?



# Attachement et mentalisation

Quelles sont les conséquences sur les capacités de mentalisation quand la relation à une personne d'attachement est problématique ou juste mauvaise?

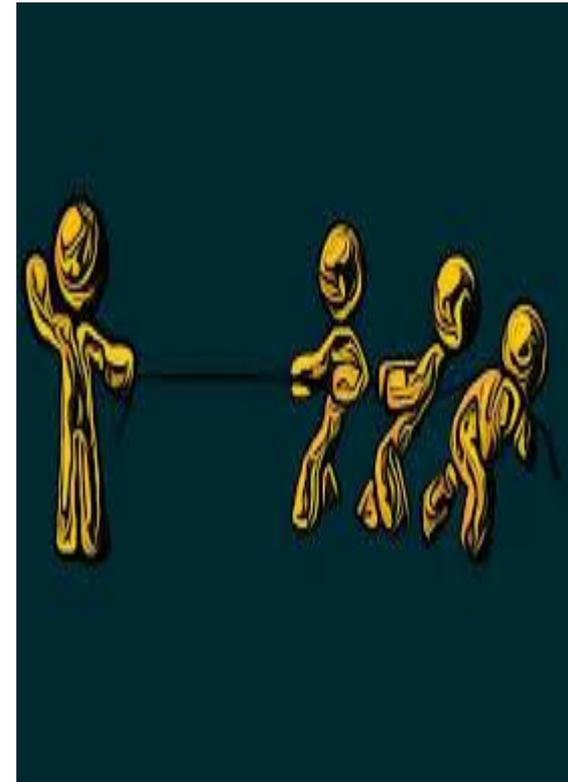


**Child Abuse Prevention Month**  
It's not always physical.

# Conflit d'attachement

## \* Un conflit d'attachement:

- Signifie que la personne inhibe ou exagère les signaux d'état émotionnel parce qu'il a peur ou est insécure à propos de ce qui va arriver s'il fait appel à la personne d'attachement.
- Signifie qu'un élan pour se rapprocher est inhibé par autre chose (peur de la punition, colère).



# Activité en groupe

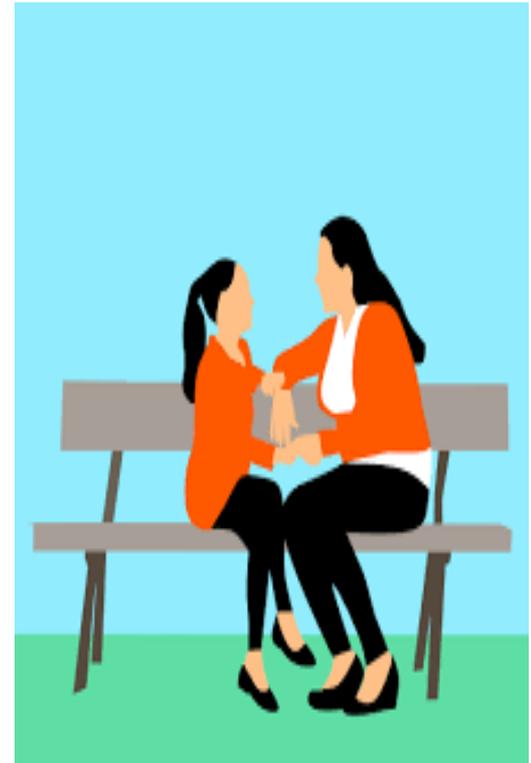
Notez vos observations sur vos propres conflits d'attachement.



# Attachement et mentalisation

Les relations d'attachement sont importantes pour:

- Que l'enfant devienne conscient de ses états émotionnels.
- Qu'il soit capable de mettre des mots dessus.
- Qu'il soit capable d'en trouver les raisons et ensuite d'utiliser les émotions pour s'orienter dans le domaine du mental.



# Attachement et mentalisation

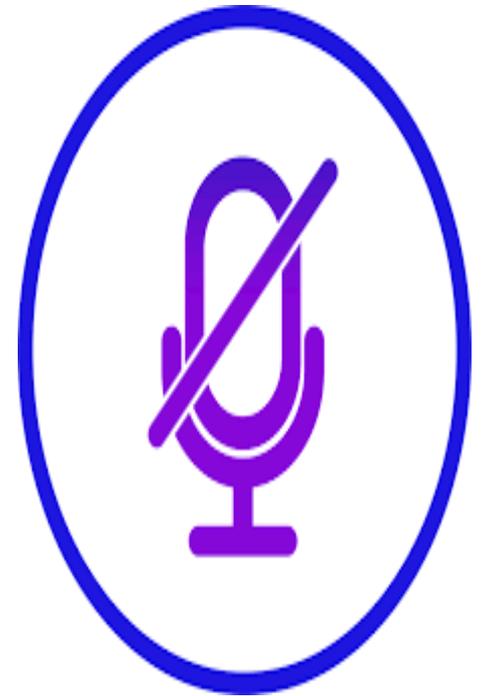
## \* Les conflits d'attachement:

- Inhibent les capacités de mentalisation de l'enfant dès le départ et laissent des cicatrices émotionnelles et de la confusion.
- Entravent les compétences de l'enfant à faire face aux conflits d'attachement dans sa vie adulte.



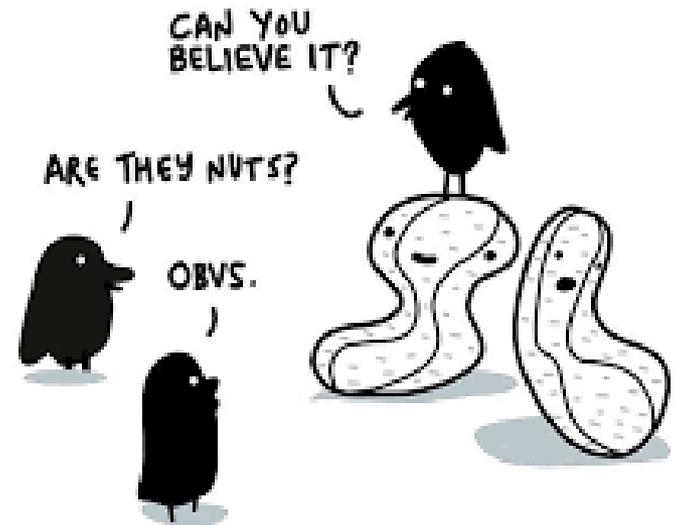
# Activité en groupe

Décrire quelque chose qui a été difficile à exprimer dans une relation proche et les possibles raisons de cette difficulté.



# Tâche à domicile

Décrire quelque chose dont il a été difficile de parler au sein d'une relation proche pendant la semaine.



# Session 7: Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité limite

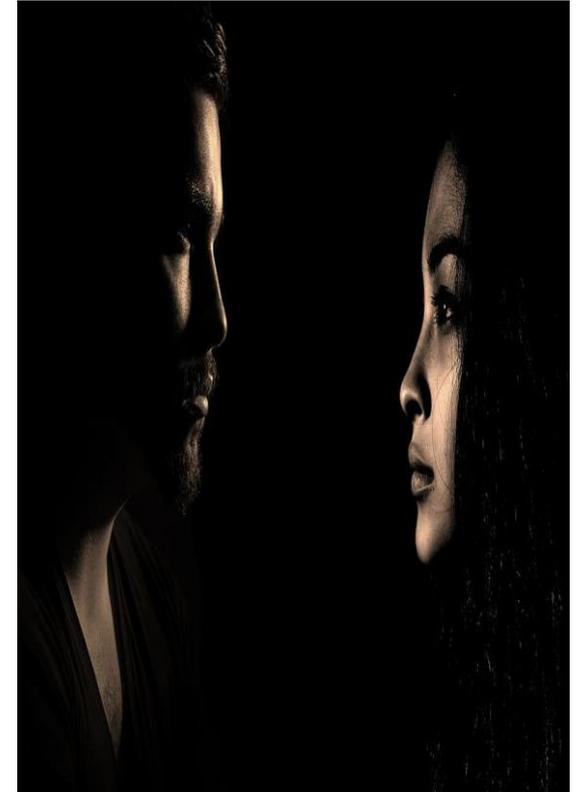
Jean-François Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi  
Hôpital du Sacré Cœur de Montréal

# Résumé de la dernière session

- \* Grandir dans une culture de mentalisation favorise la capacité à mentaliser
- \* Les conflits d'attachement majeurs dans l'enfance entravent cette capacité
- \* Une capacité à mentaliser réduite complique la gestion des conflits avec les proches

## Exemples:

- pensée en noir ou blanc
- émotions submergent la capacité de penser



# Retour sur le travail à domicile

Avez-vous pu observer des difficultés à exprimer quelque chose dans vos relations proches ?



