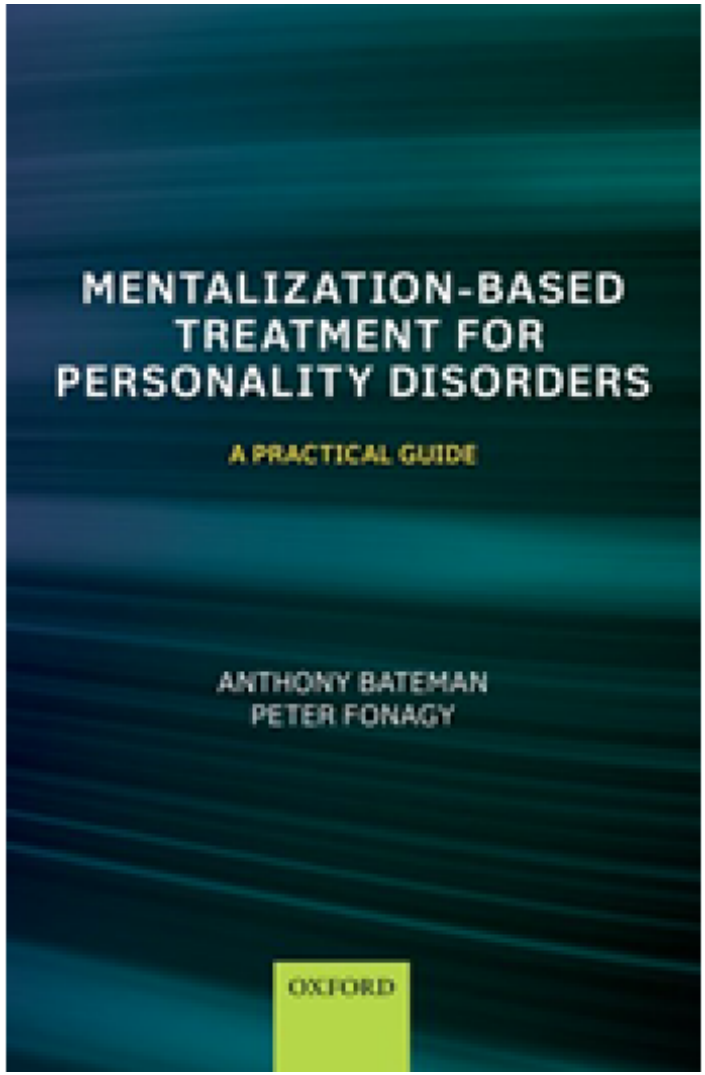
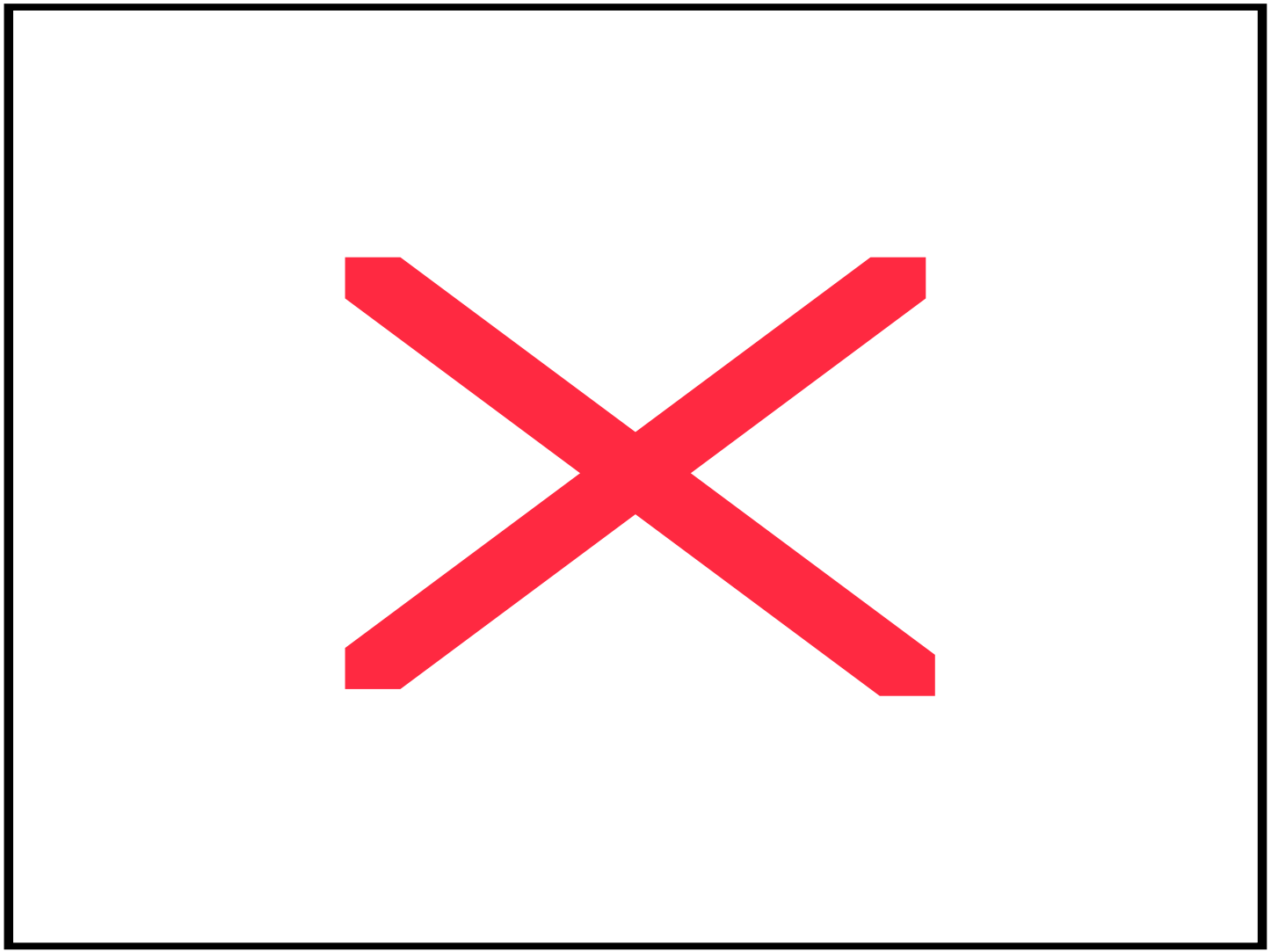
Introduction à la Mentalisation

