

# **Mentaliser : un processus-clé dans l'accompagnement d'enfants et adolescent-e-s en difficulté**

Maria Teresa Diez Grieser

Colloque de placement extrafamilial Integras

Berne, 31.1.2024

# L'être humain se construit dans les relations

Le bébé vient au monde avec une disposition fondamentale à la communication sociale et commence seulement à construire son monde intérieur avec les réponses nécessaires de l'adulte - il est au départ largement dépendant de ses personnes de référence les plus proches :

- Protection
  - Satisfaction des besoins biologiques de base
  - Développement personnel
- Fonagy et al. (2004) assimilent le développement personnel à l'acquisition d'expériences dans les relations.

## **L'individu est stimulé/ “guéri” par/dans les relations**

Ce qui est pédagogiquement fructueux, ce n'est pas l'intention pédagogique, mais la rencontre pédagogique (Buber, 1947).

Un développement positif ne peut se produire que sous la forme d'une relation positive (Aichhorn, 1925).

Les êtres humains aspirent fondamentalement à des “relations résonnantes”, c'est-à-dire des relations dans lesquelles il y a une stimulation mutuelle (Rosa, 2016).

Les expériences relationnelles de mentalisation dans tous les contextes conduisent à la construction de la résilience (Fonagy & Nolte, 2023).

## Mentaliser les relations et les rendre plus favorables : Sécurité et confiance

- La recherche sur l'attachement part du principe que toute personne en bonne santé a acquis dans son enfance un sentiment fondamental de **sécurité** dans ses relations et face au monde.
- Le psychanalyste Erik Erikson l'a appelé la **confiance originelle**, c'est-à-dire le ferme espoir que l'on n'est pas seul en cas de besoin, que quelqu'un est là pour nous aider.
- On parle aujourd'hui de “**confiance fondamentale**” (Allen, 2023).

# Comment naît la confiance ?

- Expérience d'être perçu et respecté en tant que sujet
- Les figures d'attachement comme "havre de paix" / "lieu sûr".
- "Soi-même comme lieu sûr" / compréhension de soi, cohérence et auto-efficacité

# Les cinq lieux sûrs/sécure en pédagogie du traumatisme (selon Baierl, 2014)

- Lieu sûr extérieur
- **Lieu sûr dans les relations**
- Soi-même comme lieu sûr
- Le sens comme lieu sûr
- Lieu sûr intérieur

## Lieux sûrs/séconds au niveau individuel pour les enfants/adolescent·e·s

### Lieu sûr dans les relations (lieu sûr personnel selon Baierl, 2014)

- Personnes ou relations qui apportent de la sécurité (familiales, disponibles, fiables)
- Présence intérieure et extérieure des personnes
- Les offres relationnelles sont transparentes, apportent un soutien et respectent les limites personnelles des enfants et des jeunes.
- **Les offres relationnelles sont systématiquement orientées vers les besoins des enfants** et des jeunes et tiennent compte de ceux des personnes de référence.
- **Réfléchir aux personnes de référence (mentaliser)**

# Lieu sûr au niveau institutionnel

- Lieu sûr extérieur (structures, plans de sécurité)
- Lieu sûr au niveau interpersonnel (mentalisation des collègues, validation émotionnelle, appréciation, confiance)
- Lieu sûr dans les structures et concepts (réflexion)



## Mentaliser – définition



„Se mettre à sa propre place et à la place d'une autre personne pour...

...sonder ses propres pensées, sentiments, intentions, besoins et actions et les mettre en relation (***introspection***),

...tenter de comprendre comment ces facettes fonctionnent et interagissent chez l'autre personne (***empathie, cognition sociale, Theory of Mind***),

...aligner une part importante de ses propres processus internes sur ceux de l'autre personne afin d'entrer en échange ou en coopération (***interaction***).

## Mentaliser...

...comme une sorte de pont entre les expériences psychologiques de deux (ou plusieurs) personnes, impliquant la résonance corporelle (Diez Grieser, 2022)

“Mentalizing is about social connection.” (Sharp & Bevington, 2022)




## Focus sur la mentalisation

Il y a au moins trois bonnes raisons de se concentrer sur la mentalisation lors d'interventions psychosociales :

1. La mentalisation permet aux client·e·s d'entrer en contact avec leurs propres sentiments, désirs et motivations, ce qui contribue à développer la perception de soi et l'identité.
2. La mentalisation est un processus-clé pour des relations sociales réussies.
3. La mentalisation des professionnel·le·s permet **d'établir une confiance (épistémique)** et conduit au changement.