# Les troubles de la personnalité

- \* Traits de personnalité non adaptés dans la façon de penser, de ressentir, de réguler ses impulsions et ses relations aux autres.
- \* Les traits caractérisent l'individu depuis la fin de l'adolescence ou le début de l'âge adulte et sont relativement constants dans le temps.





# Troubles de la personnalité

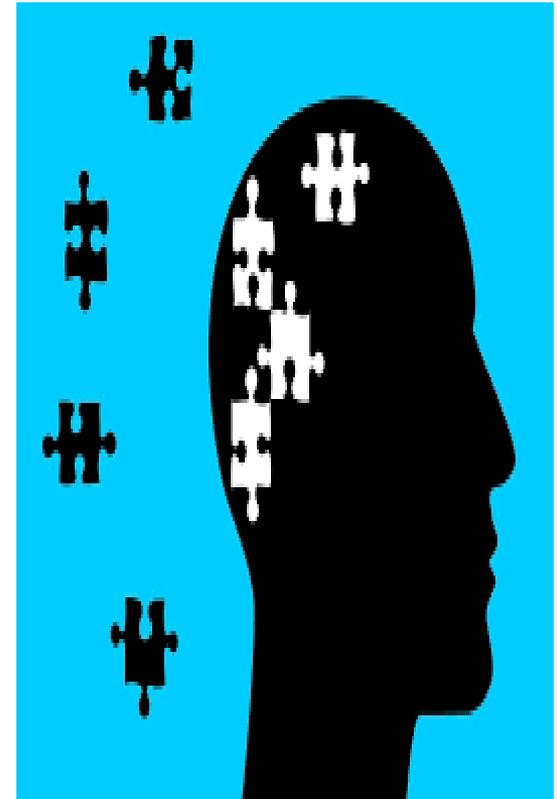
- \* Ne sont pas nécessairement permanents:
  - Plusieurs traits peuvent changer avec l'âge (ex: moins d'intensité, meilleure gestion de certaines situations).
  - Les problèmes peuvent toutefois resurgir dans des périodes de stress.
- \* S'améliorent plus rapidement grâce à un traitement (ex: MBT).
- \* Auraient un meilleur pronostic que la dépression.



# Troubles de la personnalité

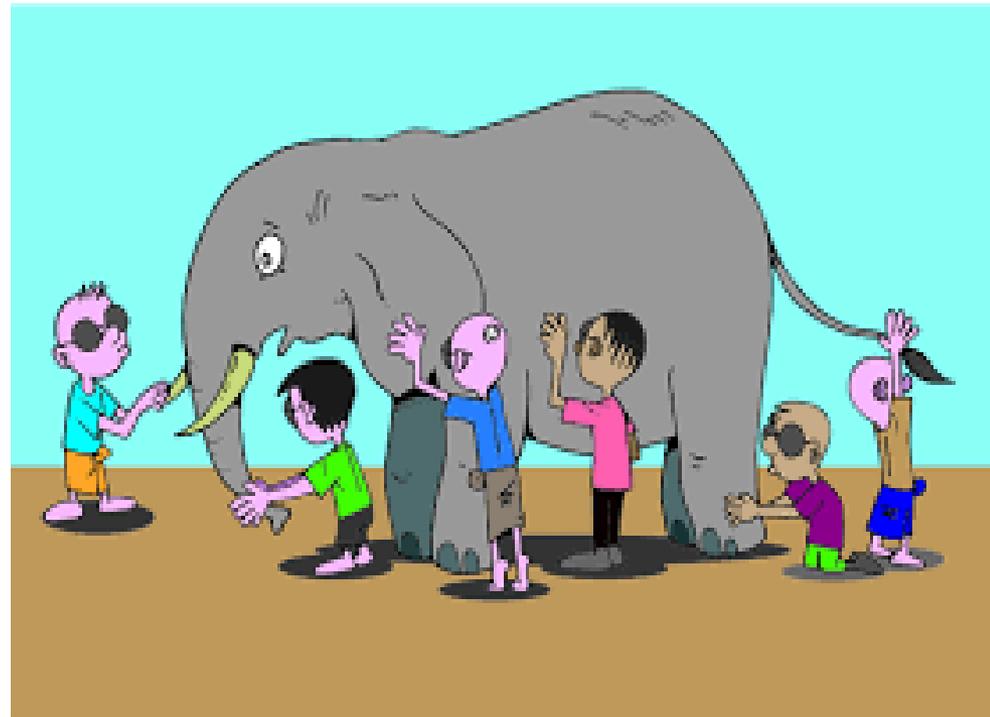
- \* Émergence résulte d'une combinaison:
  - d'influences génétiques (tempérament, vulnérabilité)
  - d'influences environnementales négatives pendant l'enfance.

Selon le poids de ces facteurs, certaines caractéristiques viennent à dominer notre façon d'être en relation avec autrui.



# Classification des troubles de la personnalité: groupe A

- Schizotypique
- Schizoïde
- Paranoïde



# Personnalité schizotypique

- Très timide et suspicieux
- Points de vue bizarres



# Personnalité schizoïde

- Affects plats
- Peu besoin d'être avec les autres
- Préfère faire seul la plupart des choses



# Personnalité paranoïde

- Suspicieux
- Intransigeant
- S'empporte facilement



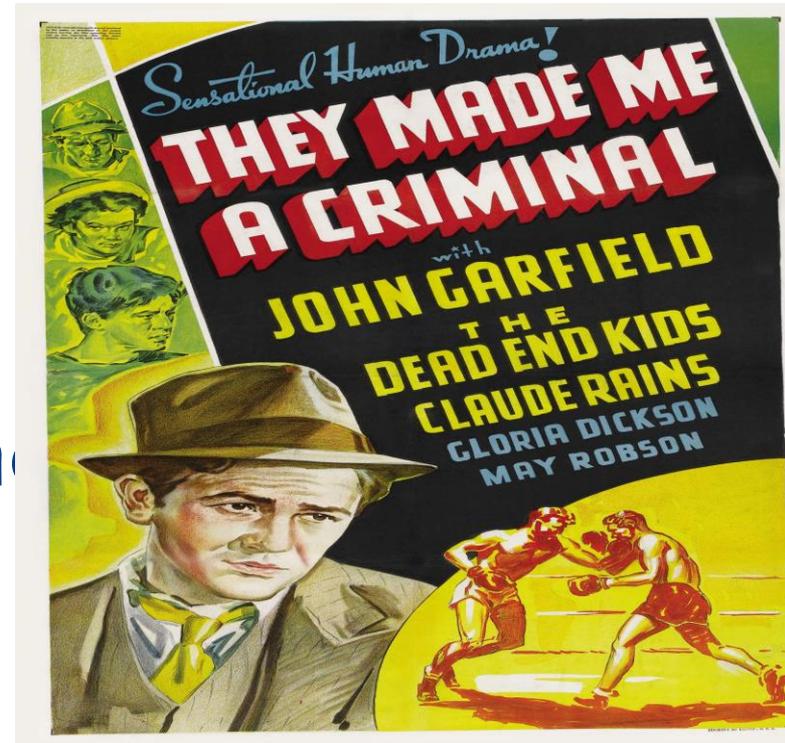
# Troubles de la personnalité: groupe B

- Antisocial
- Limite
- Narcissique
- Histrionique



# Personnalité antisociale

- Actes criminels répétés
- Sans pitié
- Agressif
- Peu de capacité de donner des soins