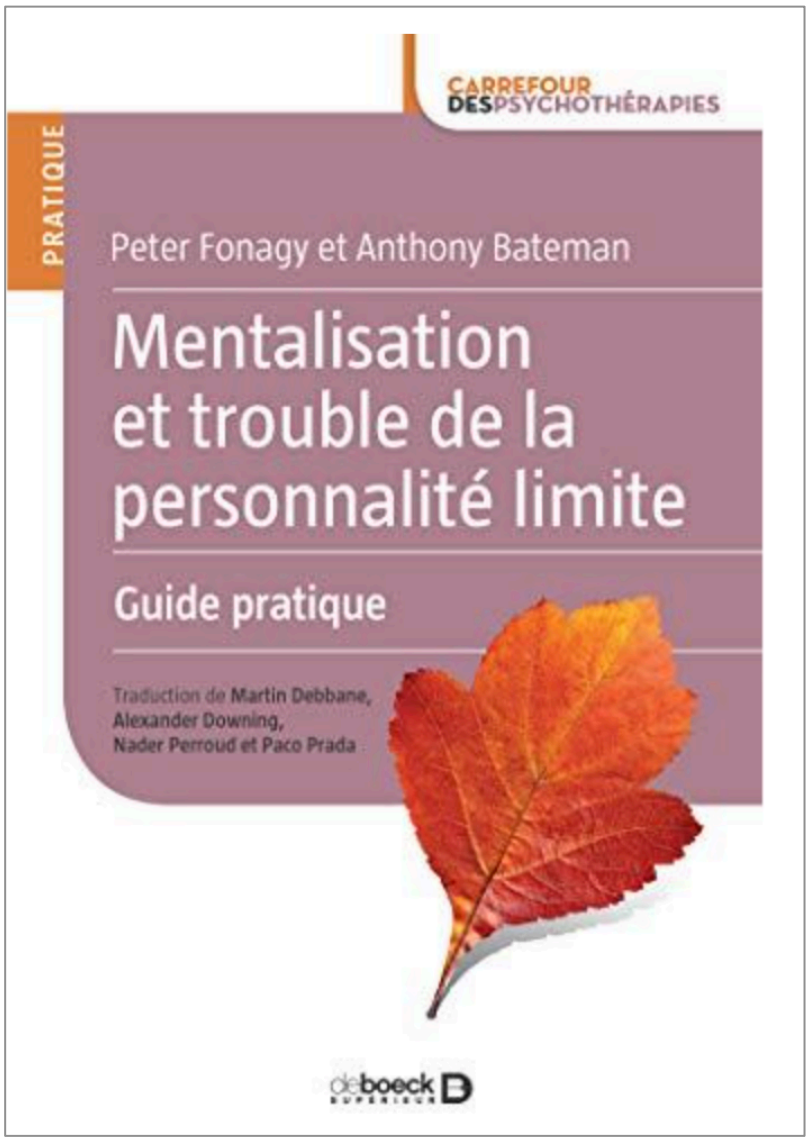
Partie théorique



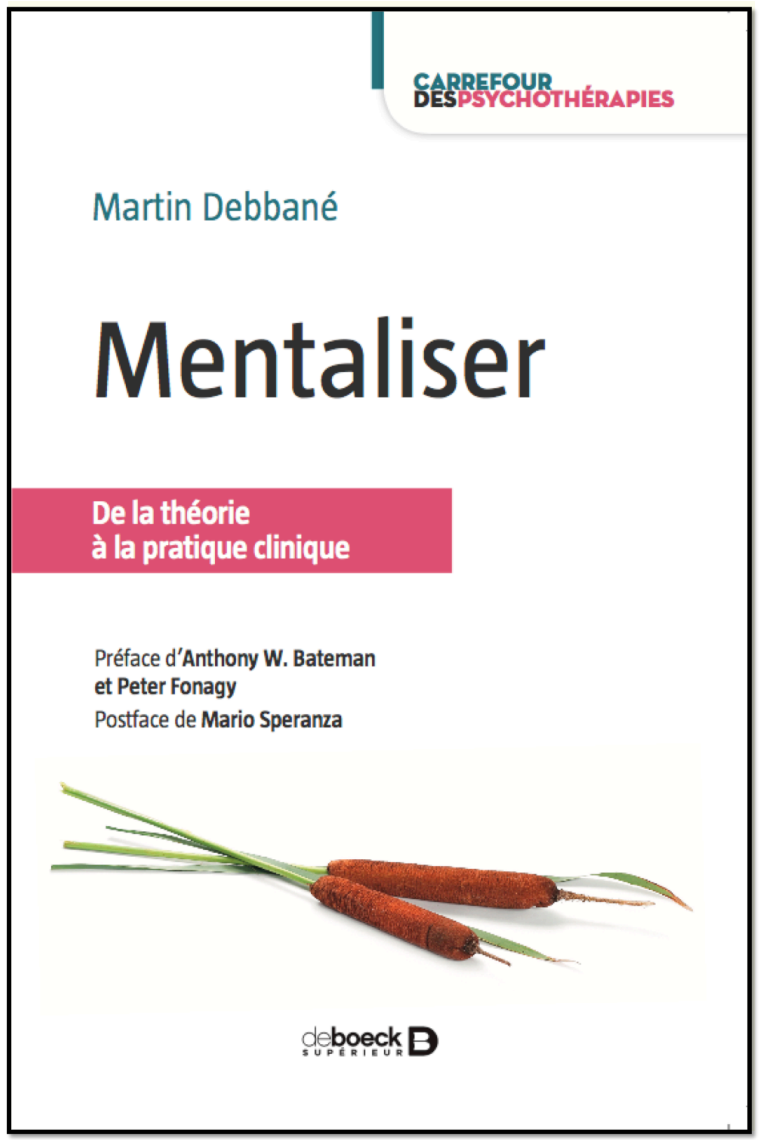
2016
Oxford University Press, PLC



Références en français



Guide pratique pour traitement TPL 2015/2019



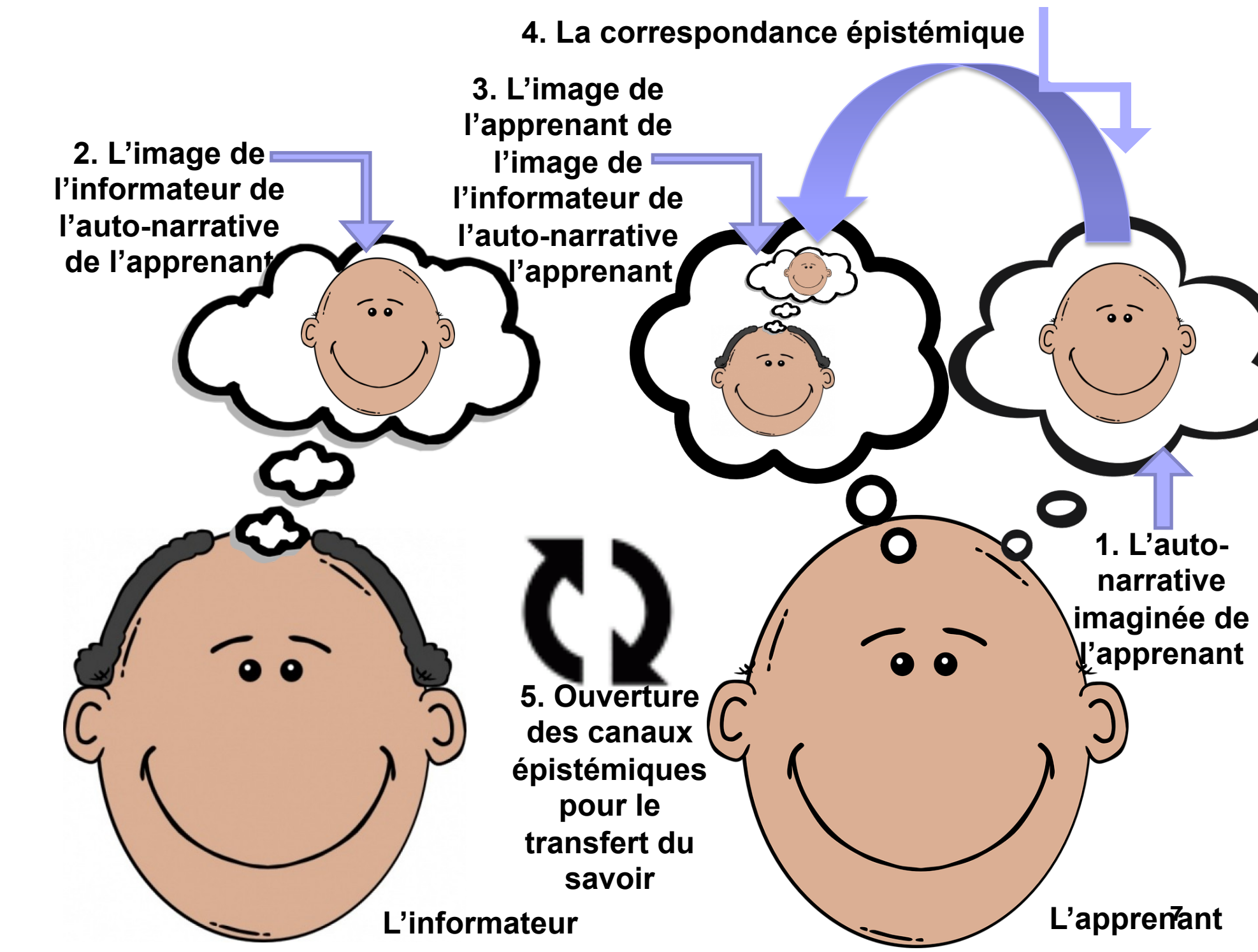
Livre d'accompagnement des formations 2018

Exercice – mentalisation ou mentaliser?

- Mentalisation or mentaliser, c'est quoi?
  - Donner 3 aspects clés des processus psychologiques dont ce concept tente de rendre compte.
  - Mentalisation ou mentaliser, lequel devrions-nous employer?

Mentaliser, c'est quoi?

Mentaliser est une forme d'activité mentale ***imaginative***, au sujet de soi ou autrui, afin de notamment percevoir et interpréter le comportement humain en termes d'états mentaux ***intentionnels*** (par exemple besoins, désirs, sentiments, croyances, buts, intentions et raisons)

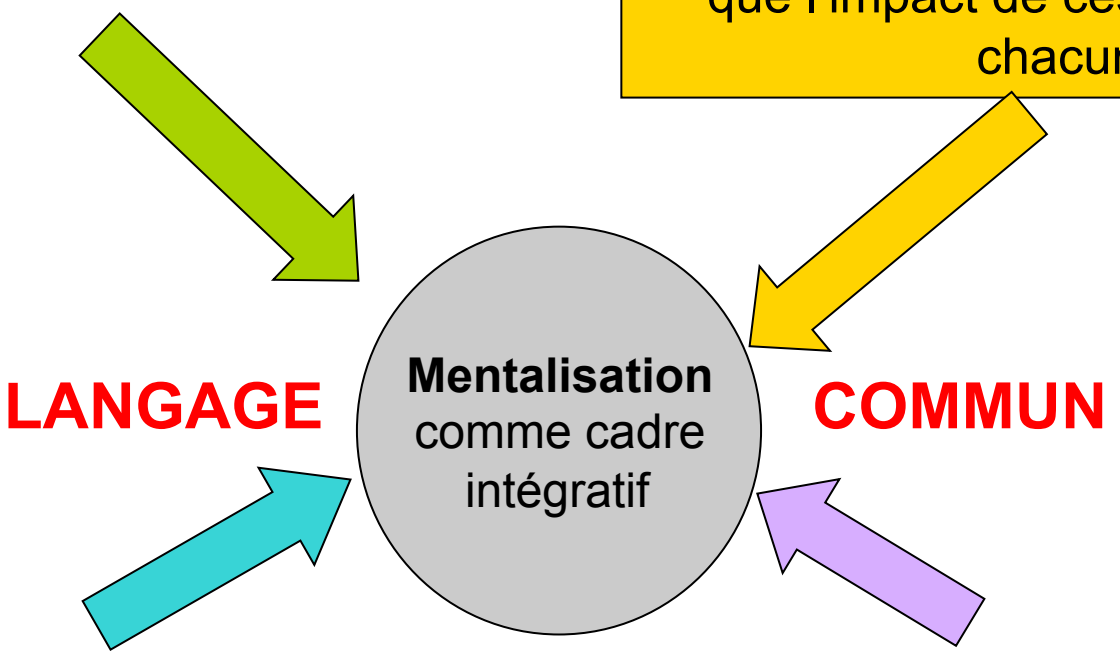

4. La correspondance épistémique
3. L'image de l'apprenant de l'image de l'informateur de l'auto-narrative l'apprenant
2. L'image de l'informateur de l'auto-narrative de l'apprenant
1. L'auto-narrative imaginée de l'apprenant
5. Ouverture des canaux épistémiques pour le transfert du savoir
L'informateur
L'apprenant

Les mauvais côtés du mot “Mentaliser”

- Jargon pénible pour un concept qui prétend capturer l’essence de ce qui est humain
- Sonne trop cognitif et intellectuel, plutôt ironique, car :
  - (a) nous sommes particulièrement intéressés à favoriser la mentalisation des émotions et à soutenir la capacité à mentaliser en situation émotionnelle (p. ex., “tenir le cœur et l’esprit dans notre cœur et esprit, plutôt que garder l’esprit à l’esprit »)
  - (b) Mentaliser est souvent automatique, intuitif et implicite plutôt que contrôlé et explicite.
- L’étendue du concept est trop vaste, englobant tout et voulant tout expliquer; essentiel de porter attention aux différentes facettes de la mentalisation

TCC: comprendre la relation que les pensées et sentiments entretiennent avec le comportement

SYSTÉMIQUE: comprendre la relation entre les pensées et les sentiments des membres de la famille et leurs comportements, ainsi que l'impact de ces derniers sur chacun.



PSYCHODYNAMIQUE: comprendre la nature de la résistance à la thérapie, et la dynamique de l'ici et maintenant dans la relation thérapeutique.

BIOLOGIQUE, SOCIAL et ÉCOLOGIQUE: comprendre l'impact du contexte sur les états mentaux; développement, privation, faims, peur...

Introduction à la théorie de la mentalisation

- Habilité commune à attribuer des intentions et un sens aux comportements humains.
- Idées qui façonnent le comportement interpersonnel.
- Fait référence aux émotions, sentiments, pensées, intentions, désirs.
- Forme notre compréhension des autres et de soi-même.
- Central à la communication et aux relations humaines.
- Soutient la lecture clinique, la relation thérapeutique et le changement thérapeutique.

Mentaliser: étendue et définitions approfondies

- Se percevoir de l'extérieur, et percevoir l'autre de l'intérieur
- Porter son attention sur les malentendus
- Avoir l'esprit à l'esprit
- Passé, présent et futur
- Introspection pour l'élaboration subjective de soi – se connaître comme les autres nous connaissent, mais également connaître sa dimension subjective

Mentaliser en interaction et émotionnellement

- Mentaliser de manière interactive
  - Chaque personne a l'esprit de l'autre en tête (ainsi que le sien)
  - Conscience de soi + conscience de l'autre
- Mentaliser émotionnellement
  - Mentalisation au milieu d'états émotionnels
  - Sentir et penser au ressentir (affectivité mentalisée)
  - Se sentir ressenti

Être mal compris

- Bien que la compétence de la lecture des autres soit centrale, reconnaître les limites de notre compétence est essentiel
- En premier lieu, agir sur des inférences erronées peut provoquer une confusion
- Aussi, ne pas se faire comprendre peut être très déplaisant
- Être mal compris génère des émotions puissantes, provoquant des réactions coercitives, de retrait, d'hostilité, de surprotection, de rejet.

Une mentalisation réussie des personnes et des relations

La personne . . .

- Est détendue et **flexible**, pas «coincée» dans un point de vue
- Peut être **enjouée**, avec un humour qui engage plutôt que de blesser ou de distancer
- Peut résoudre les problèmes par **donnant-donnant** entre ses propres perspectives et celles des autres
- Décrit sa **propre experience,** plutôt que de définir l'expérience ou les intentions des autres personnes
- Se donne la «**propriété**» de son comportement plutôt que le sentiment de “ça leur arrive”
- Est curieuse de connaître le point de vue des autres et s’attend à ce que son opinion soit élargie par celle des autres

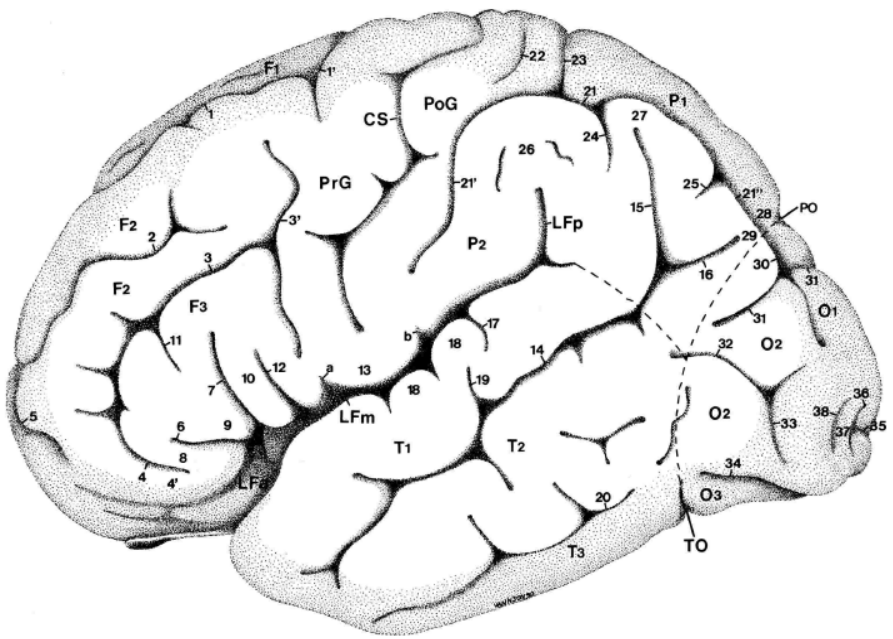
Mentalisation: La base

- L'attachement et la mentalisation sont des systèmes **couplés de manière souple** existant dans un état d'exclusivité partielle.

- La **mentalisation** a ses **racines** dans le sens où elle est comprise par une **figure d'attachement**
  - Il peut être plus difficile de maintenir la mentalisation dans le contexte d'une relation d'attachement (par exemple, la relation avec le thérapeute) (Gunderson, 1996).

