

COMPRENDRE  
& ACCOMPAGNER

MARTIN DEBBANÉ (DIR.)  
NADER PERROUD, PACO PRADA,  
MARGAUX BOUTELOUP, MARIO SPERANZA

# Mentaliser : la clé des interactions humaines

Préface de **KARIN ENSINK**

 Concepts et applications

deboeck **B**  
SUPÉRIEUR



# **Mentaliser : la clé des interactions humaines**

# Ressources numériques

Retrouvez des compléments au fil de l'ouvrage pour accompagner votre lecture. Ces compléments sont introduits par des QR codes au fil de la lecture.

## Comment accéder à vos ressources numériques ?

Flashez le code avec votre  
téléphone ou votre tablette



ou

Tapez l'URL  
dans votre navigateur



**Martin Debbané (dir.),  
Nader Perroud, Paco Prada, Margaux  
Bouteloup, Mario Speranza**

# **Mentaliser : la clé des interactions humaines**

Concepts et applications

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : [www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

© De Boeck Supérieur s.a., 2022  
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale, Paris : janvier 2022  
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/022

ISBN : 978-2-8073-3924-8

# Sommaire

Présentation du MOOC .....	6
Préface .....	7
Introduction.....	11
<b>Chapitre 1</b> — Qu'est-ce que mentaliser ? .....	13
<b>Chapitre 2</b> — Le développement de la mentalisation .....	35
<b>Chapitre 3</b> — Mentaliser les émotions.....	63
<b>Chapitre 4</b> — Activer la mentalisation.....	91
<b>Chapitre 5</b> — Générer la confiance épistémique .....	119
<b>Chapitre 6</b> — Soigner au travers de la mentalisation .....	149
Conclusion.....	183
Bibliographie .....	185
Table des matières.....	189

# Présentation du MOOC

Cet ouvrage peut être complété par un cours en ligne : le MOOC « Mentaliser : de la théorie à l'intervention clinique ». Ce MOOC apportera un complément audiovisuel et illustratif à chaque chapitre, puisque la construction du livre suit la progression du cours en ligne.

## Où trouver le MOOC ?

Retrouvez-le sur cette adresse : <https://coursera.org/learn/mentaliser>



## Un MOOC, qu'est-ce que c'est ?

De l'anglais *Massive Open Online Course*, un MOOC est un cours en ligne, totalement gratuit, d'une durée limitée combinant des capsules vidéos et de courtes activités (5 à 15 minutes). L'intégralité du contenu est librement accessible grâce à une inscription sur Coursera. Pour celles et ceux qui le souhaitent, une certification de participation est disponible.

## Objectif

L'objectif général de ce cours est d'offrir une base à la fois théorique, scientifique et pratique du concept de la mentalisation. Ce support a pour but de vous amener à une initiation complète au concept de mentalisation et de son application aussi bien dans la vie quotidienne qu'en situation clinique.

## Format et programme

Dans ce cours composé de 6 modules, nous proposons de découvrir et étudier la mentalisation notamment grâce à des vidéos, des mises en situation, des exercices illustratifs et des interviews d'expertes et experts internationaux.

Vous pouvez également trouver des informations complémentaires sur les différentes offres de formation, les publications et les actualités de notre Réseau Francophone des Thérapies Basées sur la Mentalisation à l'adresse suivante : [www.mentalisation.org](http://www.mentalisation.org).