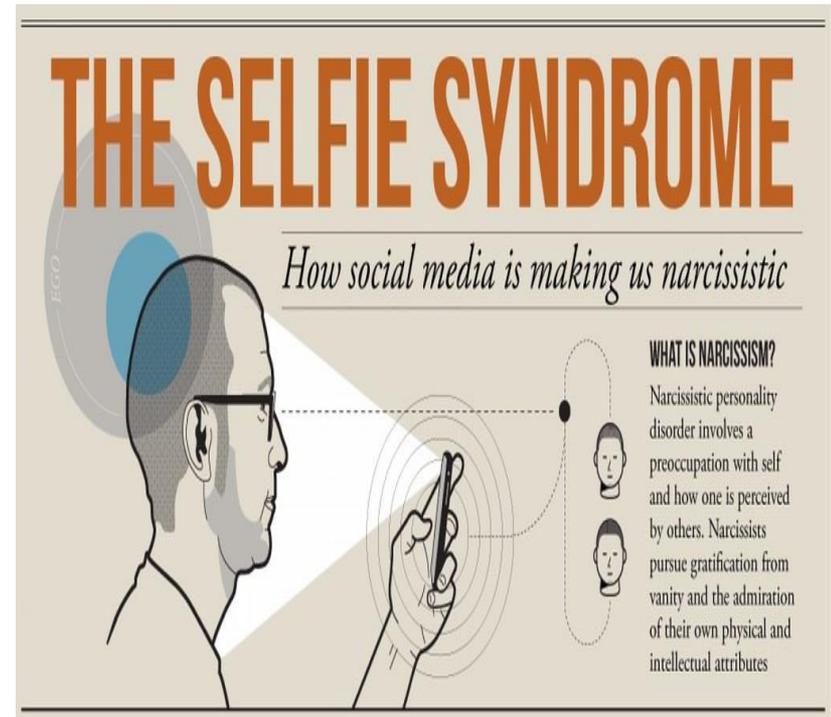
# Personnalité borderline

- Relations instables
- Émotions instables
- Image de soi fluctuante



# Personnalité narcissique

- Sens de soi grandiose
- Arrogant
- Manque d'empathie



# Personnalité histrionique

- Théâtral
- Expression émotionnelle exagérée
- Joue avec la sexualité
- Recherche constante d'attention sur soi



# Troubles de la personnalité: groupe C

- Évitant
- Dépendant
- Obsessionnel-compulsif



# Personnalité évitante

- Anxieux
- Inhibé dans les relations interpersonnelles
- Réticent à prendre des risques personnels
- Peur excessive de la critique, du ridicule



# Personnalité dépendante

- Manque de confiance en soi
- Besoin excessif d'être pris en charge par autrui, d'avoir des conseils, d'être rassuré



# Personnalité obsessionnelle-compulsive

- Rigide
- Préoccupé par l'ordre, les programmes
- Difficulté à déléguer
- Perfectionniste



# Troubles de la personnalité

- \* Trouble de la personnalité non spécifié

- La personnalité du sujet satisfait aux critères généraux des troubles de la personnalité, mais les critères d'aucun trouble en particulier ne sont remplis.

# Trouble de la personnalité limite

- \* Lien avec mentalisation

- \* 9 Critères...

# Trouble de la personnalité limite

- \* Des relations interpersonnelles instables et intenses caractérisées par une alternance entre les extrêmes de l'idéalisation et de la dévalorisation.
- \* Des efforts effrénés afin d'éviter un abandon réel ou imaginé.

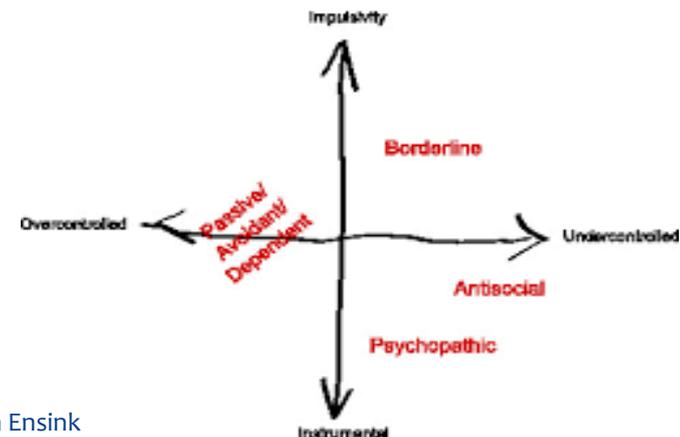


# Trouble de la personnalité limite

- \* Perturbation de l'identité : instabilité marquée et persistante de l'image de soi ou de la notion de soi.
- \* Impulsivité dans au moins deux domaines ayant un potentiel autodestructeur (ex.: dépenses, sexualité, toxicomanie, conduite automobile dangereuse, boulimie).



Dutton D.G. 2007



# Trouble de la personnalité limite

- \* Comportement, gestes ou menaces suicidaires ou d'automutilation récurrents (pour réguler des états émotionnels douloureux).
- \* Sentiments chroniques de vide, de manque de sens.
- \* Instabilité affective causée par une réactivité marquée de l'humeur (ex.: dysphorie épisodique intense, irritabilité ou anxiété qui dure habituellement quelques heures et rarement plus de quelques jours).



# Trouble de la personnalité limite

- \* Colères inappropriées et intenses ou difficulté à maîtriser sa colère (ex.: sautes d'humeur fréquentes, colère constante, bagarres récurrentes, jeter des objets).
- \* Réagir avec méfiance ou avoir le sentiment d'être en dehors de soi quand on est stressé.



# Tâche à domicile

Noter des observations sur les traits de personnalité qui ont été le plus problématiques pendant la semaine.



# Séance 8

## Dépression, attachement et mentalisation

# 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

# Tâche à domicile

Noter des observations sur les traits de personnalité qui ont été le plus problématiques pendant la semaine.



# La dépression est associée à l'anxiété de séparation et la dépression



Rupture dans le système d'attachement

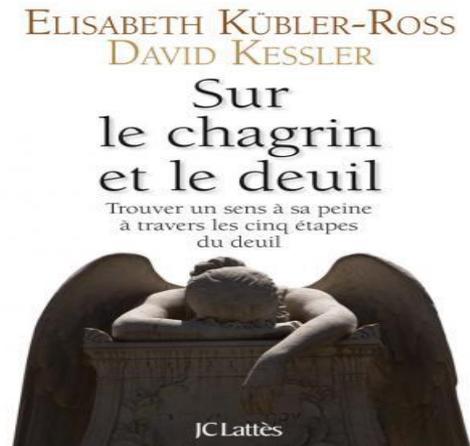
## Anxiété à la séparation

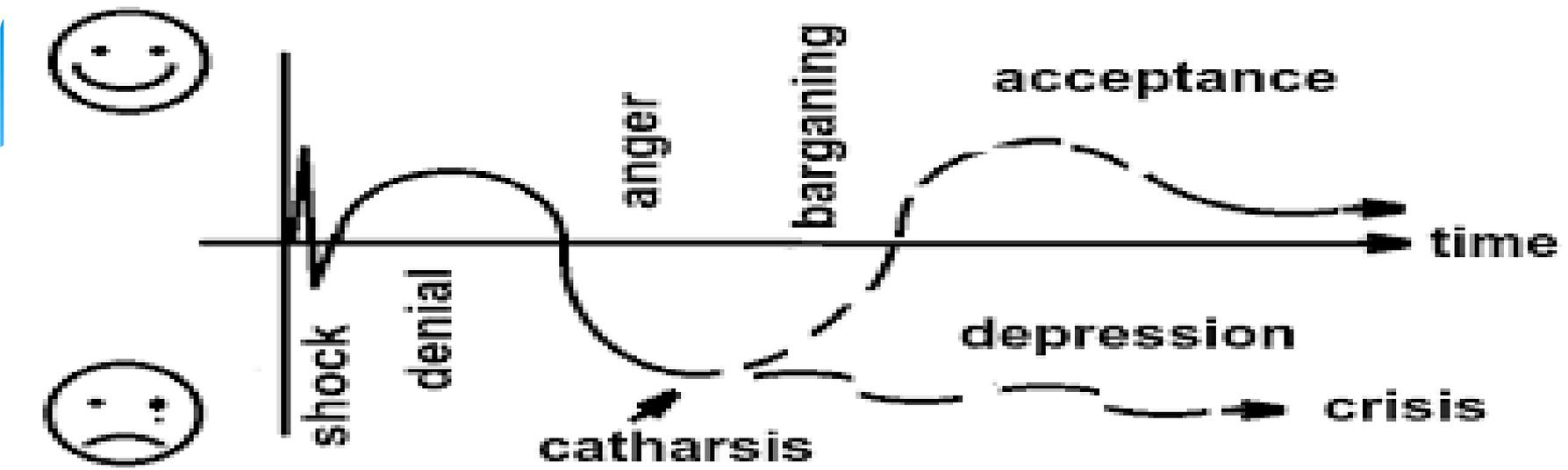


Copyright © 2014-2015 Your Village Inc. All rights reserved.