## Confiance épistémique

- Repose sur l'expérience fondamentale que les autres sont crédibles et dignes de confiance et qu'ils transmettent quelque chose d'utile et de précieux. La volonté d'apprendre des autres est basée sur le sentiment d'être compris, c'est-à-dire mentalisé.

 Confiance dans l'authenticité et la pertinence des informations transmises de manière interpersonnelle.



# Confiance épistémique

## Méfiance épistémique

- Présence initiale d'une "méfiance épistémique" chez le nourrisson.
- Les expériences relationnelles positives permettent de développer la confiance épistémique comme base de l'apprentissage. Une part saine de "méfiance épistémique" subsiste pour offrir une protection contre les expériences relationnelles abusives.
- Les expériences relationnelles de négligence et de maltraitance renforcent la méfiance épistémique ou détruisent la confiance épistémique déjà établie.

# Confiance épistémique et engagement (Corriveau et al., 2009)

Des enfants de 5-6 ans doivent décider si un animal imaginaire (p. ex. 75% cheval et 25% vache) est un cheval ou une vache. La mère et une personne étrangère nomment alors l'objet différemment. La mère l'appelle p. ex. une vache, l'autre personne parle d'un cheval.

L'étude s'intéresse à la décision prise par l'enfant, qu'influence le commentaire de sa mère ou de la personne de référence.

Il apparaît que les expériences d'attachement de l'enfant à sa mère ont un impact fort sur les décisions de l'enfant :

- Les enfants qui ont un attachement sûr répondent de manière flexible. Ils privilégient la parole de la mère, mais font confiance à leur propre perception lorsque la déclaration de la mère diffère de l'image objective.
- Les enfants dont l'attachement n'est pas sûr font globalement moins confiance à leur propre perception que les enfants dont l'attachement est sûr.
- **Les enfants dont l'attachement est particulièrement incertain et désorganisé entrent dans un état de vigilance épistémique, anxieuse et intense (“epistemic hypervigilance”), puisqu'ils n'ont confiance ni en eux-mêmes, ni en leur mère ou en la personne de référence.**

*Corriveau K, Harris P, Meins E, Fernyhough C, Arnott B, Elliott L, Liddle B, Hearn A, Vittorini L, de Rosnay M (2009) Young Children's Trust in their mother's claims : Longitudinal links with attachment security in infancy. Child Development. 80. 750-761*

## Comment et quand la mentalisation se développe-t-elle ?

- Dans les relations d'attachement où les personnes de référence s'intéressent au monde intérieur des enfants.
- Si l'enfant se trouve représenté de manière appropriée par la personne de référence en tant qu'être pensant, sensible et intentionné, il est assuré que les propres capacités de mentalisation de l'enfant se développent bien (Camoirano, 2017 ; Luyten et al., 2020 ; Suardi et al., 2020).
- Le mode autoréflexif, ou mentalisation proprement dite, est développé vers 5 ans - dans des environnements relationnels “good enough”.