# Préface

La mentalisation est au cœur des relations humaines. Avoir le sens des autres, qui ils sont et pourquoi ils font certaines choses, est au cœur de notre capacité à aimer et à travailler. La mentalisation est particulièrement importante dans nos relations interpersonnelles, dans nos rapports quotidiens et intimes avec l'autre, nos proches, nos partenaires, nos amis. La mentalisation est également essentielle pour assurer une coopération réussie avec qui nous travaillons, enseignons et apprenons. De plus, la mentalisation est au cœur de notre identité, soit la représentation que nous avons de nous-même, de notre personnalité, de notre vécu et de notre histoire personnelle unique. Mentaliser nous permet de voir les comportements de l'autre dans leur contexte ; parce que nous avons une meilleure conscience de nous-même et une meilleure idée de la personnalité de l'autre, nous pouvons nous rappeler que la personne que l'on perçoit comme insensible et égoïste dans un conflit est la même personne qui était gentille, généreuse et qui nous avait particulièrement aidé dans le passé. Cela aide à la régulation émotionnelle, en particulier dans les relations interpersonnelles significatives, et facilite le maintien des relations amoureuses et d'attachement, malgré les désaccords et même les conflits.

Mais qu'est-ce que la mentalisation, au juste ? La mentalisation peut être remarquablement difficile à expliquer aux autres. C'est parce que la mentalisation est devenue multifacette. C'est aussi parce que la mentalisation imprègne notre expérience en tant qu'êtres sociaux, au point de tenir la mentalisation pour acquise. Ce n'est souvent que lorsque la mentalisation est absente ou échoue que l'on s'en aperçoit, car nous sommes confrontés aux difficultés spectaculaires qui en découlent. Ces difficultés sont évidentes chez les personnes atteintes de troubles de la personnalité, qui ont tendance à utiliser des modes pré-mentalitants. Il est alors possible de remarquer une confusion concernant les intentions d'autrui, ce qui les laisse sans boussole, de sorte que leur comportement peut sembler irrationnel, inapproprié ou déconnecté de la réalité. La mentalisation est souvent fragile chez les individus qui vivent des émotions intenses, ce qui contribue à des relations interpersonnelles instables et tumultueuses. Les difficultés interpersonnelles associées aux déficits de mentalisation sont également évidentes chez les individus sur le spectre de l'autisme, qui ne sont pas câblés neurobiologiquement pour l'apprentissage social, la théorie de l'esprit et la réciprocité.

Du point de vue du développement, la mentalisation est une compétence que nous apprenons généralement dans les relations d'attachement. Les capacités de mentalisation se développent de manière optimale en interaction avec des parents qui se soucient et s'intéressent à nos expériences psychologiques et ne se concentrent pas seulement sur notre comportement. Cependant, que se passe-t-il lorsque nous n'avons pas eu l'occasion d'apprendre à mentaliser au contact de nos parents ? Heureusement, les compétences peuvent être enseignées. Cela inclut la mentalisation. La mentalisation s'apprend et se développe à tout âge. Mais cela nécessite de bons professeurs. Les bons enseignants nous inspirent et activent en nous le désir d'apprendre, de nous ouvrir à l'apprentissage.

Ces observations au sujet de la mentalisation sont en grande partie issues des travaux de Peter Fonagy et Anthony Bateman au cours des années 1990, où ces cliniciens-chercheurs ont formulé une hypothèse de travail sans précédent, qui allait changer notre manière de voir la psychopathologie. Ils ont introduit l'idée révolutionnaire que la psychopathologie résultait d'échecs de mentalisation ou d'une mentalisation insuffisamment développée. Sur la base de cette découverte, Fonagy et Bateman ont élaboré un traitement, le Traitement Basé sur la Mentalisation (MBT). L'objectif de la MBT est de soutenir nos patients à faire face aux échecs de mentalisation ou aux modes pré-mentalitants, et de leur fournir des opportunités de développer leurs capacités de mentalisation, de telle sorte qu'ils se sentent mieux équipés pour faire face aux problèmes qui les ont amenés en thérapie. La MBT, qui s'offre en groupe et en individuel, repose sur l'établissement d'une relation thérapeutique, permettant d'explorer le processus de mentalisation dans un environnement sécurisant. Au cours des 30 années qui ont suivi, le modèle MBT est devenu un moyen prometteur de comprendre et de traiter les difficultés psychiatriques. Lorsque les patients développent leurs capacités de mentalisation et réduisent leur pré-mentalisation, ils peuvent améliorer leurs relations interpersonnelles, leur vie amoureuse et leur travail. Aujourd'hui, la MBT est une thérapie appuyée empiriquement largement utilisée, qui s'est avérée efficace dans le traitement des troubles de la personnalité, ainsi que pour d'autres difficultés psychologiques. Devant le succès du traitement des adultes, cette thérapie a également été adaptée, aussi bien aux enfants qu'aux adolescents. Il est donc très surprenant qu'il existe peu de textes d'introduction expliquant ce qu'est la mentalisation et donnant un aperçu du traitement dans un langage accessible aux non-spécialistes. Ce livre comble cette importante lacune.