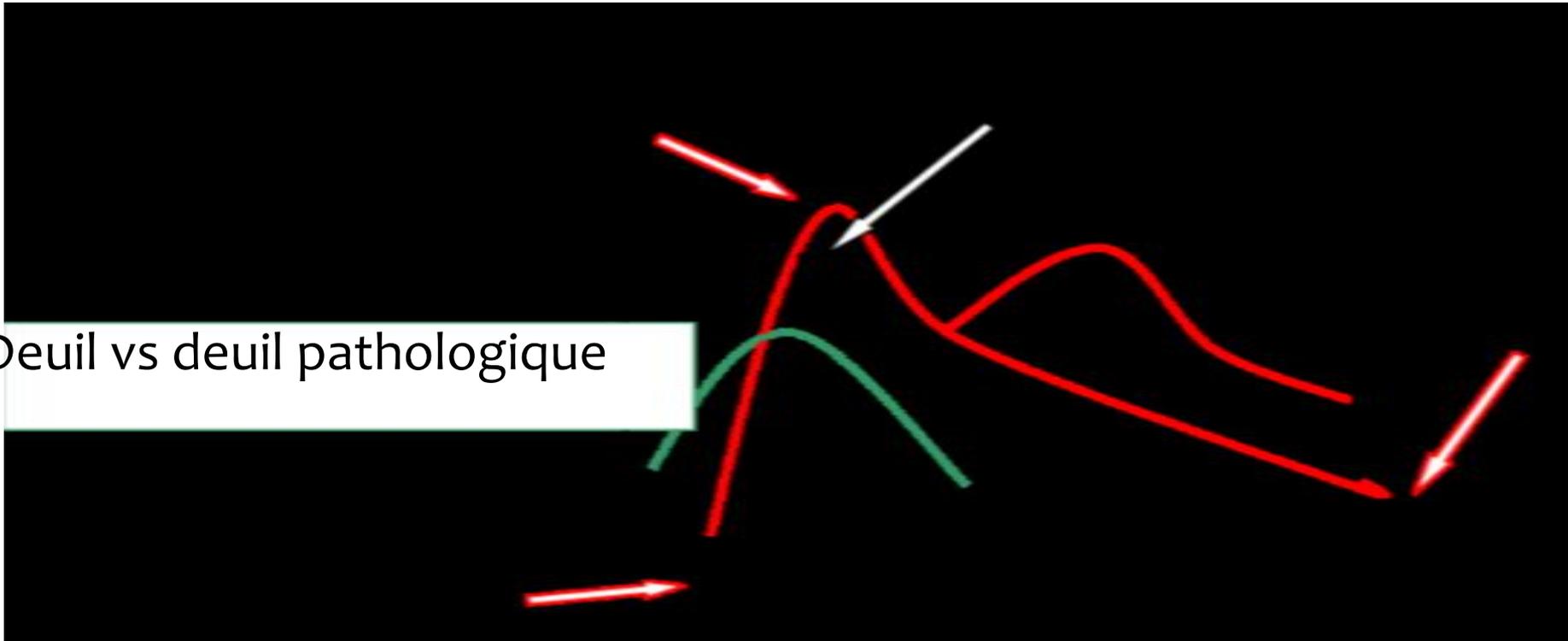


## Tristesse lorsque la personne ne revient pas





Deuil vs deuil pathologique



# TDM : Critères DSM-5

- ◆ Au moins un des deux premiers symptômes avec une combinaison de 5 symptômes au total :
  - ◆ tristesse, désespoir, sentiments de découragement et d'impuissance marqués et continus ;
  - ◆ perte d'intérêt et de plaisir pour presque toutes les activités ;
  - ◆ perte ou augmentation de l'appétit et perte ou augmentation du poids (qui ne sont pas secondaires à vos problèmes de santé) ;
  - ◆ insomnie ou hypersomnie ;
  - ◆ agitation, mouvements et/ou discours ralenti(s) ;
  - ◆ manque d'énergie, sentiment de fatigue généralisée ;
  - ◆ sentiments importants de dévalorisation et de culpabilité ;
  - ◆ difficultés de concentration, d'attention et de mémorisation, difficulté à prendre des décisions ;
  - ◆ pensées de mort répétitives, idées suicidaires.

*(APA, 2013)*

# Relation étroite entre le deuil et la dépression

- \* Perte d'un être cher est le déclencheur le plus fréquent de la dépression (parmi les autres: stress et maladie physique)
- \* Vulnérabilité si perte en jeune âge: deuil incomplet
- \* Plus le nombre d'épisodes est grand, plus le risque de rechute est élevé: pattern de réponse au stress et inconfort (réaction dépressive)



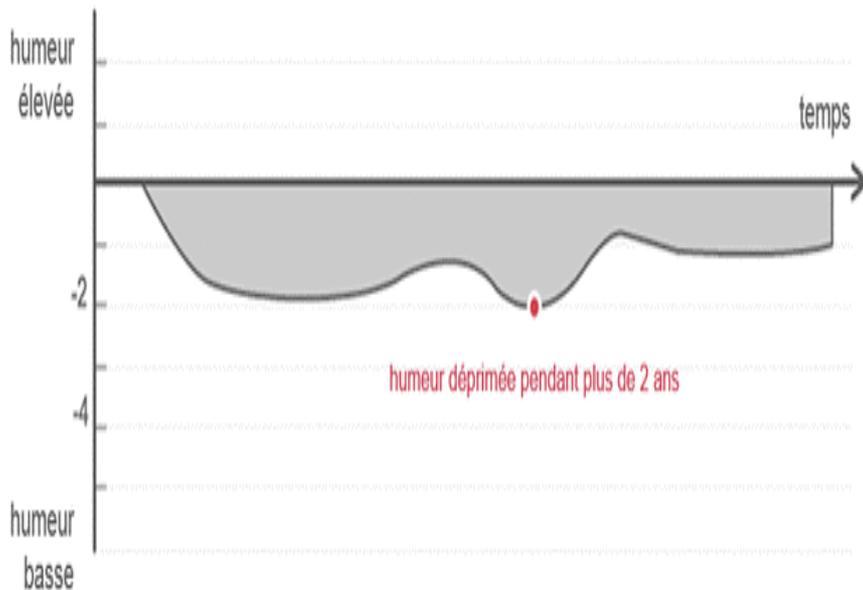
# Activité en groupe

Décrivez ce qui  
aurait pu déclencher  
une réponse  
dépressive chez  
vous.



# Trouble dépressif persistant

## Dysthymie



- \* Humeur dépressive plus d'un jour sur deux, pendant 2 ans
- \* Au moins 2:
  - \* Inappétence/hyperphagie
  - \* Insomnie/hypersomnie
  - \* Fatigue
  - \* Faible estime de soi
  - \* Difficulté concentration/décision
  - \* Perte d'espoir

# Antidépresseurs

- \* Pour l'anxiété et les fluctuations de l'humeur dues à instabilité émotionnelle
- \* Combien de temps?
- \* Effets secondaires?

Décrivez les expériences que vous avez eu avec un traitement antidépresseur

## Médicaments

### Stabilisateur de l'humeur: pour les hauts/bas

Lithium  
Épival  
Tégrétol  
Neurontin  
Topamax  
Lamictal

### Benzodiazépine: pour l'anxiété, l'insomnie et l'agitation

Ativan  
Sérox  
Rivotril  
Dalmane

### Antidépresseur: pour les épisodes dépressifs

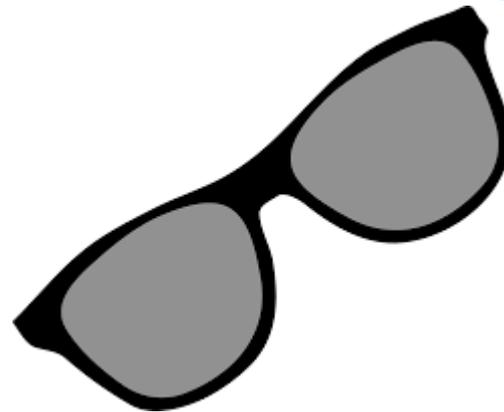
Inhibiteur de la recapture de sérotonine (celexa/cipralex, luvox, paxil, prozac, zoloft, viibryd)  
Inhibiteur de la recapture de la sérotonine et norépinéphrine (effexor/pristiq, cymbalta, fetzima)  
Inhibiteur de la recapture de la dopamine et norépinéphrine (wellbutrin)  
Modulateur de la norépinéphrine (réméron, tolvon)  
Modulateur de la sérotonine (désyrel)  
Modulateur de la norépinéphrine, dopamine, mélatonine (valdoxan)  
Modulateur et stimulateur de la sérotonine (trintellix)  
Inhibiteur de la monoamine oxydase (nardil, parnate, manérix, emsam)  
Tricyclique (élavil, anafranil, norpramin, aventyl)