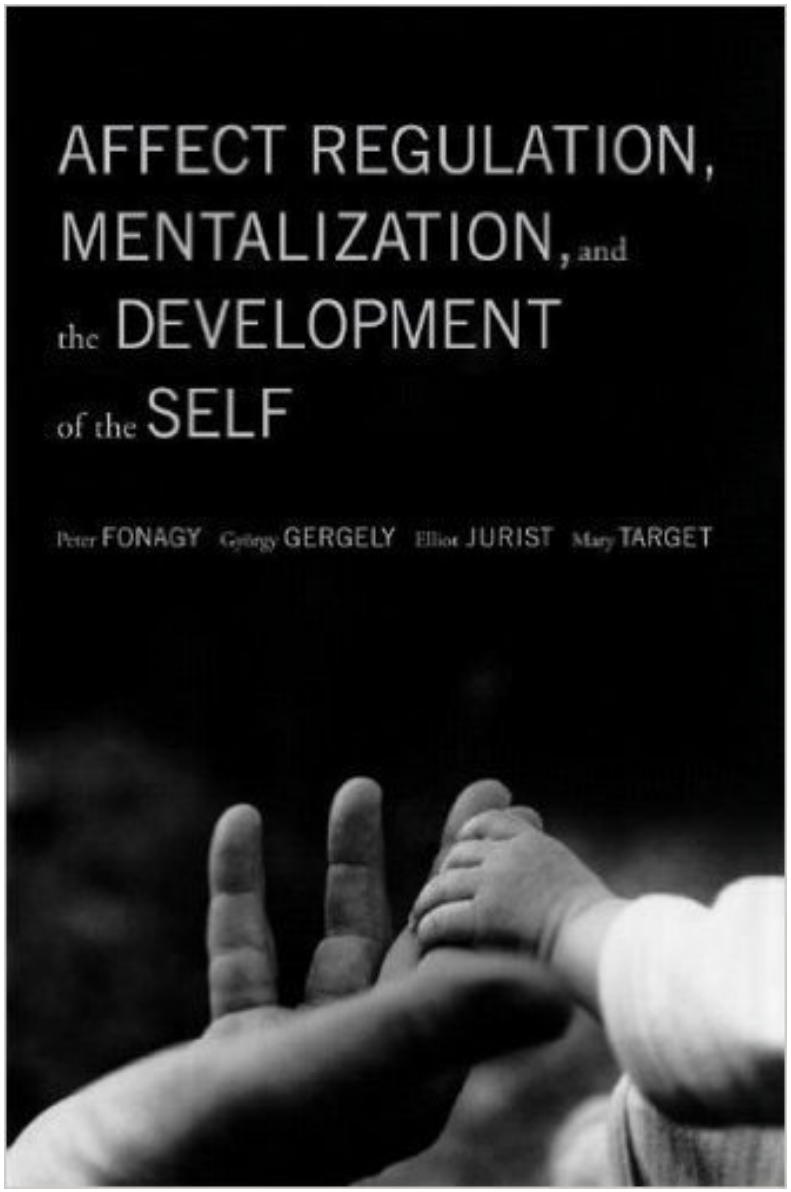
- Le TPL associé à des **systèmes d'attachement hyperactifs** en raison de leur **histoire** et / ou de leur **prédisposition biologique**

- Mais sans **activation** du système d'attachement **dans la thérapie**, les patients atteints de TBL n'**apprendront** jamais **à fonctionner** psychologiquement dans le contexte de **relations interpersonnelles.**



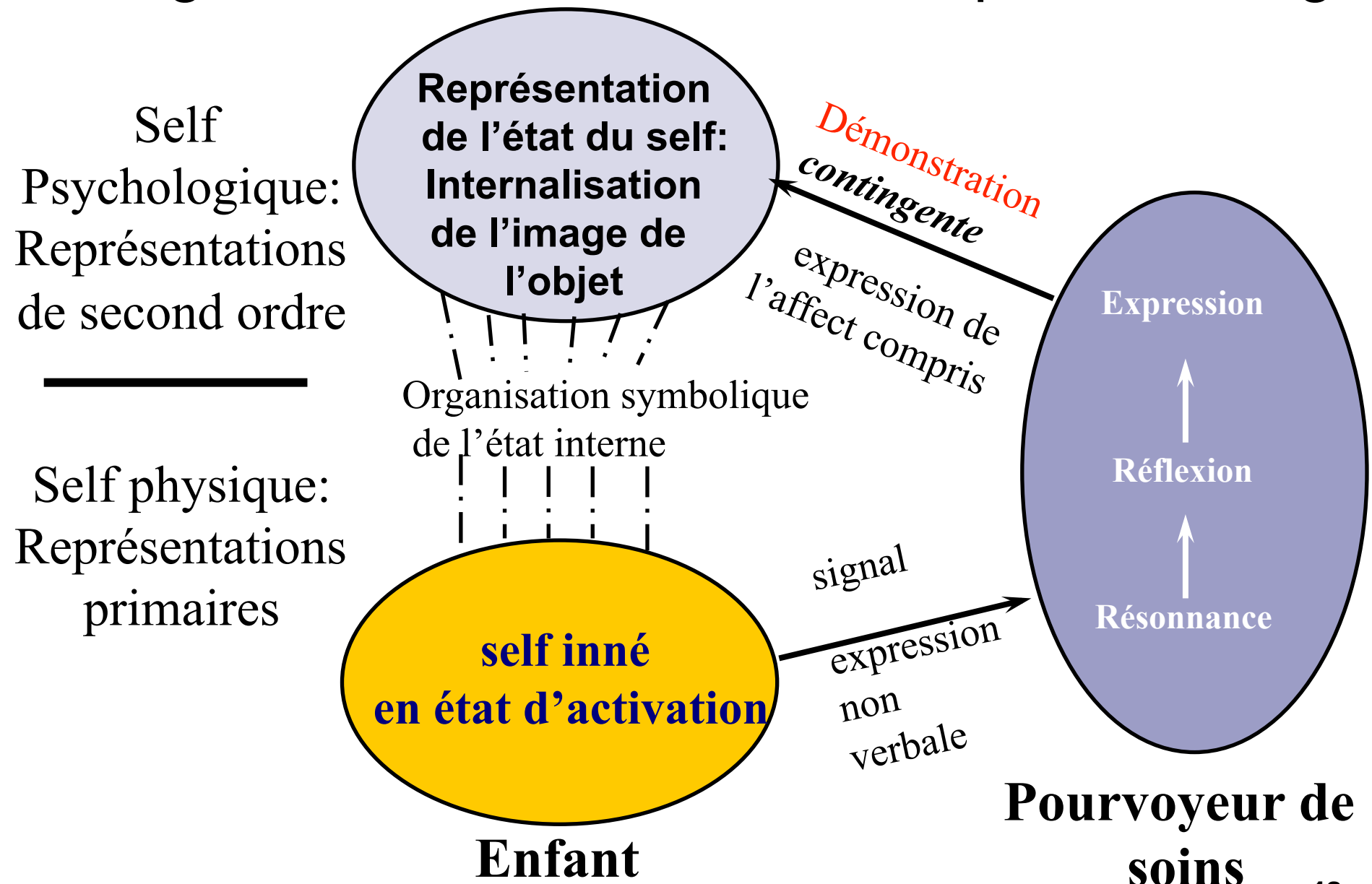
Attachements et le développement de la cognition sociale

Le développement du “soi mentalisant”



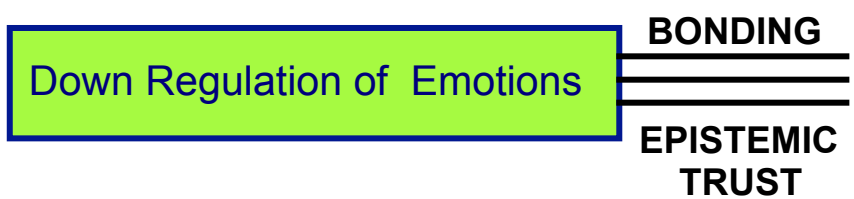
- La capacité de mentaliser émerge à travers l’interaction avec le pourvoyeur de soin
- La qualité de la relation d’attachement
  - **Si le parent est:**
    - Capable de **réfléchir sur les intentions de l’enfant** fidèlement
    - N**e “submerge” pas** l’enfant
  - **Alors ceci**:
    - Contribue au développement de la **régulation affective**
    - Aide l’enfant à développer un sens d’un esprit et d’un **soi reflexif**

Régulation de l'affect et du self par mirroring



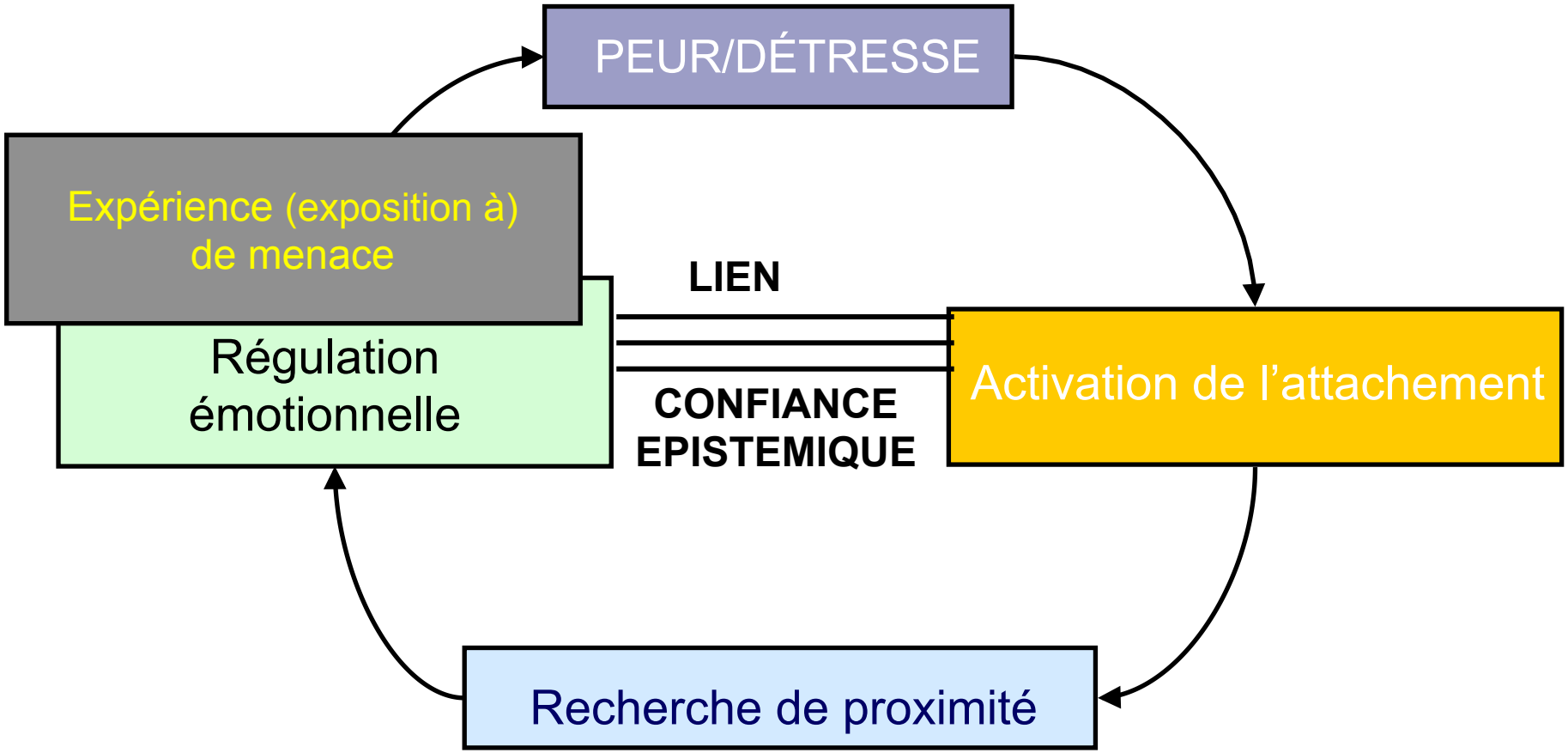
Fonagy, Gergely, Jurist & Target (2002)