Martin Debbané et son groupe de co-auteurs, Nader Perroud, Paco Prada, Margaux Bouteloup, Mario Speranza, nous font profiter de leur don particulier pour ramener les concepts de mentalisation aux bases,

en illustrant leur utilité dans les interactions quotidiennes. Ils ont produit une excellente introduction à la mentalisation et à la thérapie basée sur la mentalisation, qui a dépassé toutes les attentes. Je ne doute pas que ce livre deviendra une lecture d'introduction recommandée pour tous les étudiants et thérapeutes intéressés par la mentalisation et la MBT. C'est aussi une excellente ressource pour ceux qui veulent simplement en savoir plus sur la mentalisation ou ceux qui veulent améliorer leurs propres compétences en mentalisation. C'est là que je trouve le livre le plus innovant, car il décompose la mentalisation dans ses manifestations et utilisations quotidiennes les plus courantes, en classant les différents types de mentalisation en fonction de leurs fonctions et de leur objectif. En outre, il propose des exercices qui illustrent les dimensions de la mentalisation et offrent la possibilité de pratiquer et de développer les compétences de mentalisation. C'est là que ce livre brille vraiment et apporte une contribution originale.

Nous avons la chance d'avoir ces cinq experts talentueux qui démystifient la mentalisation. Même après plus de 20 ans de recherche sur la mentalisation et d'enseignement de la MBT, j'ai pris beaucoup de plaisir à lire ce livre et j'ai été surprise par tout ce qu'il y a encore à apprendre. Il me parle non seulement en tant que professeure qu'experte, mais aussi en tant qu'être humain dans tous mes rôles, notamment en tant que mère, partenaire, amie, collègue, soignante et thérapeute.

**Pr. Karin Ensink**

professeure titulaire de psychologie à la faculté de sciences sociales  
de l'Université de Laval au Québec, psychologue clinicienne,  
fondatrice et directrice des Thérapies Basées  
sur la Mentalisation Canada (TBM-C)



# Introduction

En parcourant ce livre, vous vous apprêtez à mettre un mot sur une clé essentielle à votre trousseau de compétences relationnelles : mentaliser ! Il ne s'agira pas ici de lire dans les esprits, de contrôler les désirs de vos amis et de vos ennemis, ni de communiquer par télépathie, même si on aimerait tous en être capables. Il s'agira plutôt de prendre conscience de votre faculté à porter attention, de manière automatique et inconsciente, à ce qui se trame à l'intérieur de chaque individu significatif dans votre entourage, vous-même inclus !

La mentalisation détermine en grande partie la qualité et la continuité de notre vie émotionnelle. Comment ? Vous aurez remarqué que faire un pas de côté, prendre du recul, comprendre les intentions et motivations des gens ou dégager des perspectives alternatives aura un impact significatif sur vos réactions aux événements particulièrement intenses. Ces instants de réflexivité feront souvent la différence entre le passage d'un moment difficile et l'installation d'une crise majeure, ou entre le risque passager de séparation et un geste impulsif menant à une rupture. Lorsque notre esprit s'ouvre à des points de vue différents mais complémentaires, lorsqu'il sait établir des connexions entre des réalités parfois différentes, le climat émotionnel tend à se transformer, en général pour le meilleur. Cela libère la faculté de penser et de créer, plutôt que de s'enliser dans les préjugés, les prêts-à-penser stériles, ou le raisonnement circulaire.