### Antipsychotique: pour l'agitation, l'anxiété, l'insomnie, les hallucinations, les délires, les hauts/bas

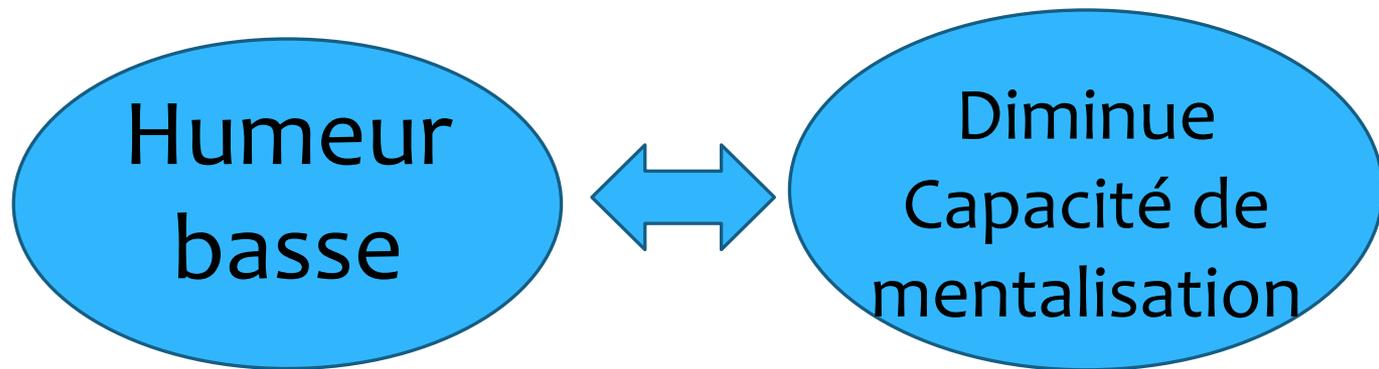
Antipsychotiques typiques (haldol, trilafon, mellaril)  
Antipsychotiques atypiques (clozaril, risperdal, seroquel, zyprexa, abilify, zeldox)  
Pour les effets secondaires (cogentin, kémadrin, indéral)

# Pensées dépressives

- \* Pensées automatiques qui accompagnent l'humeur dépressive, deviennent habituelles
- \* Résultent souvent d'expériences de vie négatives
- \* Maintiennent la dépression



# Distorsions cognitives mettent en échec les processus de mentalisation



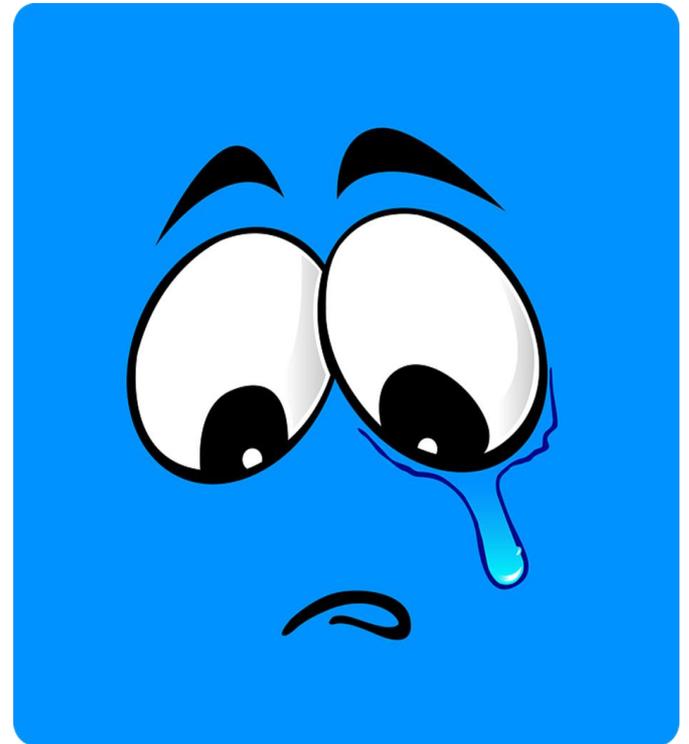
# Mentalisation et dépression



- \* Être capable de questionner des pensées négatives rigides est une part importante de la mentalisation
- \* La capacité à mentaliser peut aider à surmonter la dépression

# Activité en groupe

- \* Décrivez votre tendance aux pensées dépressives vécues par le passé ou dont vous faites l'expérience actuellement.



- \* La conscience de ses propres pensées est un aspect important de la mentalisation
- \* Non mentalisation (manières de pensées rigides, fixées, incontestables et sans remises en question) contribuent au maintien de la dépression

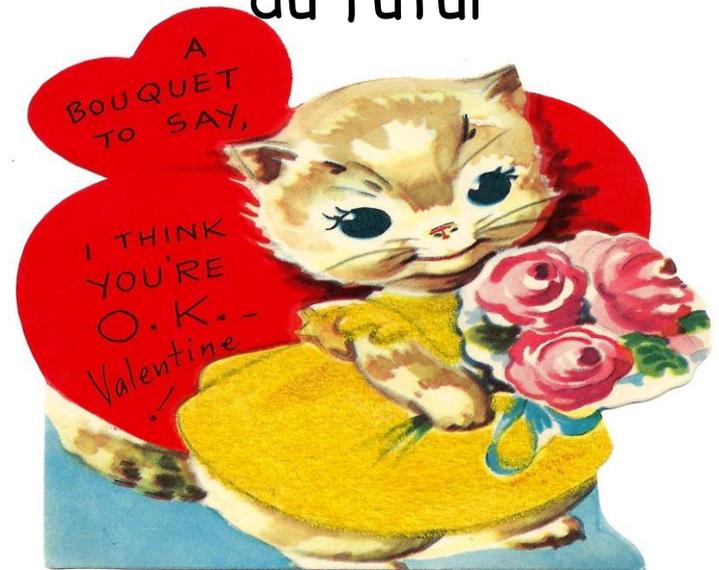


# Pensées dépressives

Pensées catastrophiques,  
Pensée dichotomique  
étiquetage,  
disqualification du positif,  
raisonnement émotif,  
abstraction sélective,  
lecture de la pensée,  
surgénéralisation,  
maximisation et minimisation,  
personnalisation

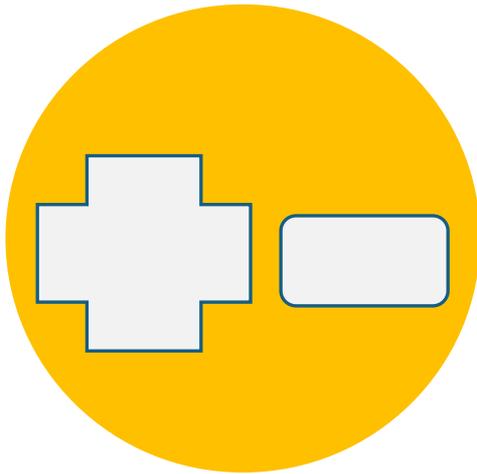


Restaurer la vision positive de soi, du monde, du futur

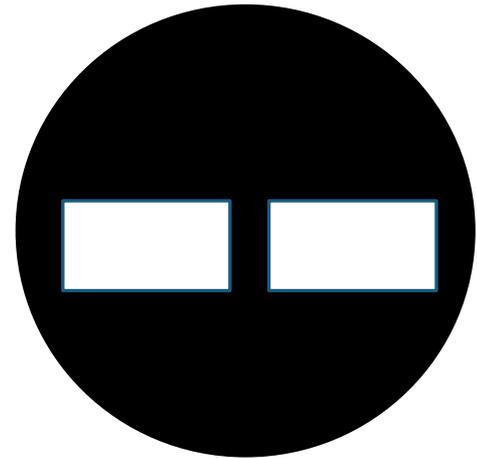


# Soi

Attachement sécure: voit ses bons et mauvais côtés



Dépression: déséquilibre, voit seulement mauvais côté



# Restaurer le soi sécure: choisir d'avoir de la compassion pour soi



# Encouragement à agir



Rétablir l'auto-soin, des habitudes qui permettent de commencer à construire une vie signifiante