How Attachment Links to Affect Regulation



The forming of an attachment bond

Comment l'attachement est lié à la régulation émotionnelle



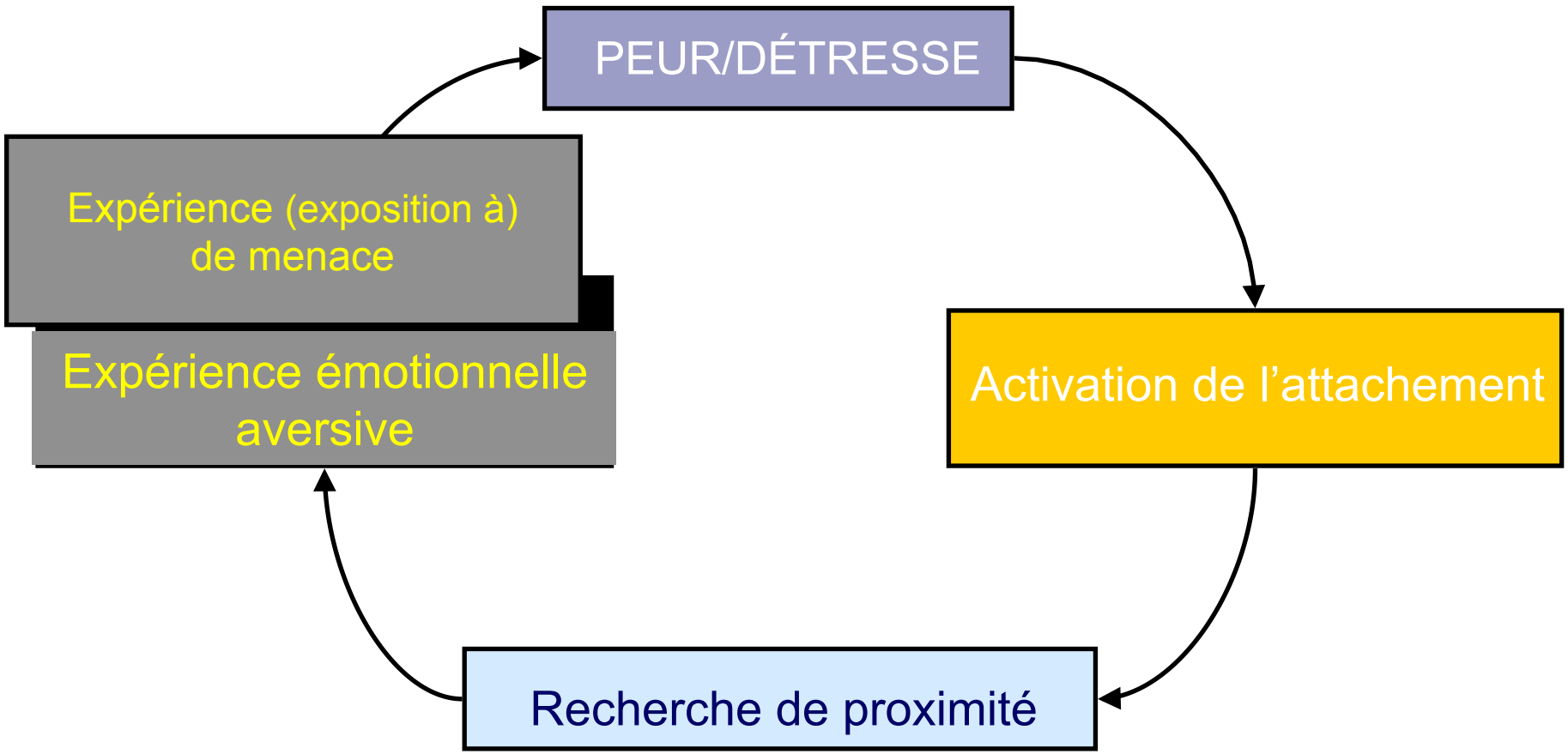
Développement du lien d'attachement

Attachment Disorganisation in Disrupted Early Relationships

Adverse Emotional Experience

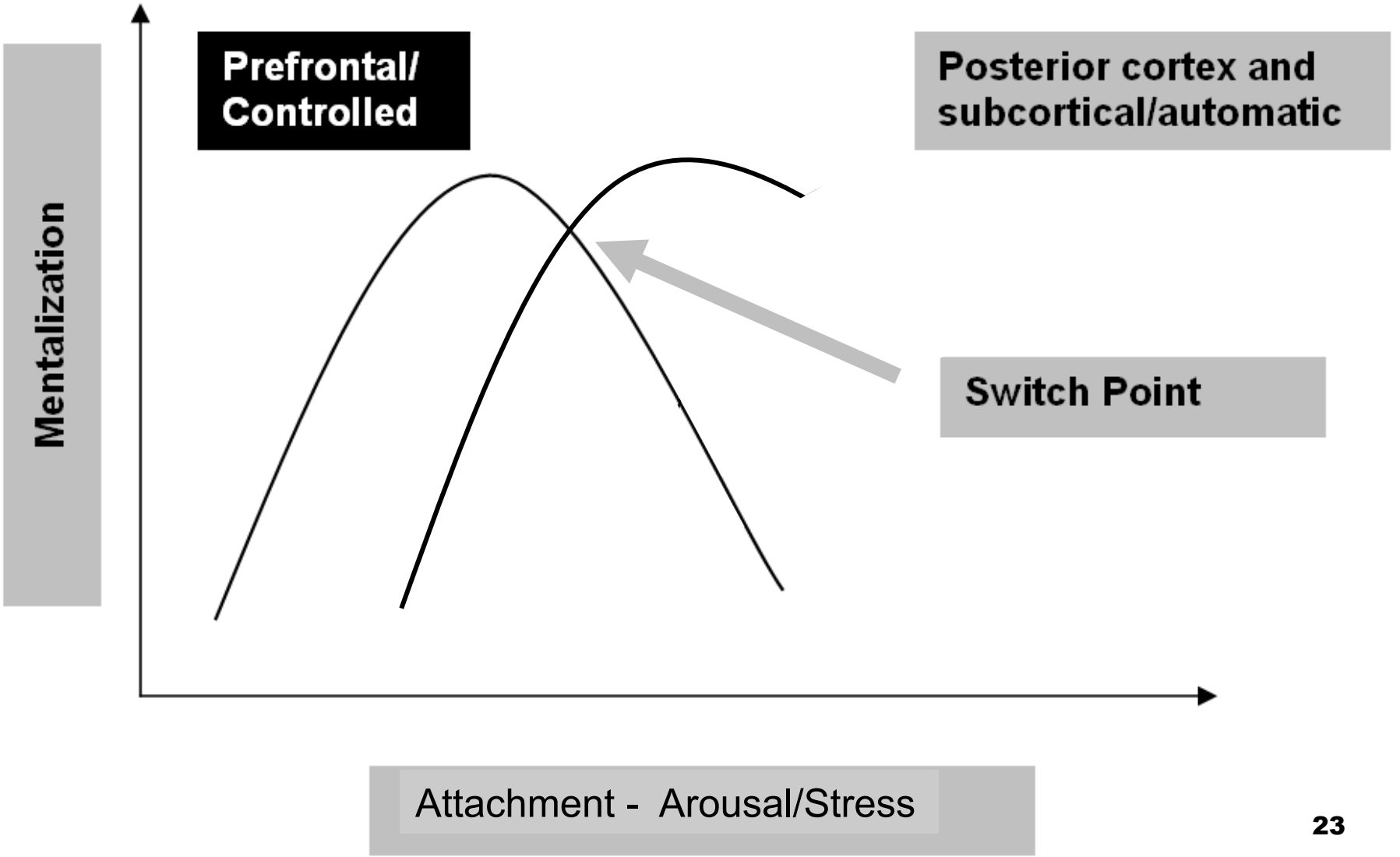
The ‘hyperactivation’ of the attachment system

Désorganisation de l'attachement dans les relations précoces perturbées

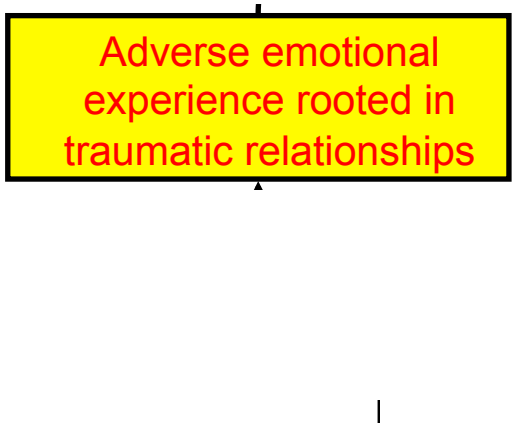


L'hyperactivation du système d'attachement

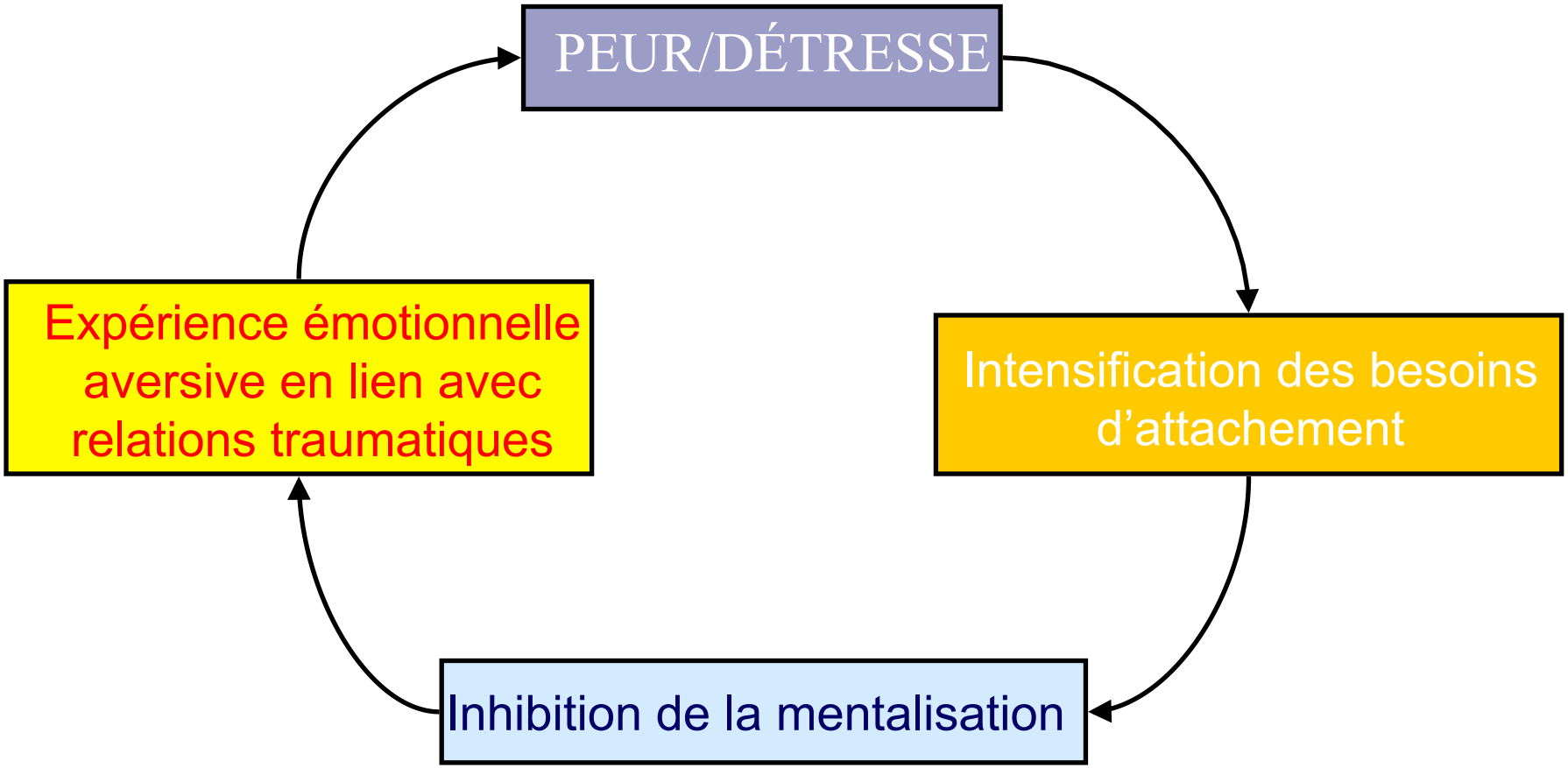
Un modèle bio-comportemental switch (commutateur) de la relation entre le stress et la mentalisation contrôlée versus automatique (selon Luyten et al., 2009)



Inhibition of social understanding associated with maltreatment can lead to exposure to further abuse



Inhibition de la perception sociale en combinaison avec la maltraitance peut lier à une exposition continue à l'abus



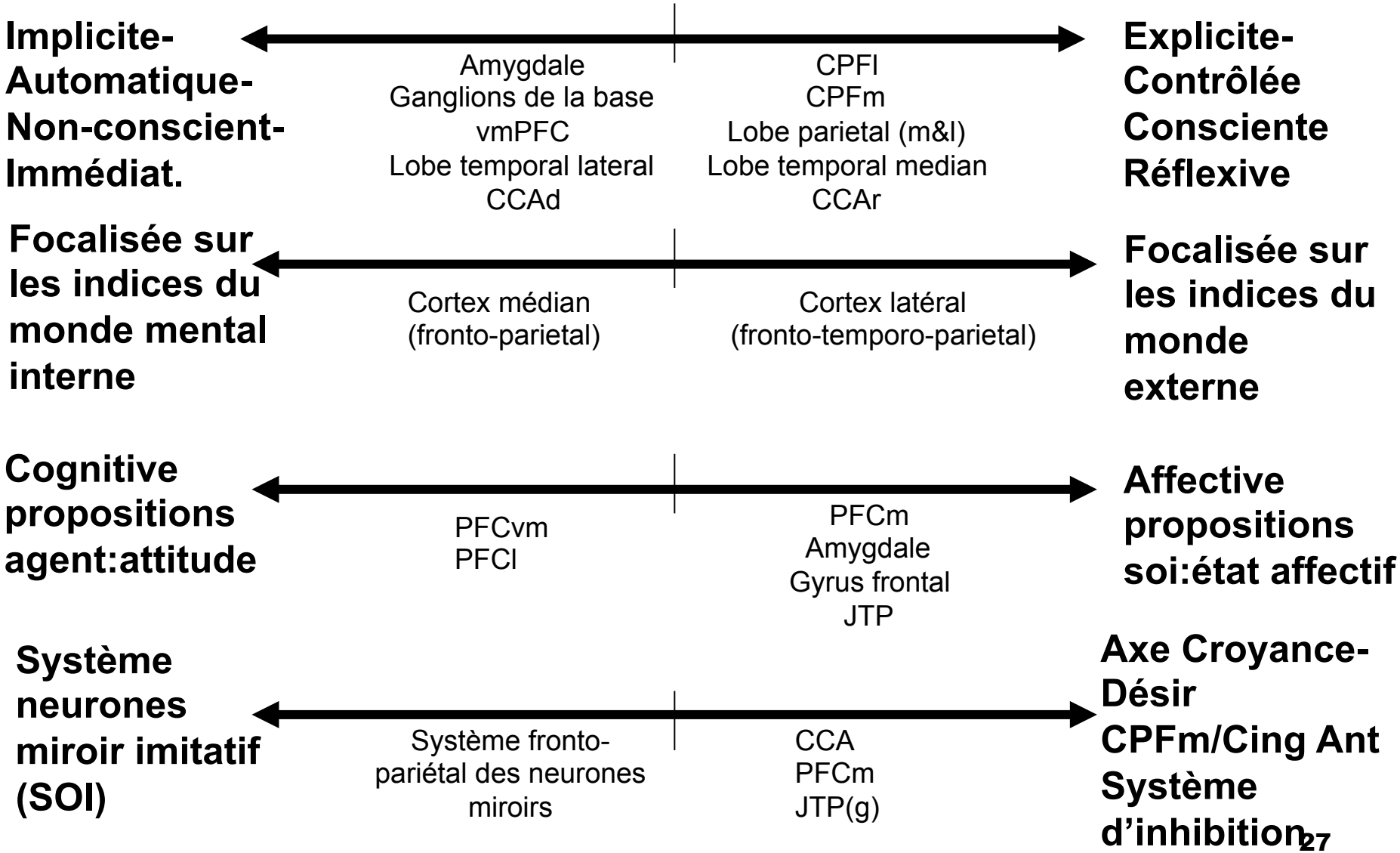
Jugements inexacts sur l'affect ,
Retard développemental d'une compréhension mentalisée
Échec dans la compréhension des liens entre émotions, situations et comportements