## A quoi sert la mentalisation ?

En mentalisant, nous pouvons

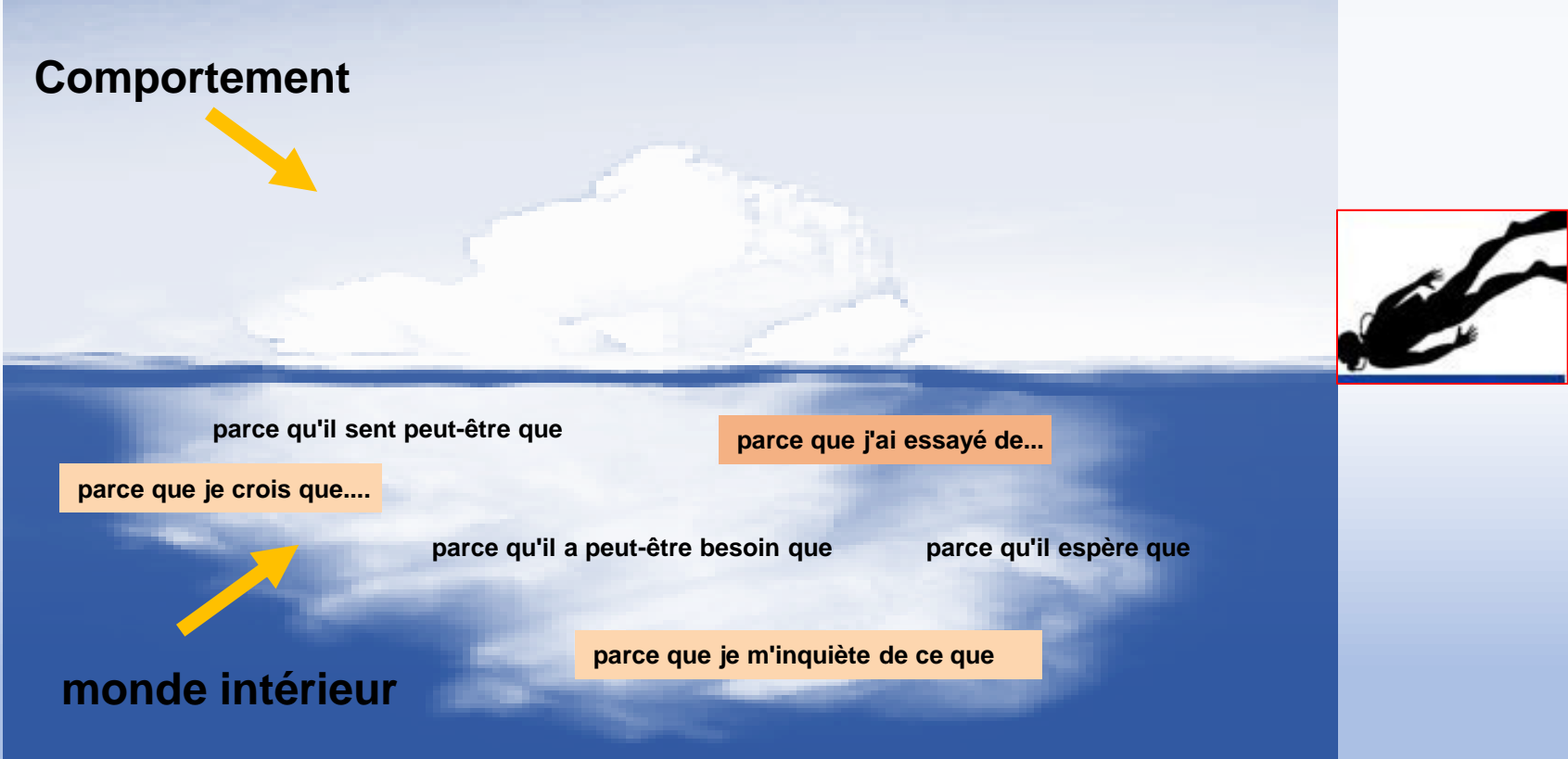
- identifier, traiter, nommer et réguler nos affects
- prédire, expliquer et justifier partiellement les actions d'autrui
- mieux naviguer dans des interactions sociales complexes
- faire la différence entre intérieur et extérieur, entre soi et les autres
- créer des liens



# Une mentalisation réussie

- Focalisation sur les *états mentaux*
- Attitude ouverte de non-savoir, de curiosité et de volonté de comprendre
- Conscience de l'influence sur les autres
- Conscience de l'effet produit par les affects et la pensée
- Conscience de l'opacité des états mentaux
- Acceptation de perspectives différentes sur soi et les autres
- Confiance dans les autres

# Mentaliser



## Lorsque la mentalisation n'est pas possible ou échoue

- les gens et leur comportement n'ont pas de sens
- il est difficile de connaître et de comprendre ses propres sentiments (compréhension de soi)
- cela conduit à l'excitation / au stress / à l'anxiété
- des mesures de contrôle sont prises