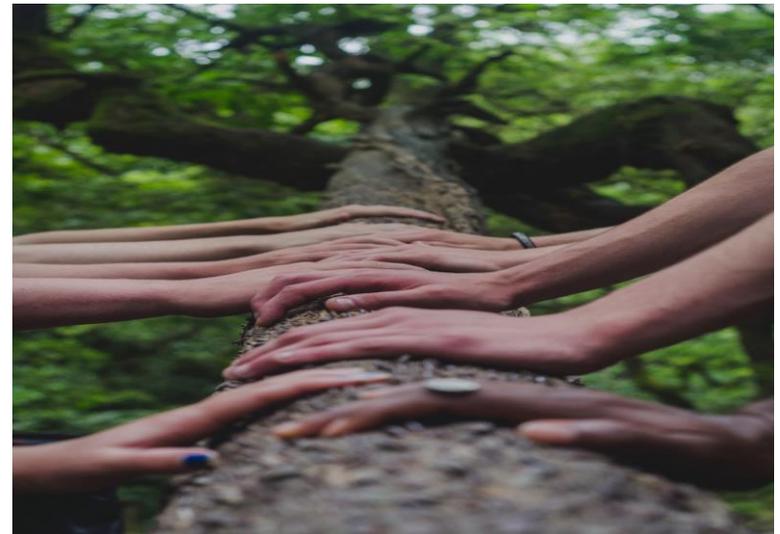


# Rétablir les relations interpersonnelles

Lorsqu'on est déprimé on peut avoir tendance à s'isoler et à rompre des liens qui pourraient nous aider à guérir



Agir comme quelqu'un avec un attachement sécuritaire... reconnecter avec les gens pour sortir de la dépression



# Tâche à domicile

Notez si vous avez eu des pensées dépressives pendant la semaine et comment vous avez les avez gérées. Avez-vous été capable de les mettre en doute?



# Séance 9

## Anxiété, attachement et mentalisation

# Résumé

- \* La dépression est étroitement associée aux **émotions de base d'anxiété de séparation et de tristesse**.
- \* La nature a développé ce système de réponse à travers l'**évolution**, car c'est bénéfique pour les relations entre les enfants et leurs figures d'attachement.
- \* La **perte des figures d'attachement entraîne un deuil**.
- \* Les fortes réactions de deuil sont presque similaires à un état dépressif.
- \* **D'autres événements peuvent déclencher des réactions dépressives** ou de deuil, comme la perte de l'estime sociale ou d'une position sociale, le stress ou les maladies.
- \* **Après avoir souffert d'un premier épisode dépressif, un autre survient plus facilement**. Si quelqu'un souffre d'épisodes dépressifs récurrents ou d'un type chronique moins sévère, souvent nommé dysthymie, **la pensée dépressive peut avoir évolué et en soi maintenir la dépression**.
- \* Le pattern de **pensées dépressives** indique une perte de mentalisation.

# Tâche à domicile

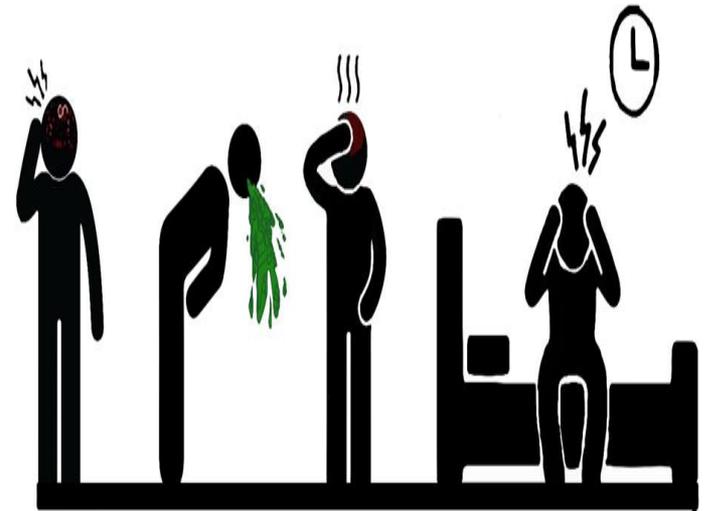
Notez si vous avez eu des pensées dépressives pendant la semaine et comment vous avez les avez gérées. Avez-vous été capable de les mettre en doute?



# L'anxiété

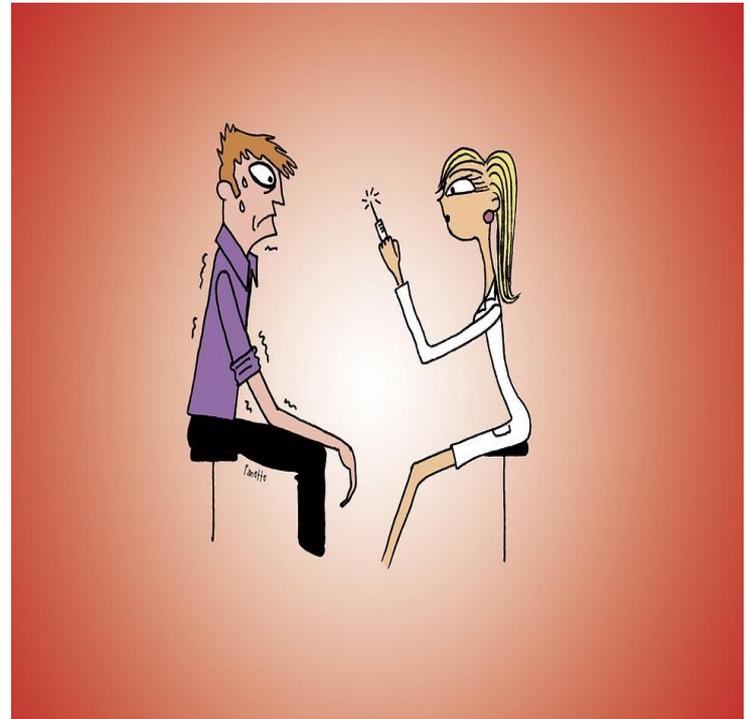
- \* Liée à la peur qui est indispensable à la survie car elle signale un danger et appuie sur le bouton d'alarme pour le préparer à fuir ou combattre
- \* Seuil de déclenchement et intensité varie d'un individu à l'autre

ANXIETY



# Phobies

- \* Phobos=« peur »
- \* Peurs de choses spécifiques
- \* Exemples: animaux ou situations; araignées, serpents, couteaux, ascenseurs, tunnels
- \* Réaction de peur est plus forte que la normale et mène à des conséquences pénibles pour la personne



# Activité en groupe

Décrivez vos  
propres  
phobies



# Attaques de panique

- \* L'**intensité** de la peur peut être si **forte** que les processus mentaux et physiques ne sont pas traités correctement.
- \* Le **système nerveux automatique est surchargé** et génère des attaques de panique à la personne
- \* Le rythme cardiaque augmente, difficultés respiratoires, vertiges, peur de s'évanouir ou devenir fou, ou de perdre le contrôle, etc.

Panic Attack



# Activité en groupe

Avez-vous déjà  
eu des attaques  
de panique ?  
Notez comment  
vous vous  
sentiez.



# Agoraphobie

- \* Agora=lieu de rassemblement
- \* Evitement des potentiels déclencheurs: situations associées à des personnes, avec la perception d'une difficulté à s'échapper, par exemple prendre le bus, dans un restaurant, un cinéma, à un concert, etc.



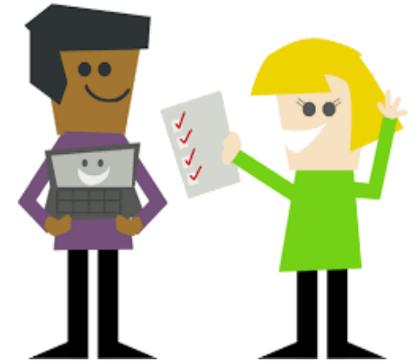
# Agoraphobie

\* Décrivez toute sorte d'agoraphobie.



# Phobie sociale

- \* Peur d'être exposé à une situation embarrassante en présence d'autres personnes.
- \* Intimement connectée à l'anxiété de performance excessive qui peut inciter l'individu à éviter les réunions sociales telle que soirées, séminaires de groupe ou toute situation dans lesquelles la personne ressent la forte obligation d'être performant.