Sous-composants mentalisant

Les dimensions

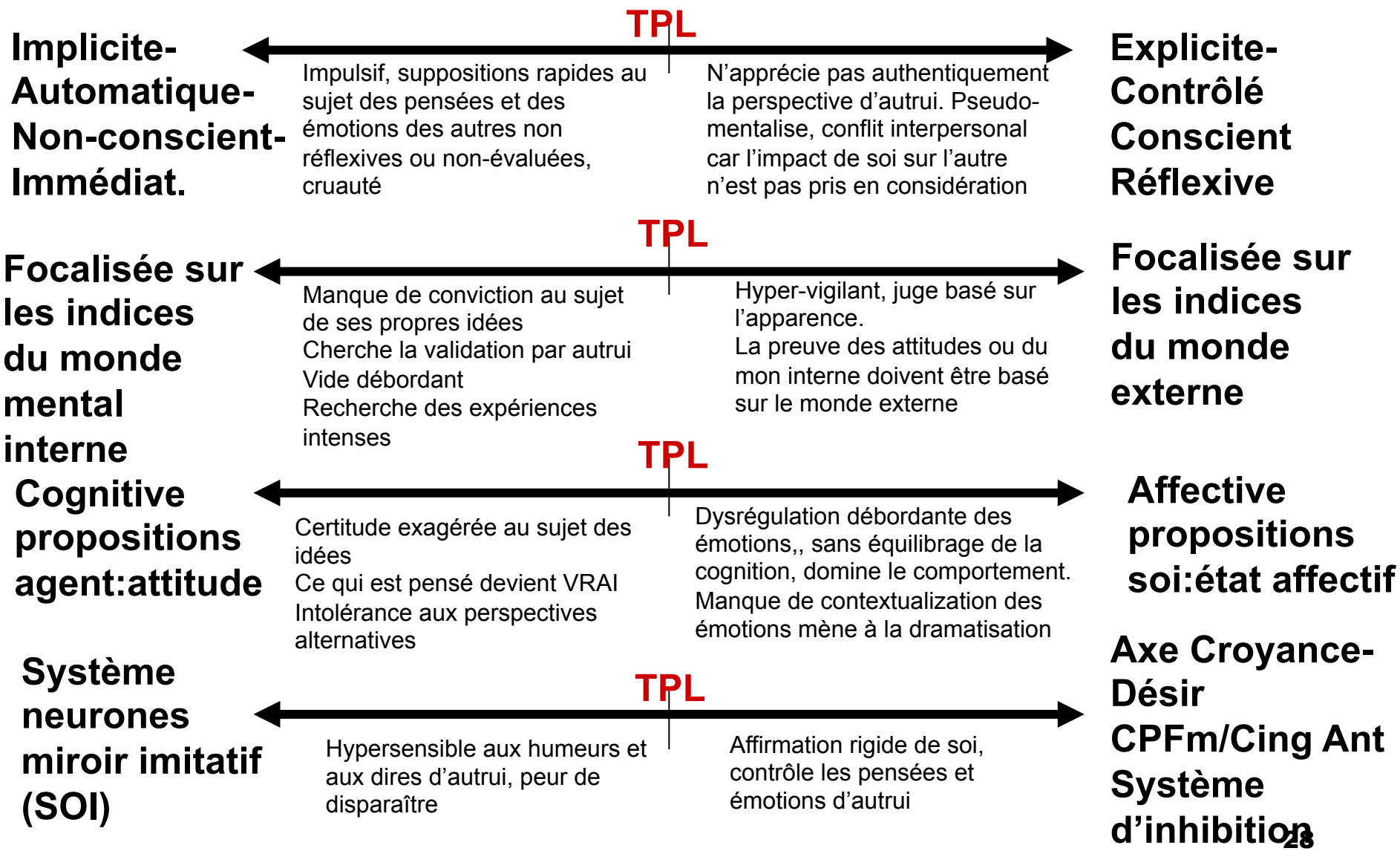
Les multiples facettes de la mentalisation

Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). *Development and Psychopathology, 21*, 1355-1381.



Le déséquilibre de la mentalisation génère des problèmes

Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). *Development and Psychopathology, 21*, 1355-1381.



Modes de subjectivité prémentalisée

- Équivalence psychique:
  - Isomorphisme esprit - monde; réalité mentale = réalité extérieure; linterne a la puissance de l'externe
  - **Intolérance** aux perspectives alternatives -> Compréhension concrète
  - Reflète la dominance des processus orientés vers des **états soi:affect** tout en ayant un **focus interne limité**
  - Géré en **évitant d'être happé** par un discours non mentalisé
- Mode semblant:
  - Les idées ne forment aucun pont entre la réalité intérieure et extérieure; monde **mental découplé** de la réalité externe
  - "**dissociation**" de la pensée, **hypermentalisation** ou **pseudo-mentalisation**
  - Reflète la mentalisation explicite dominée par l'**implicite**, focus **interne inadéquat**, **raisonnement croyance-désir pauvre** et vulnérabilité à **fusionner avec les autres**
  - Géré en thérapie par **l'interruption** du processus non-mentalisant
- Mode Téléologique:
  - Une focalisation sur la compréhension des actions en termes **physiques** par opposition à leur **contraintes** mentales.
  - Les patients ne peuvent accepter rien d'autre qu'une modification dans le domaine **physique** comme une preuve des intentions de l'autre.
  - Focalisation **externe** extrême, **perte** momentanée de la mentalisation **contrôlée**
  - **Abus** de la mentalisation pour buts téléologiques (faire du mal aux autres) s'actualise par l'abandon de mentalisation **implicite ET explicite**

Prémentalisation : Equivalence psychique

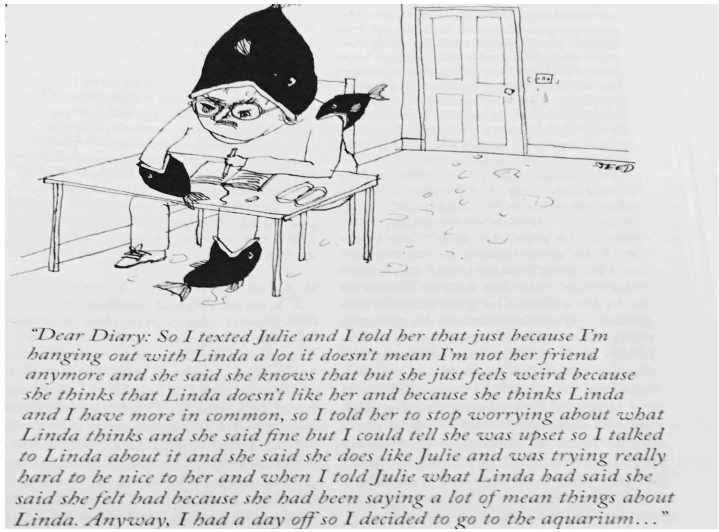
- **Isomorphisme esprit-monde**; réalité mentale = réalité extérieure; l'interne a le pouvoir sur l'externe
- **Intolérance** envers les perspectives alternatives ➔ compréhension concrète
- Reflète la domination du **self** : pensées en état affect avec **focus interne limité**
- Contrôlé **en évitant d'être englouti** dans un discours non-mentalisant

Prémentalisation : Mode téléologique

- *Téléologique* (Racine grèque *tele-*, *telos*, signifiant “fin ou but”)
- Entre dans le vocabulaire au18ème siècle puis suivi par *teleologiste au 19ème*
- *Téléologie* = ”étude des fins ou des objectifs”
- Un téléologiste essaie de comprendre le but de quelque chose en examinant ses conséquences.
  - Un philosophe téléologique pourrait prétendre que nous devrions juger qu’un acte est bon ou mauvais en examinant sa bonne ou mauvaise issue.
  - L’explication téléologique de l’évolution prétend que les changements ont lieu dans un but précis
  - Fait partie de la pylosophie de Immanuel Kant et George Hegel

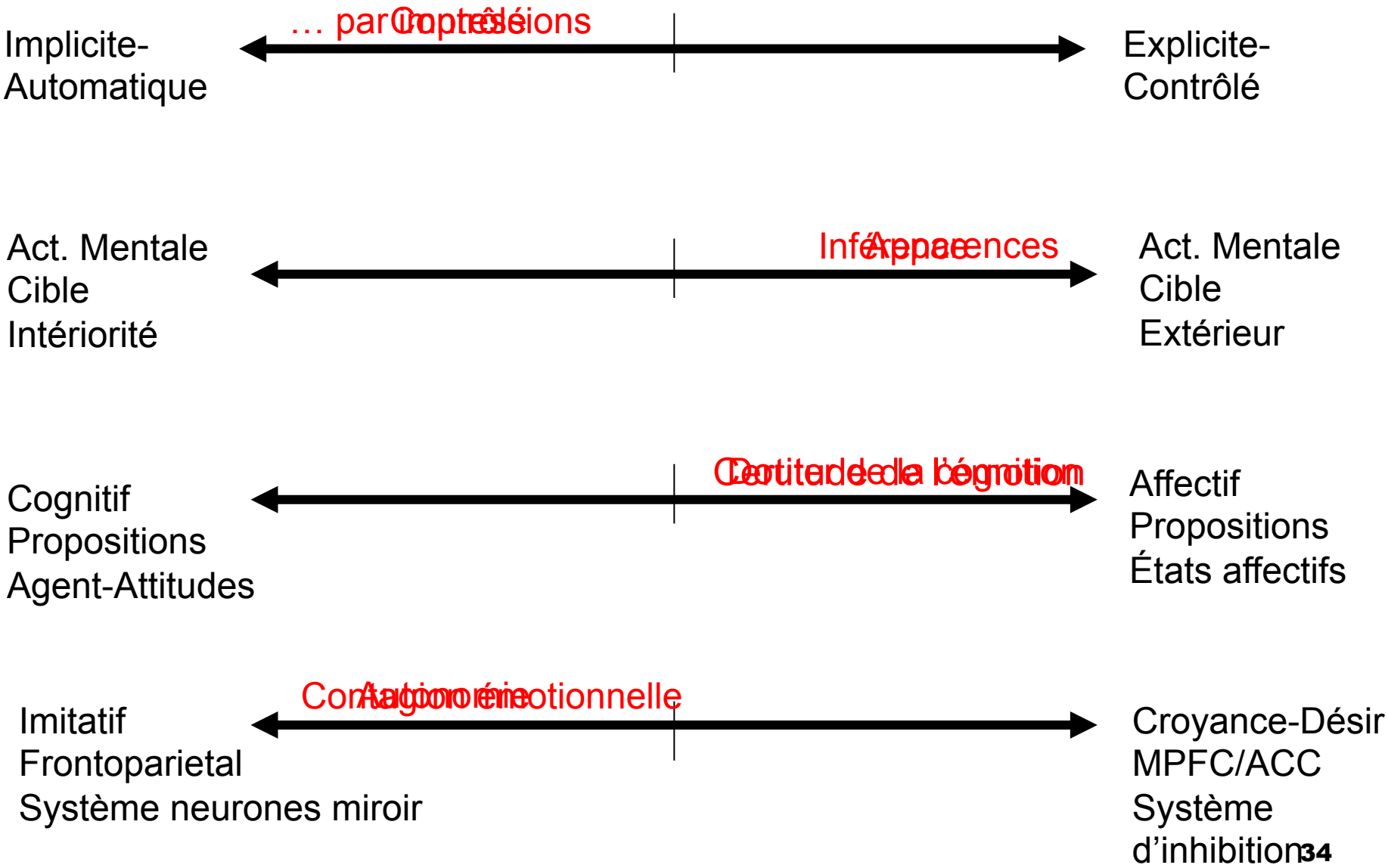
Prémentalisation : Mode téléologique

- En terme de mentalisation une personne utilisant un processus mental théologique :
  - Se concentre à comprendre les actions en terme de leur contrainte **physique** en opposition à mentale
  - Ne peut pas accepter d'autres indices que des modifications dans le domaine du physique comme un indice véritable des intentions d'autrui.
  - Se concentre d'une manière extrême sur l'**extérieur**, **perte** momentanée de mentalisation **contrôlée**
  - L'**abus** de la mentalisation à des fins téléologiques (ex contrôle des autres) devient possible car manque de mentalisation **aussi bien implicite qu'explicite**