De manière intéressante, notre capacité à mentaliser naît dans les premières relations avec nos figures d'attachement, et se perfectionne au sein des relations significatives tout au long du parcours de vie. Mentaliser est un terme qui recouvre une série de mécanismes psychologiques dont la fonction est d'assurer la capacité de comprendre les interactions humaines. De plus, mentaliser contribue de manière significative à la qualité de communication au sein des interactions. Mentaliser nous confère également la faculté de faire groupe avec d'autres, autrement dit de collaborer pour atteindre des objectifs qui seraient hors de portée par nous-mêmes.

Mentaliser est également le cheval de bataille menant à la résilience, autrement dit à la santé mentale. Il s'avère que notre santé mentale s'appuie en grande partie sur notre capacité à être en contact psychologique avec autrui, comme nous le rappellent les périodes de pandémie... Mentaliser nous permet d'initier ce contact psychologique, cette rencontre

des subjectivités qui nous procure un sens réciproque d'être reconnu en tant qu'individu, d'être important aux yeux d'autrui et d'appartenir à un groupe, une communauté, une culture. Ainsi l'activation de notre capacité à mentaliser soutiendra notre santé mentale, en particulier dans les moments les plus corsés d'un parcours de vie.

Au travers des chapitres dédiés à la capacité à mentaliser, nous serons amenés à définir le concept de mentalisation, à repérer ses jalons au cours du développement ainsi que les mécanismes relationnels essentiels à son déploiement. Nous examinerons en détail les interactions entre les émotions et la mentalisation. Nous appliquerons ces connaissances à la pratique quotidienne de la mentalisation et verrons en quoi mentaliser favorise la confiance au sein d'une interaction humaine. Enfin, nous verrons comment les « psys » ont fait de la capacité à mentaliser un point focal des thérapies basées sur la mentalisation.

# 1

## Qu'est-ce que mentaliser ?

### Les objectifs de ce chapitre en un clin d'œil :

**S'initier au concept de mentalisation** à partir de sa définition et de son lien avec l'imagination, la subjectivité et l'intentionnalité.

**Découvrir la boussole et les axes** servant de guide au « qui, quoi et comment » de la mentalisation.

**Différencier la mentalisation des concepts cousins** tels que l'empathie, la pleine conscience, la compassion...

**Appréhender l'intérêt – le pourquoi – de la mentalisation** à travers les 3C : Comprendre, Communiquer, Collaborer.

Les cinquante dernières années ont vu l'émergence, depuis de multiples champs d'études et de pratique thérapeutique, d'un concept nommé « mentalisation ». Ces différents parcours, de la psychanalyse, en passant par la psychologie cognitive et développementale, aux neurosciences et à la psychologie clinique, mènent aujourd'hui à un concept qui se doit de sortir des mains des « initiés » pour atterrir là où il opère, chez chacun d'entre nous. Le but de ce livre est d'initier ce mouvement de démocratisation de la mentalisation, de son fonctionnement et de son utilisation. Nous souhaitons permettre à chaque personne intéressée par ce mécanisme psychologique de pouvoir s'en saisir, tant dans la vie de tous les jours que dans les métiers où l'interaction humaine est centrale à la mission professionnelle.

Pour ce faire, nous débuterons notre exposition en déconstruisant le terme : à la manière de mécaniciens, nous allons désassembler un moteur pour mieux percevoir ses composantes et son fonctionnement. N'ayez crainte, chaque étape sera illustrée afin de permettre une correspondance concrète à la vie quotidienne, afin de ne pas perdre de vue l'essentiel de notre propos. Nous proposerons également une série d'outils simples à appliquer pour « sentir » la mentalisation dans une interaction quotidienne. Différents contextes serviront également à mettre en lumière

toutes les fonctions de notre capacité à mentaliser. À la fin de ce chapitre, nous souhaitons que vous puissiez déjà répondre à deux questions de base : qu'est-ce que mentaliser ? Pourquoi mentaliser ?