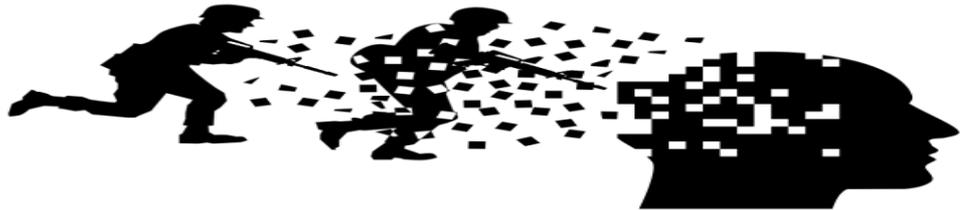


# Autres troubles anxieux

## Trouble anxiété généralisée



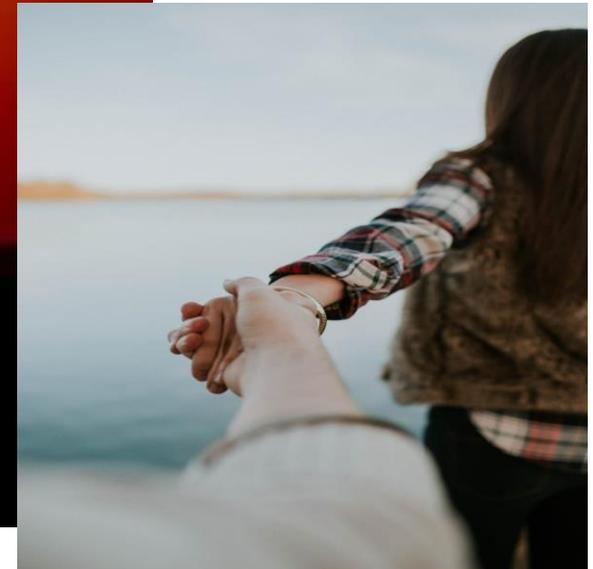
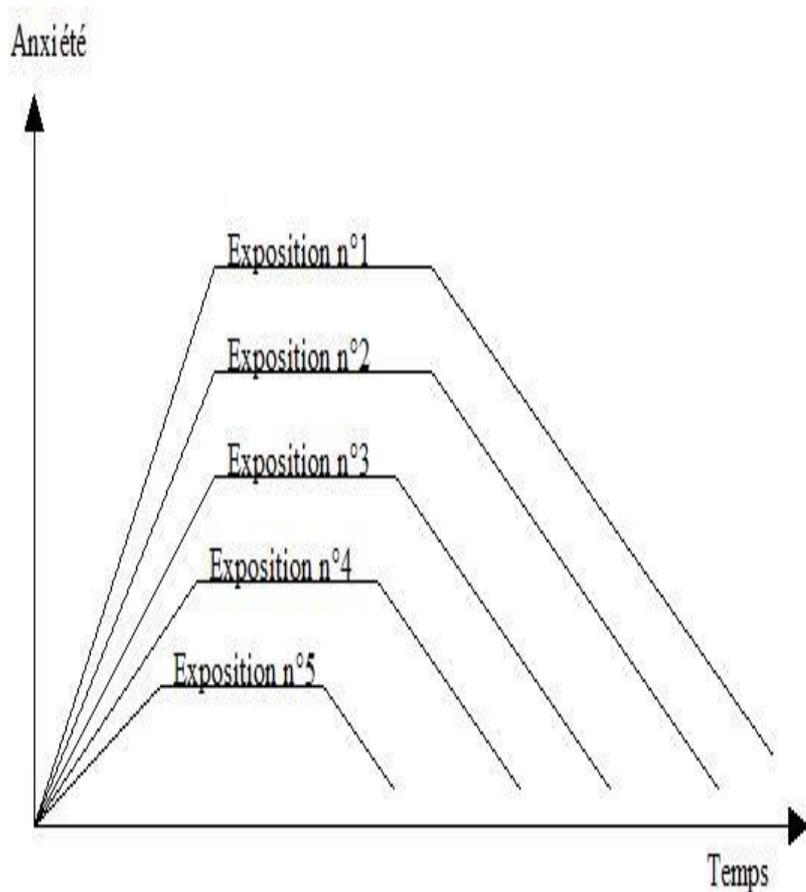
## Etat de stress post-traumatique



## Trouble obsessionnel-compulsif



# Exposition: plus facile à deux...



# Activité en groupe

Décrivez comment d'autres personnes ont pu avoir un effet apaisant sur vos anxiétés



Le simple fait de se rapprocher d'une autre personne lorsqu'on éprouve un sentiment anxieux est important



# Activité en groupe

Décrivez les thèmes ou les expériences que nous pouvons être réticents à évoquer en thérapie individuelle ou de groupe.



# Tâche à domicile

Notez si vous avez pu approcher quelqu'un (thérapeute, groupe, famille, amis) pendant la semaine dernière pour quelque chose qui vous rendait anxieux, si cela a aidé ou non, quelles étaient vos pensées sur les raisons qui font que cela a marché ou échoué.



# Séance 10

## Bilan

# Résumé

- \* Etroite **association entre anxiété et peur**
- \* La peur peut être une **réponse appropriée** dans certaines situations mais, si elle devient **excessive**, elle peut devenir **hors de contrôle** (par ex. causer des attaques de panique) et **non adaptative** si elle commence à être **déclenchée par des stimuli non menaçants ou anodins**.
- \* L'anxiété peut facilement **se généraliser à d'autres domaines** si elle n'est pas traitée.
- \* Les **traitements** pour les troubles anxieux impliquent généralement une **exposition contrôlée**
- \* Les études ont montré que l'individu est davantage capable de gérer son anxiété s'il **approche la situation anxiogène avec une personne de confiance**.
- \* Il est important de **ne pas répondre à l'anxiété par l'évitement** de la source d'anxiété mais, au contraire, de s'exposer courageusement en impliquant les autres.
- \* **En thérapie**, il est important que l'on ose **amener les problèmes** qui nous gênent vraiment.

# Tâche à domicile

Expérience de se rapprocher de quelqu'un pour gérer son anxiété



# Activité en groupe

Notez quelques mots-clés sur ce que vous pensez, qui a été particulièrement éducatif pour vous dans le groupe (un sujet, une discussion, une tâche à domicile, un événement). Notez toute suggestion que vous pourriez avoir pour améliorer le programme.

# Groupe de traitement basé sur la mentalisation

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

# Partie 2: Séance 1

# Modalités

- \* 75 minutes
- \* 6-9 patients
- \* 1-2 thérapeute(s)
- \* Patients présents expliquent le groupe et introduisent les nouveaux patients



# Principes et restrictions

- \* Présence
- \* Attitude, respect d'autrui et contrôle des comportements
- \* Drogues et alcool (sobriété)
- \* Focus sur nos problèmes et ceux d'autrui (partage)
- \* Contacts entre les participants à l'extérieur du groupe (virtuellement)
- \* Rappels de psycho-information du groupe TBM introduction
- \* Principe « *advice-free zone* »



# Introduction

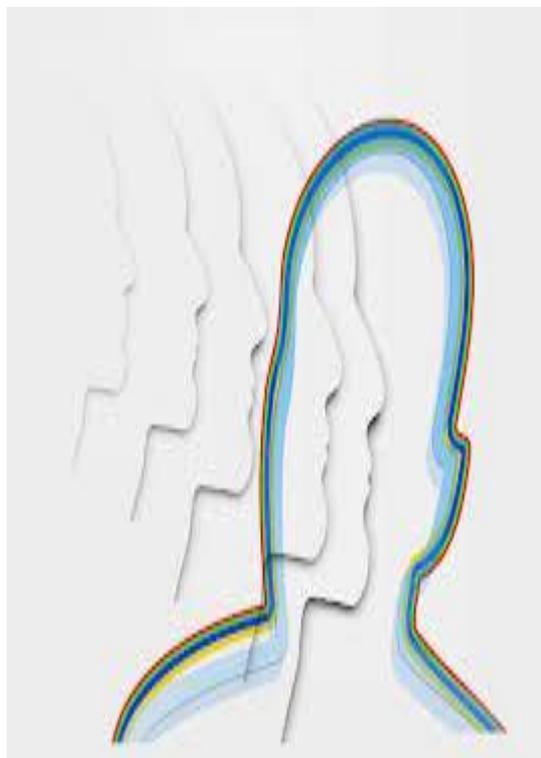
## \* *Déroulement d'une séance:*

- \* Résumé de la séance précédente, aidant de parler si vous avez un élément à ajouter
- \* Demander à chacun de vous si problèmes ou inquiétudes pour lesquels(les) vous souhaitez de l'aide.
  - \* Personne ne doit quitter la séance avec le sentiment de ne pas avoir eu l'opportunité de parler de quelque chose d'important qui cause de la détresse ou rend fier et joyeux
  - \* Saisir l'occasion de parler en début de séance, plutôt qu'à la dernière minute
  - \* 10 minutes pour ce tour d'horizon
- \* Ouvrir le groupe à la discussion





# Buts



- \* Organiser le processus de mentalisation autour des **problèmes** et chercher des **solutions** en termes de gestion des **processus mentalisant**
- \* Explorer en détails les **interactions personnelles** dans le groupe et de se centrer sur les processus relationnels de base
  - ➔ Ceci requiert une balance entre la générosité et l'égoïsme, des considérations pour soi et les autres, et l'acceptation d'alternatives – des éléments essentiels pour des relations personnelles et sociales constructives.