"Cher Journal, Alors j'ai envoyé un texto à Julie et je lui ai dit que, juste parce que je traînais beaucoup avec Linda, cela ne voulait pas dire que je ne suis plus son amie et elle a dit qu'elle le savait, mais elle se sent juste bizarre parce qu'elle pense que Linda comme elle pense que Linda et moi avons plus en commun, je lui ai donc dit de cesser de s'inquiéter de ce que Linda pensait et elle a dit bien, mais je pouvais dire qu'elle était fâchée, alors j'en ai parlé à Linda et elle a dit qu'elle aime Julie et elle essayait vraiment d'être gentille avec elle et quand j'ai dit à Julie ce que Linda avait caché, elle a dit qu'elle se sentait mal parce qu'elle avait dit beaucoup de choses méchantes à propos de Linda. En tout cas, j'avais un jour de congé alors j'ai décidé d'y aller. à l'aquarium ... "

Vecteurs de traitement pour la restauration de la mentalisation dans le TPL



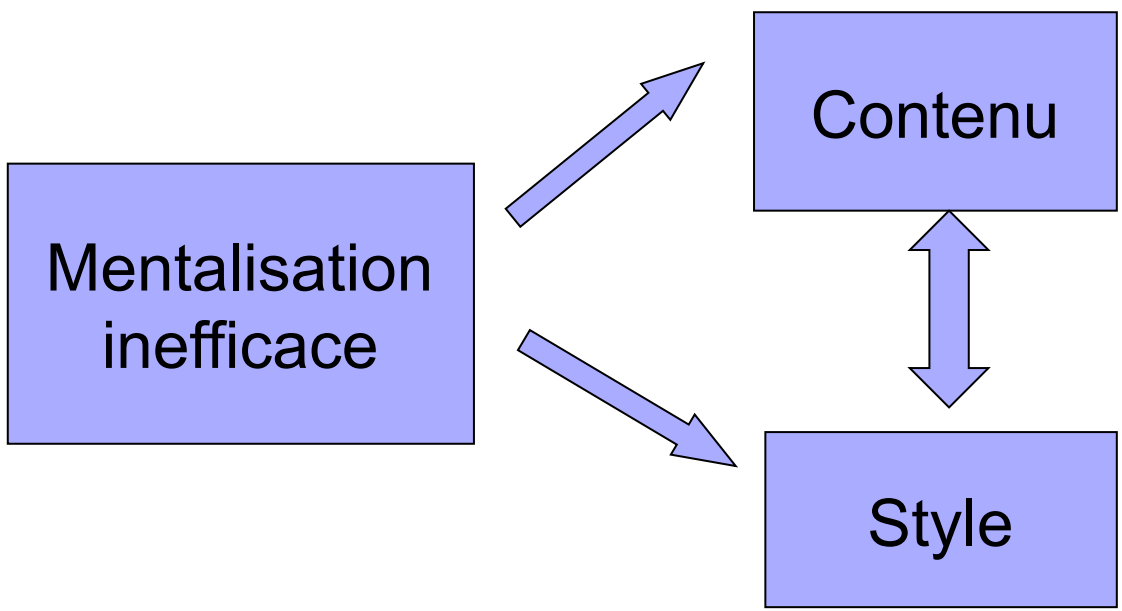
Slides supplémentaires

Informations supplémentaires

Mentalisation inefficace - définition et résultats

- Mentalisation inefficace = résultats médiocres des tentatives de mentalisation dues aux restrictions des composants de la mentalisation
- **Aucune** capacité à considérer la **complexité** des états mentaux de soi et des autres
- Implication **interpersonnelle** et sociale **constructive et progressive réduite**
- Incapable de **calibrer ses états d'esprit à travers les autres**
- Aucune capacité **à identifier et à gérer ses propres émotions**
- Reconnaissance et acceptation plus faibles des **perspectives alternatives**
- **Défaut** de négocier des positions / **points de vue partagés**

Indicateurs de mentalisation inefficace



Indicateurs de mentalisation inefficace – **contenu**

- Concentrez-vous sur des **facteurs** sociaux **externes**, tels que l'école, le conseil, les voisins
- Concentrez-vous sur les étiquettes **physiques ou structurelles** (fatigué, paresseux, intelligent, autodestructeur, déprimé, à fleur de peau)
- **Étiquetage** des autres - stéréotypes
- **Absence de contenu** - pauvreté des pensées dans la dépression

Indicateurs de mentalisation inefficace – **contenu**

- **Préoccupation concernant les règles,** les responsabilités, les "devrais" et les "ne devrais pas"
- **Déni de responsabilité,** implication dans le problème
- **Blâme** ou recherche de faute

Indicateurs de mentalisation inefficace – **style**

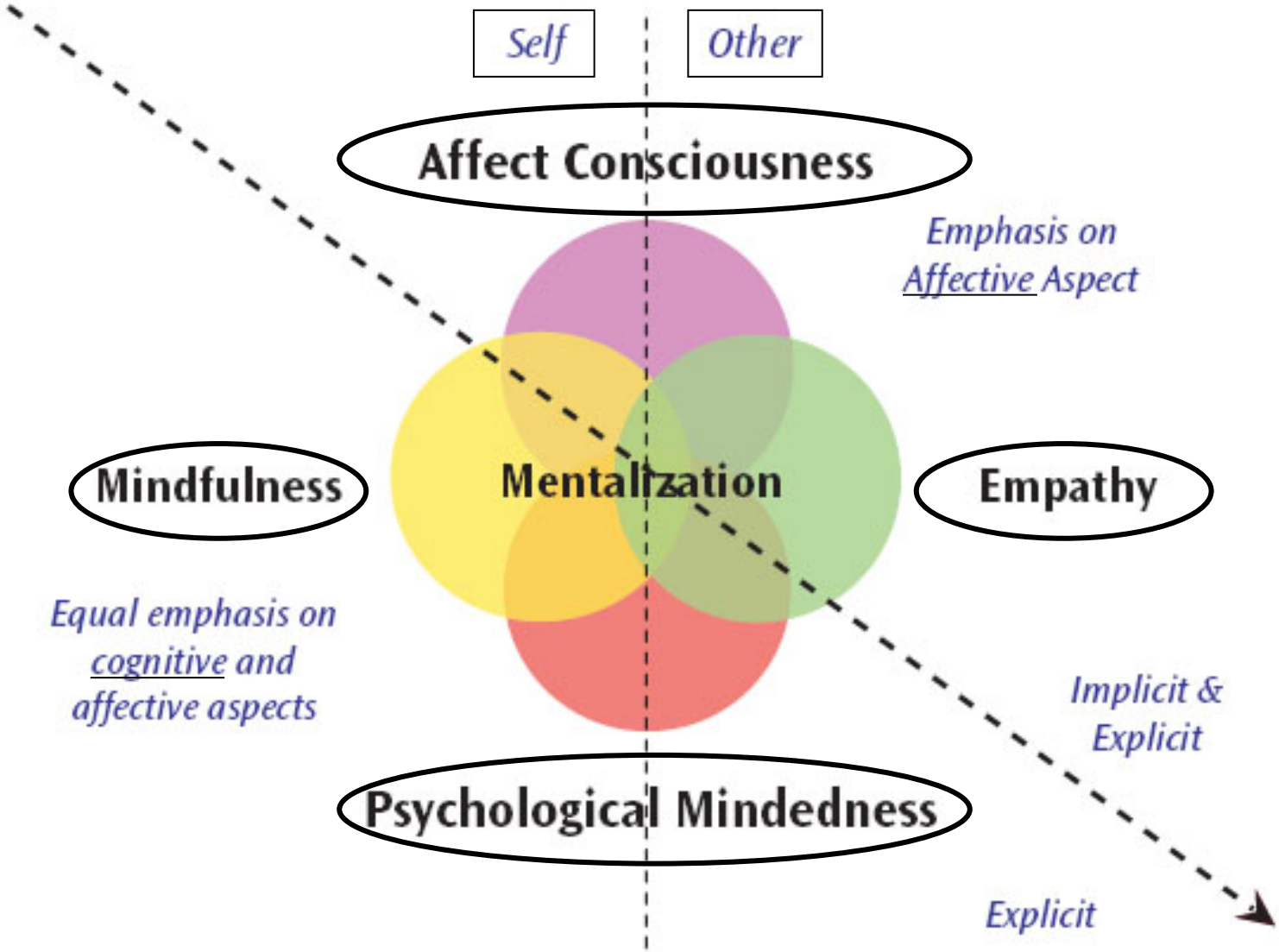
- **Détail excessif** à l'exclusion des motivations, des sentiments ou des pensées
- Des **états d'esprit absents** du récit
- **Hypothèses** des états mentaux
- **Manque de mettre l'accent** sur des domaines importants
- Comment on pense à propose quelque chose
  - Expression de **certitude** à propos des pensées ou des sentiments des autres
  - **Rigidité**
  - Perspective **fixe sans** prise en compte de **points de vue alternatifs**

Indicateurs de mentalisation inefficace – **style**

- La conversation est sans compromise, sans questionnement
  - **Catégorique**
  - **Pas de progression ordonnée** dans le développement du contenu
  - **Hypothèses** des états mentaux
  - **Les mots limitent la complexité**
    - Juste
    - Clairement
    - Évidemment
    - Tout

Mentalisation and superpositions conceptuelles

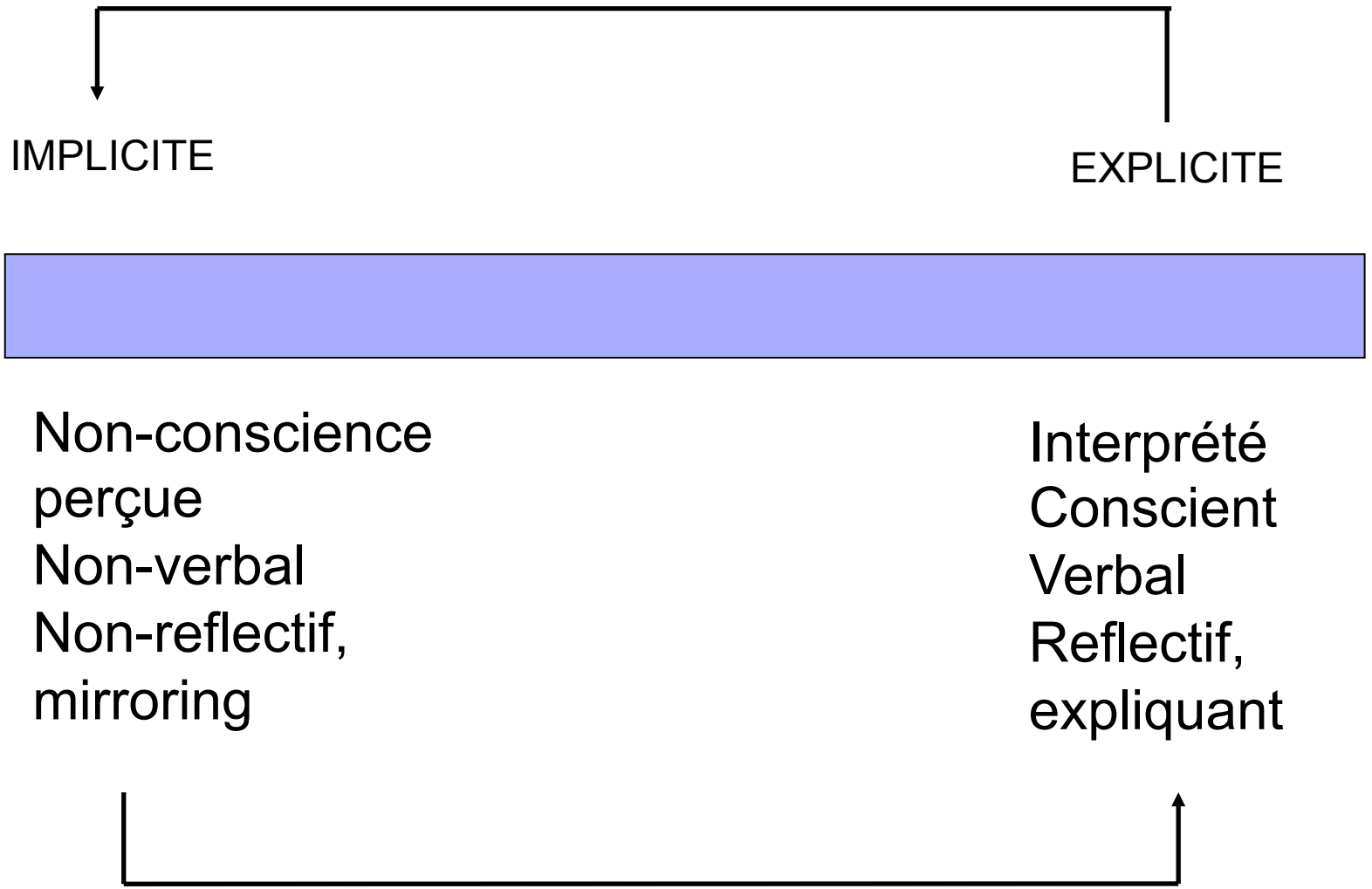
(Choi-Kain & Gunderson, Am J Psychiat 2008)