## 1. Imaginer les états mentaux

Nous devons aborder le thème de la mentalisation en proposant une définition, car contrairement à une pratique comme la méditation en pleine conscience, mentaliser s'effectue la plupart du temps de manière entièrement naturelle, sans technique ou rituel spécifique. Par le biais d'une définition et de nombreux exemples et mises en situation, nous cernerons le champ d'application de l'activité mentalisante. Retenons en premier lieu ses deux principales caractéristiques : 1. mentaliser est une fonction de notre **imagination** ; 2. elle résulte de l'imagination *au sujet* **des états mentaux**. Donc imaginer votre prochain repas au restaurant, ce n'est pas mentaliser ; à l'inverse, déchiffrer la réaction de votre partenaire lorsque vous allez l'inviter au restaurant vous entraînera à imaginer ses états mentaux, à mentaliser. Les deux premières sections de ce chapitre viendront illustrer et approfondir ces deux caractéristiques fondatrices de notre capacité à mentaliser. Ensuite, nous introduirons notre premier outil d'application, la **boussole à mentaliser**. On dit souvent que mentaliser, c'est un peu comme se voir de l'extérieur, et voir l'autre de l'intérieur. Pour imaginer un tel jeu de perspectives, nous utiliserons cette **boussole à mentaliser** afin de nous orienter au travers les principaux axes de la mentalisation : soi et autrui, pensées et émotions, l'externe et l'interne, enfin l'activité automatique et contrôlée.

### 1.1. Une définition

Il est pénible, lorsqu'on consulte la définition d'un mot dans un dictionnaire, de découvrir que la plupart des mots utilisés dans la définition demandent également des précisions ! Pour tenter d'éviter en partie ce problème, nous allons fournir, dans ce chapitre et dans ceux qui vont suivre, toutes les définitions de mots nécessaires à la compréhension du verbe mentaliser.



#### DÉFINITION

*Mentaliser, c'est imaginer les états mentaux intentionnels qui sous-tendent les comportements*

Dans cette définition, deux concepts méritent notre attention : état mental et intentionnalité. Un état mental est constitué à partir d'une *combinaison* d'émotions, de pensées, de désirs, de besoins, de croyances et de tout autre élément psychologique qui définissent l'état d'un individu à un moment donné.

Par exemple, quand vous posez la question :

- « Comment vas-tu ? »

... vous interrogez une personne au sujet de ses états mentaux.

La réponse va en général être assez générique :

- « Ça va... »

Comment interpréter cette réponse ? Sur la base d'une multitude d'indices, vous pouvez naturellement imaginer comment et à quel point « ça va... » pour cette personne. La même réflexion s'applique aux situations où l'on vous demande « Comment vas-tu ? ». Votre réaction et votre réponse exprimeront des indices de vos émotions actuelles, de vos pensées, de ce que vous désirez, des besoins que vous pourriez éprouver, des croyances activées, bref, de votre état mental. Par exemple, si vous répondez rigoureusement à la question « Comment vas-tu ? », vous pourriez dire quelque chose comme :

- « Je suis un peu préoccupé et impatient (émotions), car je ne suis pas certain d'avoir réussi ma dernière évaluation (pensée). Je veux vraiment passer à la prochaine étape (désir), j'ai vraiment envie de passer à autre chose (besoin) ! Mais je crois que les évaluateurs veulent me mettre des bâtons dans les roues (croyance). »

Cette réponse décrit l'état mental au moment de la question. Elle nous permet de percevoir comment un état mental (*mental state* en anglais) se constitue par une combinaison d'ingrédients de notre vie psychologique, comme les émotions, les pensées, les désirs, les besoins, les croyances, etc.