# Si nouveau participant dans le groupe

- \* Nécessaire de répéter le but du groupe si nouveau participant
- \* Nouveau participant doit:
  - \* Parler de ses **attentes** vis à vis du groupe
  - \* Discuter du déroulement du groupe
  - \* Demander l'avis des autres
  - \* Accepter que les buts puissent différer les uns des autres
  - \* Écouter les problèmes des autres lorsqu'ils souhaitent parler de leurs propres problèmes.



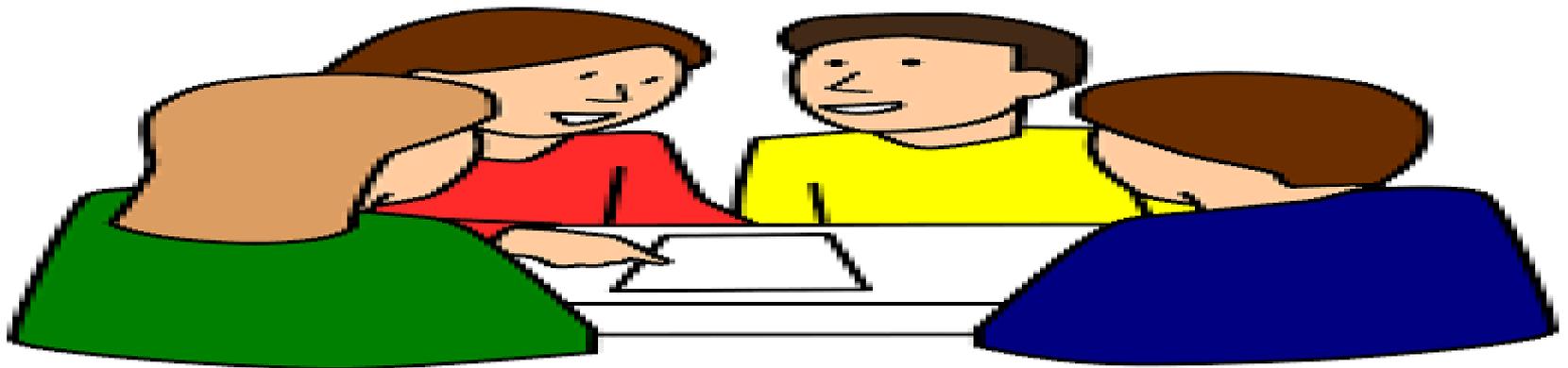
# Structure de chaque séance

- \* **Trajectoire de base :**
  - \* **Résumé** de la semaine précédente et feedback des participants
  - \* **Tour d'horizon** pour établir les problèmes majeurs à couvrir dans le groupe
  - \* **Synthèse** des problèmes si possible
  - \* **Focus** sur les problèmes à tour de rôle
  - \* **Fermer** le groupe



# 1. Résumé de la semaine précédente et feedback des participants

- \* Chaque groupe débute avec :
  - \* Résumé de la séance précédente
  - \* Bref retour sur les thèmes principaux discutés, incluant la perspective du thérapeute sur le discours
  - \* Mention sur les problèmes non résolus

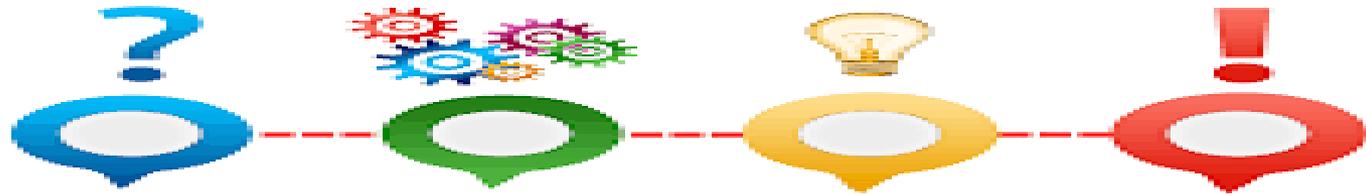


## 2. Tour des problèmes

- \* Demander à chaque participant s'il y a un sujet pour lequel il a besoin de l'aide du groupe
- \* Clarifier le problème et passer à un autre patient
- \* Ne pas permettre de commentaires, de conseils, de solutions ou de partages d'expérience sur le problème amené
- \* Processus dirigé par le thérapeute



### 3. Synthèse du problème



- \* Les problèmes abordés peuvent s'entrecouper ou être similaires
- \* Si trop de problèmes et qu'il est impossible de tous les explorer adéquatement: développer une synthèse

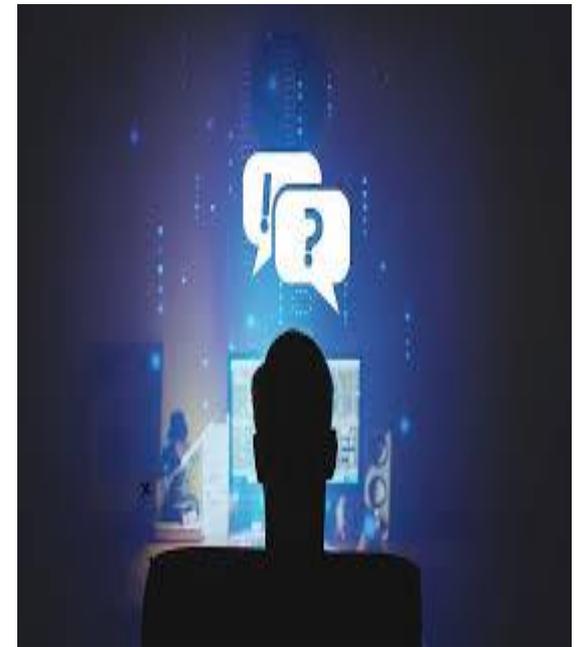
## 4. Focus



- \* Si personne ne veut commencer, le thérapeute identifie qui débutera en demandant au participant d'explorer le problème identifié lors du tour de table
- \* Garder le rythme
- \* Tous les problèmes sont abordés
- \* Temps: la responsabilité repose sur le groupe, les participants et les thérapeutes.
- \* Identifier le « problème »
  - \* par exemple, la gestion des états émotionnels dans des relations interpersonnelles

## 4. Focus

- \* Clarifier les événements
- \* Clarifier le problème
- \* Mentaliser le problème
  - \* **ATTENTION** à la non-mentalisation
  - \* Concept de **culture mentalisante**
- \* Identifier les patterns relationnels
- \* Mentaliser le processus interpersonnel



# Modes de pré-mentalisation

- \* 3 modes:
  - \* Mode téléologique
  - \* Équivalence psychique
  - \* Mode semblant



# Modes de pré-mentalisation

## \* Mode téléologique

- \* Attente que les choses soient « résolues »
- \* Le monde physique détermine le monde mental –
  - \* « Il est en retard; je ne l'intéresse pas »
- \* Les motivations des autres sont déduites à partir de résultats concrets; seules les actions peuvent changer les processus mentaux :
  - \* « Ce que tu fais et pas ce que tu dis ».



# Modes de pré-mentalisation

## \* Équivalence psychique

- \* Certitude/suspension du doute
- \* Absolu
- \* Réalité définie à partir de sa propre expérience.  
Finalité
  - \* « C'est comme ça ».
- \* Interne = externe



# Modes de pré-mentalisation

## \* **Mode semblant**

- \* Inférences non fondées au sujet d'états mentaux
- \* Manque d'affect. Absence de plaisir
- \* Circularité sans conclusion – tourne en rond (**hypermentalisation**)
- \* Aucun changement
- \* Dissociation – automutilation pour éviter effondrement
- \* Corps/esprit découplé



## 5. Fermer le groupe

- \* Indication de temps restant pour des sujets importants à couvrir et à conclure