Mentalisation et cousins conceptuels

Composante	Pleine Conscience	Tendance à psychologiser	Empathie	Conscience affective
Implicite	Non	Non	Oui	Non
Explicite	Oui	Oui	Oui	Oui
Orientée Self	Oui	Oui	Minimal	Oui
Orientée Autrui	Non	Minimal	Oui	Oui
Cognitive/ Affective	Cog=Affect	Cog=Affect	Affect>Cog	Affect>Cog

Mentaliser: Implicite ‘vs’ Explicite

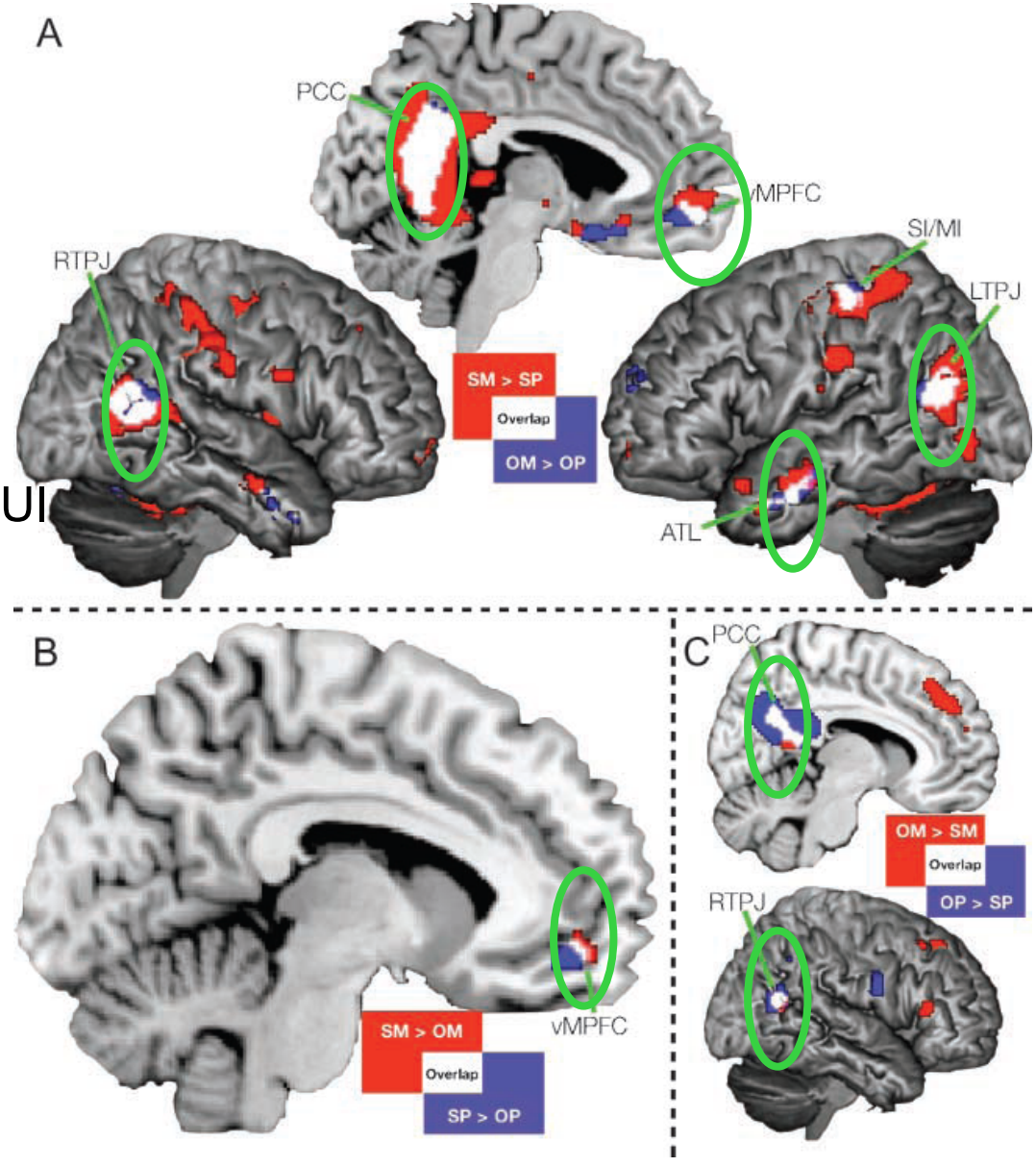


Partage des circuits neuronaux pour la mentalisation de soi et autrui (Lombardo et al., 2009; J. Cog. Neurosc.)

à propos de SOI

à propos d'AUTRUI

Superposition SOI et AUTRUI

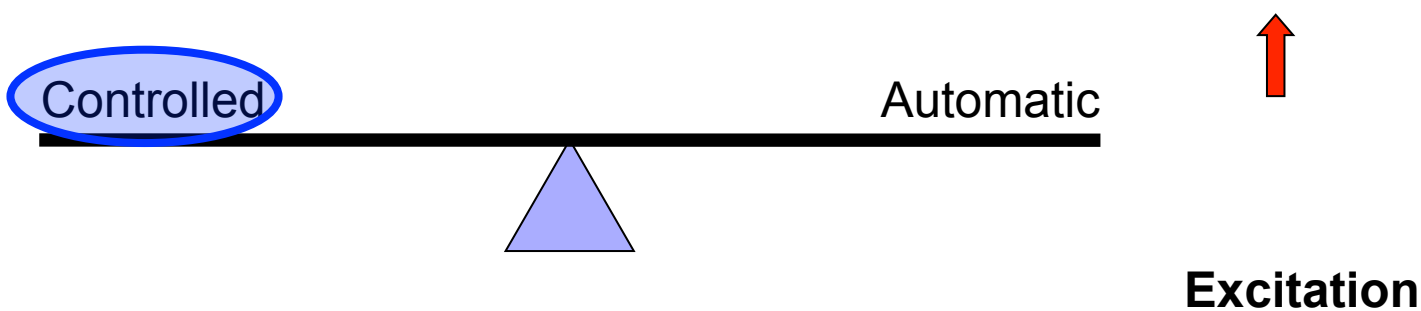


Aspects relationnels de la mentalisation

- Superposition entre aires neuronales de la mentalisation à propose de soi et autrui, liée à **l'origine intersubjective du sens de soi**
  - Nous **trouvons notre état d'esprit** dans ceux de nos parents, et plus tard dans ceux de nos figures d'attachement qui pensent à nous
  - La capacité du parent à **bien miroiter** l'état interne de l'enfant se trouve au coeur de la régulation émotionnelle
  - Le nourrisson est **dépendant des réponses contingentes** du pourvoyeur de soin, qui dépend de sa capacité à être réflexif au sujet de l'état psychologique de l'enfant
  - **L'échec de trouver le soi constitutionnel** dans l'autre peut potentionnellement déformer la représentation de soi (**mirroring exagéré** de l'anxiété de l'enfant ➔ va aggraver l'anxiété plutôt que la soulager)
  - Le même principe s'applique à l'enfant ayant un faible sens desoi autonome dans la **relation thérapeutique**

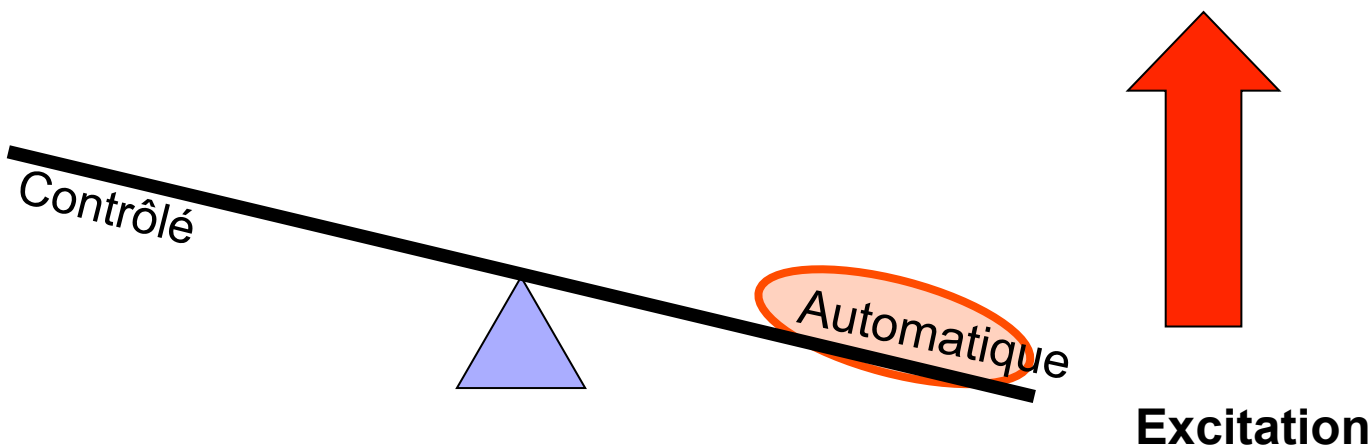
Dimensions de la mentalisation: implicite / automatique vs explicite / contrôlé

La compréhension psychologique baisse et est rapidement remplacée par une confusion à propos des états mentaux sous forte excitation



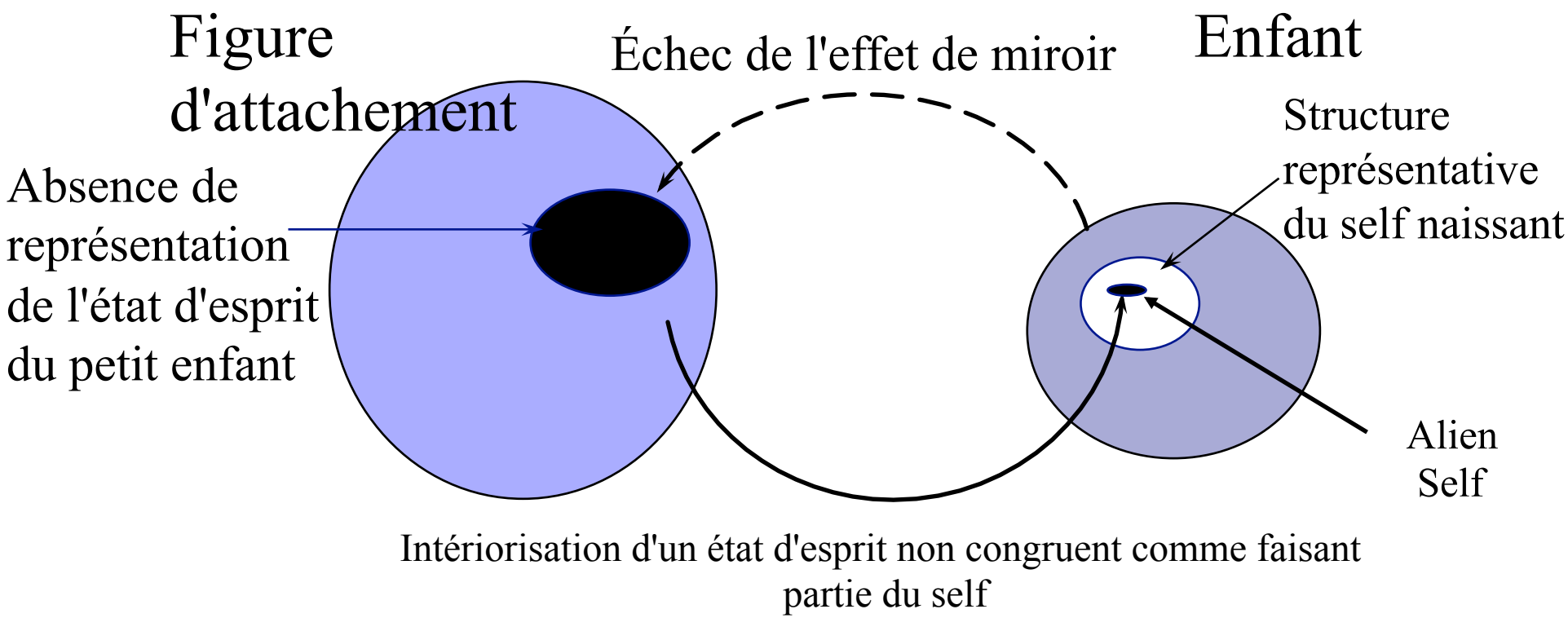
Dimensions de la mentalisation: implicite / automatique vs explicite / contrôlé