Mais pourquoi qualifier les états mentaux d'intentionnels ? Nous nous appuyons ici sur un courant philosophique (en particulier celui de la phénoménologie inspiré par le philosophe Franz Brentano) qui postule la chose suivante : la caractéristique centrale de la dimension dite psychologique (les pensées, les émotions, les croyances...) est d'être *au sujet de...* donc de posséder une intentionnalité, une direction (Jacob, 2019). L'intentionnalité ici ne signifie pas « faire exprès », mais plutôt l'idée qu'un fait psychologique est par définition au sujet de quelque chose. Parfois, on nie l'existence de l'intentionnalité, comme des frères et sœurs qui se chamaillent mais nient vouloir s'embêter. Parfois, on exagère l'intentionnalité, par exemple dans une théorie du complot.



## DÉFINITION

**État mental** : processus complexe, propre à une personne, intégrant sa pensée, son état émotionnel, ses intentions et sa motivation. L'état mental n'est pas stable dans le temps et varie selon les circonstances du moment. L'état mental par sa définition est étroitement lié à la mentalisation.

Poursuivons avec quelques exemples d'expressions de faits psychologiques : un désir est au sujet de... une croyance est au sujet de... une émotion est au sujet de... A contrario, les faits physiques existent sans intentionnalité : il pleut, il y a du soleil, un caillou sur notre chemin, de l'herbe sous nos pieds, l'ombre d'un arbre et ses feuilles qui tombent à l'automne, etc. Ces éléments ne tendent pas en direction d'une intention qui leur est propre. Ils sont juste tels qu'ils sont. Comme l'exprime une citation attribuée à Sigmund Freud, « parfois un cigare, c'est juste un cigare ». Cette boutade est à propos. Les « psys » – qu'ils soient psychologues, psychiatres, psychothérapeutes... – sont à la fois admirés et détestés pour leur tendance à découvrir les intentions cachées des êtres humains. Ils le sont aussi pour leur tendance à attribuer des intentions dans des situations dépourvues d'intentionnalité. On trouve souvent que les psys exagèrent dans leur attribution d'intentionnalité, mais on leur reconnaît aussi une finesse d'appréciation de l'intentionnalité humaine. En somme, l'intentionnalité est le propre de la dimension psychologique de notre existence. Elle caractérise la nature même d'un état mental et donc d'une partie importante de notre humanité.

Mentaliser requiert aussi l'activation de l'imagination. En effet, l'aspect actif est un critère central à notre définition. Ainsi, nous allons différencier le fait de mentaliser et le fait de pseudo-mentaliser. Voici trois affirmations pseudo-mentalisantes, à vous de déchiffrer en quoi elles sont « pseudo » :

- *Les étrangers sont des gens forts patients et désireux de plaire pour être acceptés.*
- *Mon amoureux adore que je lui fasse des câlins, car il a besoin d'être rassuré.*
- *Elle est toujours comme ça, elle s'énerve quand elle n'a pas ce qu'elle désire.*

Les trois propositions font certes appel à des états mentaux, mais aucune n'implique l'activation de l'imagination. En effet, la première proposition se présente sous forme de prêt-à-penser. Certains préjugés ou propos caricaturaux peuvent revêtir une forme pseudo-mentalisée. La deuxième proposition décrit des caractéristiques génériques d'un amoureux, telles qu'imaginées par son âme sœur. La troisième affirmation propose une compréhension systématique d'une réaction émotionnelle sur la base d'une généralisation. Bien que d'apparence mentalisée, ces deux dernières propositions n'activent en rien l'imagination au sujet de ce qui est vécu par les protagonistes eux-mêmes. Elles courent donc le risque de les enfermer dans des rôles. Mentaliser requiert l'activation de l'imagination pour prendre en compte l'aspect unique, dynamique et complexe des états mentaux. Gare à la pseudo-mentalisation !

## 1.2. Mentaliser ou mentalisation ?

Malgré les meilleurs efforts des auteurs de cet ouvrage, les termes « mentaliser » et « mentalisation » risquent d'être utilisés de manière interchangeable au travers du livre. Mais nous tenons à afficher très clairement notre préférence pour le verbe « mentaliser ». Pourquoi ?