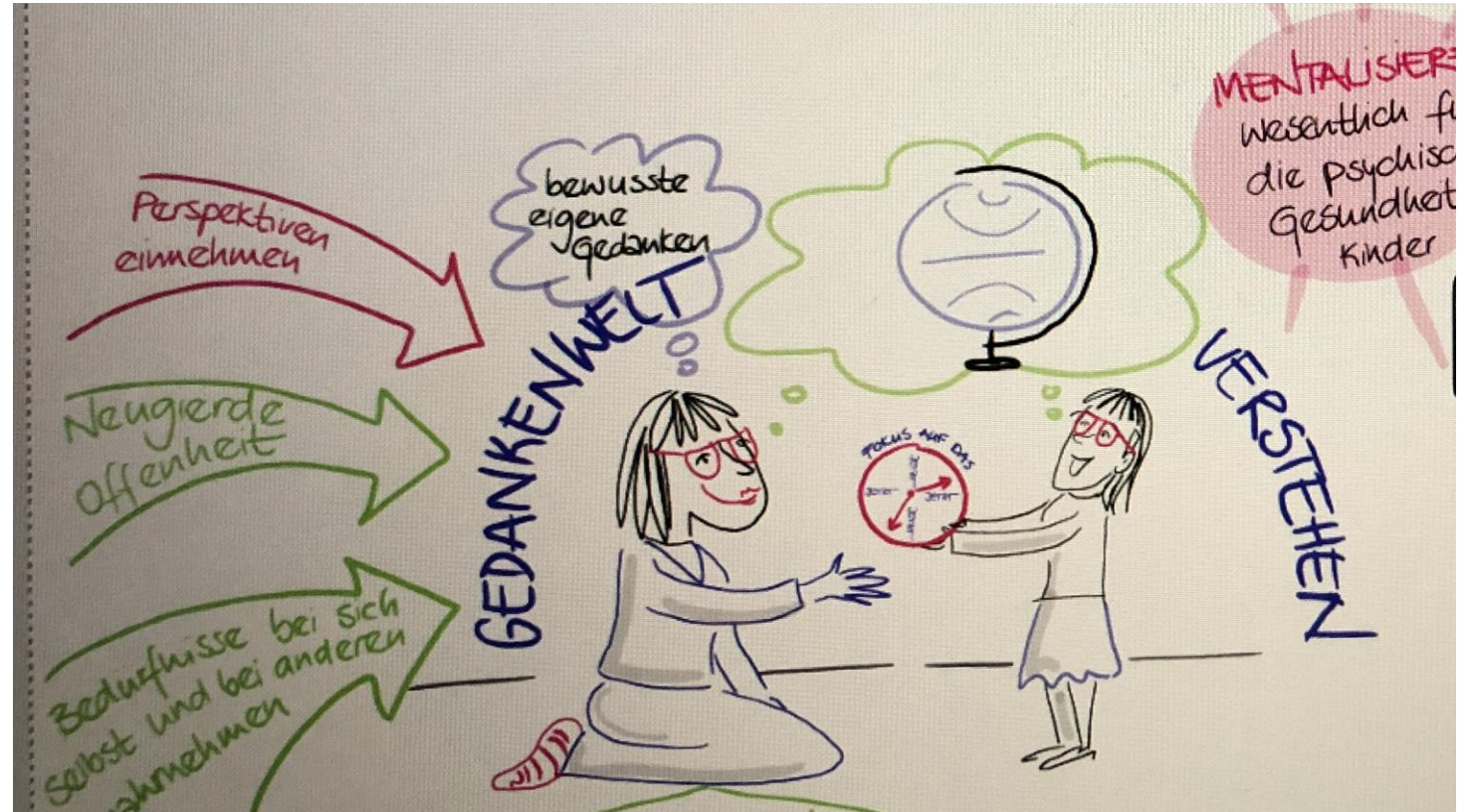
## La mentalisation s'effondre ou est fondamentalement compliquée

- en cas de stress / d'excitation trop importants
- en cas de fatigue / maladie
- à l'adolescence
- dans la plupart des troubles psychiques
  - en cas de traumatisme\*

\* Des traumatismes sévères dans la petite enfance empêchent souvent le développement de la mentalisation.