La **demande** du psychothérapeute **d'explorer** des problèmes qui déclenchent des réactions émotionnelles intenses impliquant une réflexion consciente et une mentalisation explicite est incompatible avec la capacité du patient à effectuer ces tâches lorsque l'excitation est intense



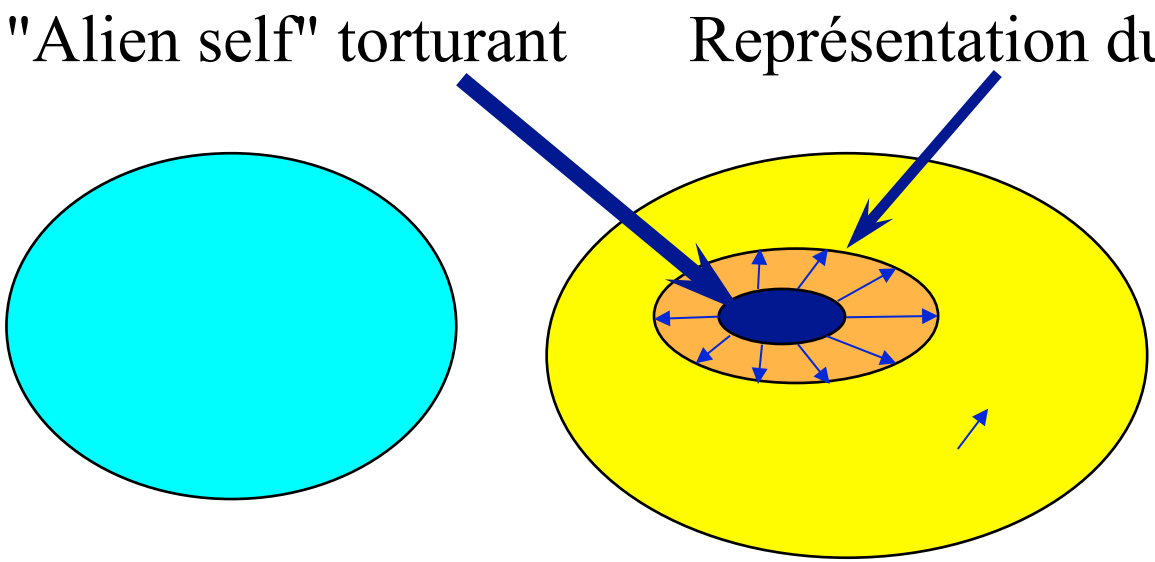
Théorie: naissance de "l'Alien Self" dans l'attachement désorganisé

La perception du donneur de soins est inexacte ou non marquée ou les deux



L'enfant, incapable de se "trouver" comme un être d'intention, intériorise dans son self une représentation de l'autre avec des caractéristiques d'agent déformées

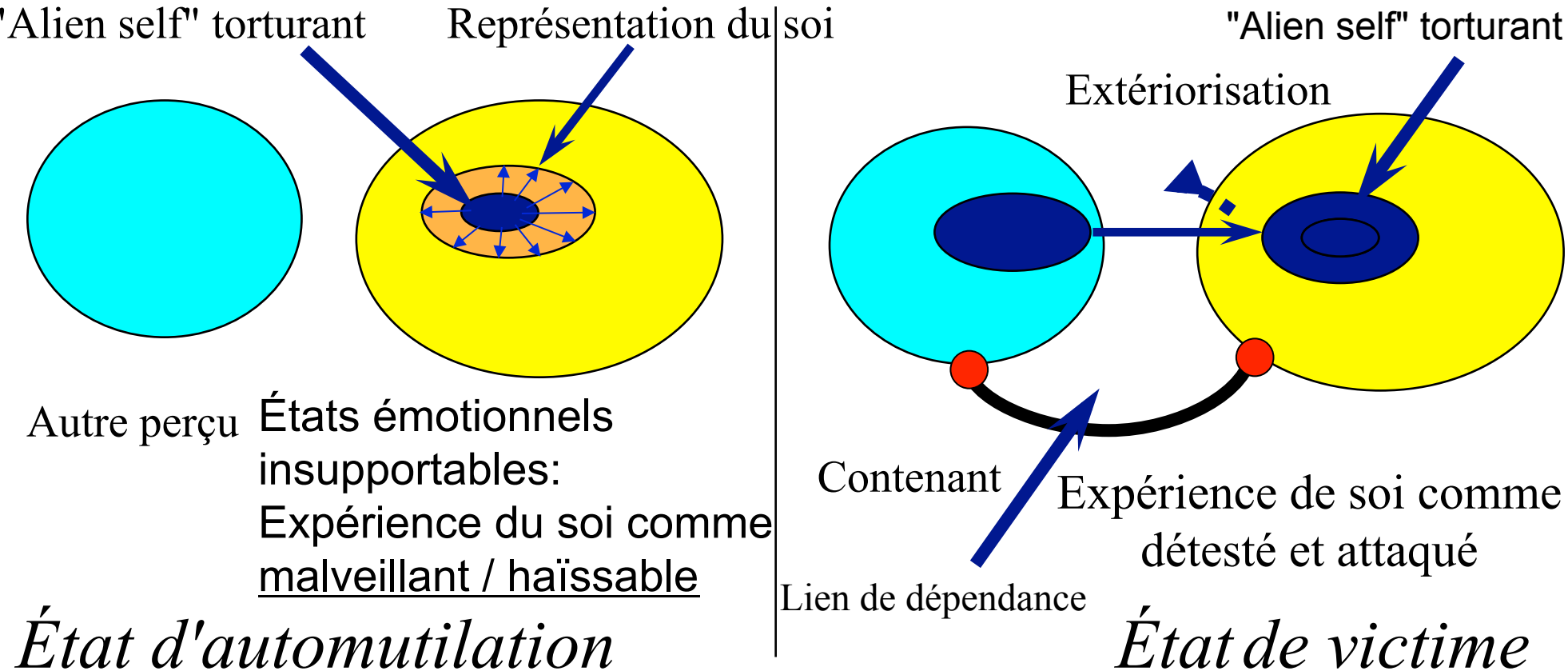
Théorie: autodestruction et extériorisation suite au traumatisme



État d'autoagression / mutilation

Les attaques de l'intérieur se retournent contre le corps et/ou l'esprit

Théorie: autodestruction et extériorisation suite au traumatisme



L'identification projective est utilisée pour réduire l'expérience d'état émotionnel insupportablement douloureux d'attaque de l'intérieur – l'extériorisation devient une question de vie ou de mort. Un lien de dépendance et la peur de la perte de l'objet (abuseur) se développent.

Si quelqu'un te cause de la peine ou te tourmente, tous les jours ou toute la journée, une partie de la journée ou pour des jours et des semaines durant, tu pourrais, si tu es suffisamment courageux ou désespéré, te défendre en attaquant (et en éliminant) ton persécuteur.

Mais, que se passe-t-il si cette chose que tu détestes habite dans ta tête ?

Tu ne peux pas lui demander simplement de quitter ton corps. Tu ne peux rien faire pour lui dire de faire ses bagages et de s'en aller car, techniquement, et physiquement, ce n'est pas possible.

Tu peux dire : Dégage: je te hais! Tu peux te mutiler avec une force immense, avec tout ce que tu peux mobiliser.

Tu peux faire ça. Tu peux être très très fâché et leur montrer qui est le chef, que tu ne vas pas te laisser faire, que tu ne vas pas plier. Tu veux être écouté, tu veux lui dire: "Ah oui !? Tu crois que tu peux me faire mal? Je vais te montrer, je vais te montrer à quel point je peux te faire mal à toi!"

Mais toi et cette chose, vous habitez le même corps. Lorsque tu attaques cette chose, tu t'attaques aussi à toi-même. Tu n'as pas le choix, c'est un sacrifice que tu dois faire encore et encore...

Éventuellement, tu réalises que la seule façon de te débarrasser de cette chose, une fois pour toutes, est de te débarrasser de toi même. Quel choix as-tu vraiment?

Aucun médecin ne peut identifier le problème. Aucune médication ne peut soigner un problème qui n'est pas identifié.

Tu ne te comprends pas. Tu ne peux pas expliquer ça à ta famille ou tes soignants, ils ne peuvent pas t'aider parce que tu ne parles pas.

Tu doutes de toi: "Ai-je vraiment un problème?"

Les gens dans la vie réelle te traitent comme si tu n'avais pas de problème. Ils ne savent pas te parler, tu te plains qu'ils ne comprennent rien, t'as l'air perdu. C'est peut-être pour ça que tu as arrêté de leur parler.

Peut-être que tu n'as pas de problème en fait.

Tu es un enfant, qui probablement invente tout cela pour attirer l'attention, trouvant une excuse pour expliquer pourquoi tu ne termines pas ta formation et pourquoi tu ne trouves pas de travail.

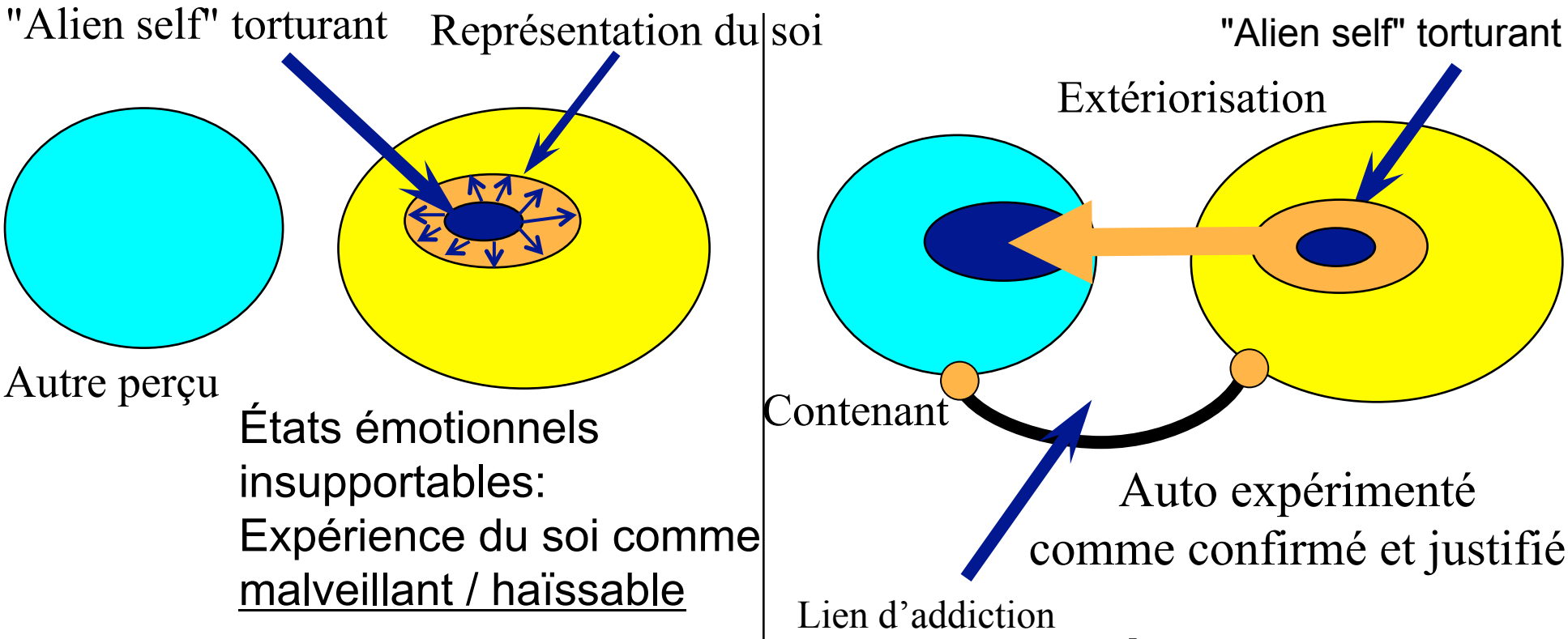
Peut-être que tu n'as aucune excuse, que tu es juste un enfant entêté.

De ce que les autres te disent, c'est peut-être vrai.

Tu as un doute. Tu es prêt à écouter quelqu'un d'autre.

Pour l'instant, c'est la seule raison qui te retient d'être en train de le refaire, maintenant.

Externalisation et violence après un traumatisme



État d'automutilation

État de violence

L'identification projective est utilisée pour réduire l'expérience d'état émotionnel insupportablement douloureux d'attaque de l'intérieur – l'extériorisation devient une question de vie ou de mort. L'acte violent protège contre l'expérience d'intrusion, le lien de dépendance et la terreur de la perte d'un objet maltraité peut se développer.

Comprendre le suicide et l'automutilation en termes de perte temporaire de mentalisation

- Perte
  - Augmentation des besoins d'attachement → déclenchement du système d'attachement →
- Échec de la mentalisation →
  - Équivalence psychique → intensification de l'expérience insupportable →
  - Mode semblant → hypermentalisation, sentiment de non-sens, dissociation
  - Solutions téléologiques à la crise du soi agentique → tentatives de suicide, scarification