À notre avis, le mot « mentalisation » a plusieurs caractéristiques contre-productives à notre projet, qui est de rendre ce concept concret, accessible et utilisable. Vous aurez peut-être remarqué que les mots qui se terminent en « -tion » véhiculent souvent une forme d'idéal ou de pureté : planification, temporisation, régulation, concentration, abstraction, symbolisation, et bien d'autres encore. En réalité, transformer chacun de ces mots en verbe nous permet davantage de les vivre, de nous y engager et de les employer dans notre quotidien. Nous souhaitons orienter l'attention du lecteur davantage vers le processus de mentalis-er que vers l'idéal de la pure mentalisa-tion.

Une autre caractéristique contraire au sens que nous souhaitons transmettre se situe au niveau de la racine – *mental* – des deux termes. Cette racine est malheureuse car elle provoque une focalisation sur les dimensions verbale, intellectuelle et cognitive de ces termes. Cette focalisation se fait au détriment des vécus corporels et affectifs qui sont tout aussi importants. En réalité l'activité de mentaliser est fondée sur le corps, sur les éprouvés corporels, sensoriels et affectifs qui nécessitent d'être pensés et vécus, comme dans l'expression « vivre ses émotions ». Par exemple, quand vous observez l'expression émotionnelle d'autrui ou quand vous êtes en proie à l'émotion, la réaction de votre corps précède la traduction mentale que vous en ferez. Votre perception du monde est constamment imprégnée par vos ressentis corporels. Le processus « du corps à l'esprit » que tente de traduire le verbe mentaliser s'effectue extrêmement rapidement. Il ne faut pour autant pas oublier qu'imaginer des états mentaux est indissociable de ce que nos sens nous communiquent sans cesse, de manière dynamique et changeante, du matin au soir. La racine de *mental-iser* ou *mental-isation* souligne trop à notre goût la dimension mentale du processus, qui pourtant se base sur le corps pour se déployer.

Mentaliser est un processus, mais attention, ce n'est pas un processus toujours actif ! Comme nous le verrons, la mentalisation n'est pas un état proche du nirvana, ce n'est ni un style de vie ni un idéal. C'est un processus dont la fonction est d'aller au-delà du visible, de ce qui est donné par les sens, pour appréhender, comprendre et anticiper les influences de l'esprit sur nos actions. Il s'agit d'intégrer la dimension psychologique de l'existence. Cela rend nécessairement l'existence plus riche, mais aussi moins imprégnée de certitudes. En effet, la prise en compte des subjectivités est une source d'infinie complexité, et heureusement de multiples découvertes, au sein de nos relations. Elle se fait au bénéfice de notre développement et peut être source de profonde satisfaction.

## 2. La subjectivité comme alliée

Il est impossible de déterminer simultanément et avec précision toutes les caractéristiques des états mentaux. Tous ces éléments sont constamment en mouvement. Que cela concerne autrui ou soi, nous ne pouvons imaginer qu'une partie des états mentaux en jeu, mais jamais leur totalité. Pour le dire d'une manière concrète, nous ne pouvons jamais être certains au sujet des états mentaux. L'idée est davantage de nous engager dans le processus consistant à garder à l'œil les états mentaux, à réfléchir à leur succession, aux liens qu'ils pourraient entretenir entre eux et à formuler plus ou moins consciemment des hypothèses qui soient régulièrement actualisées.

Ce principe d'indétermination a une conséquence très utile pour nous, dans la mesure où toutes les expressions qui suggèrent de la certitude au sujet des états mentaux nous signaleront automatiquement un degré amoindri de mentalisation.

### EXERCICE 1.1

#### Les classiques de la non-mentalisation

Ci-dessous, nous avons répertorié certains « classiques » d'une posture de certitude au sujet des états mentaux. Essayez de repérer comment ils posent obstacle au processus d'imagination des états mentaux. Puis essayez de souligner LE MOT ou LE GROUPE DE MOT qui signale le mieux le manque ou l'absence du processus de mentalisation.