## La mentalisation comme facteur-clé...

- dans le développement des enfants et adolescent·e·s
- dans la parentalité
- dans le travail avec des enfants, adolescent·e·s et adultes souffrant de troubles psychiques
- pour les professionnel·le·s



# Promouvoir la mentalisation

- **Attitude !!!**
- Gestion des relations et interactions
- Diverses “techniques” (boucle de mentalisation explicite, escalier de mentalisation) et supports (jeux favorisant la mentalisation)

## Attitude dans le travail orienté vers la mentalisation

- Résonance émotionnelle
- Communication claire et balisée
- “Se mettre dans les chaussures de l'autre” “Joue contre joue”
- Flexibilité
- Curiosité culturelle
- Intérêt pour les mondes intérieurs, et pas seulement pour les comportements
- Gestion des malentendus/conflits

## Résonance (Rosa, 2017)

- Selon Rosa, la résonance est un mode de relation dans lequel des vibrations mutuelles sont générées – entre différentes personnes, mais aussi entre le corps et la psyché.
- La résonance conduit à un sentiment et à un état d'être porté et en sécurité dans le monde.



## Résonance et troubles psychiques

- Les troubles psychiques sont souvent caractérisés par l'absence de “contact” entre le sujet et le monde, ce qui peut conduire, par exemple dans la dépression, à un sentiment de vide et de mort. Mais il n'est pas rare que l'absence de résonance soit due à un manque d'adéquation entre le sujet et le monde en raison de distorsions.
- Les offres thérapeutiques et pédagogiques comme “havres de résonance dans une mer agitée” : construire et promouvoir la confiance par la mentalisation.

# Éléments clés de l'attitude mentalisante

- **La présence émotionnelle et résonnante** crée un sentiment de sécurité, une ouverture aux autres et à d'autres éléments mentaux et favorise la modulation du niveau d'excitation dans une relation étroite. Cette présence constitue la base de l'acquisition de la confiance épistémique.
- **Un intérêt pour le monde intérieur** : le professionnel montre par des indices (ostensive cues), par une réactivité contingente et par un reflet marqué que quelque chose d'autre se cache derrière le comportement et le détermine. Les ruptures dans la mentalisation sont “réparées”.
- **la curiosité et une attitude de non-savoir**. Par son attitude, le professionnel communique qu'il considère les processus de pensée internes comme opaques et qu'il doit donc poser des questions. Il s'agit de former en commun une “équipe d'expert-e-s” et de valider toutes les perspectives. Le professionnel n'est en aucun cas quelqu'un qui sait mieux ou qui sait ce qui se passe dans la tête de l'autre.
- **Reconnaître et nommer les malentendus**. Parfois, le simple acte de vérification permet de les gérer rapidement : “Laissez-moi voir si je comprends bien ceci...”. Il est encore plus important pour le professionnel de reconnaître ouvertement et courageusement ses propres malentendus, de s'en excuser et de revenir explicitement à une attitude de non-savoir et d'exploration.

## Conclusion

La mentalisation est un facteur-clé de résilience pour les individus et les groupes



Le point central est la confiance et la relation, c'est-à-dire un lieu interpersonnel sûr dans des structures de soutien.

## Expériences correctives

### **Environnement**

- Aliénation
- Imprévisibilité
- Solitude
- Ne pas être vu
- Mépris
- Besoins non reconnus
- Être à la merci d'un
- Décideur absolu
- Souffrance

### **Environnement sensible aux traumatismes et à la mentalisation**

- Résonance, (re)connexion
- Transparence / Prévisibilité
- Offres relationnelles - modalité "nous"
- Être considéré/important ; être mentalisé
- Respect, valorisation (spécificité)
- Les besoins sont reconnus ("bonne raison")
- Pouvoir codécider - participation
- Validation empathique & promotion des ressources

## Pour approfondir.....



- Diez Grieser, M.T. (2022). Mentalisieren bei Traumatisierungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diez Grieser, M.T. (2023). Epistemisches Vertrauen und Mentalisieren als Basisfaktoren bei psychischen Auffälligkeiten und Verhaltensproblemen. Sonderpädagogische Förderung heute, 68, (4), p. 352-364.
- Diez Grieser, M.T., Müller, R. (2024). Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Klett-Cotta. 4ème édition entièrement remaniée (à paraître : printemps 2024)

### et à écouter

<https://www.youtube.com/watch?v=x4WS-RwdyEE&t=35s> – Interview en 3 parts