1. « Tu es toujours le premier à vouloir m'interrompre ! »
2. « Je ne devrais jamais ressentir ce genre de désir »
3. « Il faut que tu arrêtes d'aimer cette personne, elle est toxique »
4. « Tu dois juste penser à toi, c'est simple »
5. « C'est évident qu'il me déteste, tout le monde le sait »
6. « Ce que vous ressentez vraiment, c'est de la tristesse suite à votre échec »
7. « Vous dites cela, mais en fait c'est plutôt votre impulsivité qui est le problème »

1. Toujours ; 2. Jamais ; 3. Il faut ; 4. Tu dois ; 5. C'est évident ; 6. Vraiment ; 7. En fait c'est...

Toutes ces expressions ont un effet « tue-subjectivité ». En utilisant ces expressions, nous encapsulons l'autre (ou nous-mêmes) dans des schémas pseudo-mentalises qui ne rendent pas justice à l'éprouvé intérieur. Comme nous le verrons au chapitre 2, la surutilisation de ce genre de pseudo-mentalisation dans l'éducation des jeunes enfants peut avoir des conséquences néfastes sur le développement de leur capacité à réguler leurs émotions et à différencier ce qui vient de soi de ce qui vient d'autrui.

# Comment augmenter ses compétences dans la relation d'aide grâce à la mentalisation ?

« **M**entaliser » est un terme complexe pour une notion très simple à comprendre. Au quotidien, notre capacité à mentaliser nous permet d'interagir de manière saine et efficace avec les personnes qui nous entourent. C'est grâce à la mentalisation que nous sommes capables de comprendre ce que nous ressentons nous-mêmes et d'imaginer ce que nos interlocuteurs ressentent et vivent, autant dans les contextes de vie privée que professionnels.

Ce livre répond aux cinq questions de base concernant notre faculté à mentaliser :

- Mentaliser, c'est quoi exactement ?
- Comment faire ?
- Qui mentalise ?
- Quand mentaliser ?
- Pourquoi mentaliser ?

À l'origine formalisée par les psychologues et médecins dans l'exercice de la psychothérapie, l'approche informée par la mentalisation a prouvé toute son utilité et ses bienfaits dans de nombreux contextes. Elle permet une meilleure collaboration, facilite la rencontre et le contact humain, aide à réguler les relations au sein de groupes, et contribue à articuler les regards dans les équipes pluridisciplinaires. Ce livre intéressera donc tout particulièrement les étudiants et les professionnels des secteurs médico-psycho-sociaux et de la relation d'aide.

---

**Martin Debbané** est professeur associé à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation (FPSE) de l'Université de Genève ainsi qu'au University College de Londres. Psychologue spécialiste en psychothérapie, il est praticien, formateur et superviseur certifié pour les traitements psychothérapeutiques basés sur la mentalisation, et initiateur du Réseau Francophone des Thérapies Basées sur la Mentalisation (RF-TBM).

**Margaux Bouteloup** est psychologue clinicienne et docteure en psychologie. Ses travaux portent sur l'évaluation de la mentalisation dans le champ de la psychosomatique (Doctorat, Université de Franche-Comté) et de la psychopathologie (Post-Doctorat, Université de Genève).

**Nader Perroud** est psychiatre, psychothérapeute et spécialiste du trouble de la personnalité borderline et du trouble déficit de l'attention-hyperactivité (TDA-H). Formé à la thérapie comportementale dialectique et la thérapie basée sur la mentalisation, il est responsable d'un programme spécialisé pour les personnes ayant des difficultés à réguler leurs émotions.

**Paco Prada** est psychiatre et psychothérapeute. Médecin responsable d'une unité de crise pour patients suicidaires aux Hôpitaux Universitaires de Genève, il y développe une approche basée sur la mentalisation.

**Mario Speranza** est professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'Université de Versailles, chef de service de pédopsychiatrie au Centre Hospitalier de Versailles et directeur de l'équipe de recherche INSERM « Psychiatrie du développement » de l'Université Paris Saclay.

ISBN : 978-2-8073-3924-8



9 782807 339248

**deboeck**  
SUPERIEUR

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)