

## **La mentalisation**

### **Qu'est-ce que la mentalisation ?**

Dans nos relations avec les autres, la mentalisation peut être définie comme **la capacité de se voir comme les autres nous voient**, et de **voir les autres comme ils se voient**. C'est également la capacité de **comprendre** que nos relations interpersonnelles sont **guidées et motivées par nos désirs, nos croyances, nos émotions**, etc. **Nos besoins eux-mêmes sont influencés par ceux d'autrui**.

La mentalisation c'est aussi **la capacité de se voir du dehors** et de **voir les autres de l'intérieur**.

**C'est prendre du recul sur soi-même, à l'intérieur de soi, penser sur ses pensées, essayer de se connaître soi-même comme les autres nous connaissent !**

**La mentalisation correspond donc à la capacité consciente et inconsciente d'interpréter les actions que nous faisons et que les autres font comme étant la conséquence des états mentaux intentionnels, volontaires, délibérés, déterminés par un but, un objectif, par exemple des désirs, des besoins, des sensations, des croyances ou des raisons.**

Traitement basé sur la mentalisation des troubles de la personnalité  
Concepts et techniques d'intervention

### **Êtes-vous un bon mentaliseur ?**

	OUI	NON
1. Lorsque vous rencontrez une personne, vous savez avec certitude ce qu'il ou elle pense, ressent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous avez tendance à mettre la faute sur autrui et/ou avez souvent l'impression que ce sont les autres qui sont la cause de vos problèmes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vous vous imposez des règles très strictes que vous ne transgressez pas, même si cela rend les relations avec les autres difficiles. Vous savez ce qui est juste et ce qui est faux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vous n'aimez pas parler de vos sentiments et émotions, vous préférez parler de choses qui ne vous concernent pas directement (politique, musique, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vous avez tendance à généraliser ou à utiliser des raccourcis pour expliquer un événement complexe : «j'ai raté mes examens car je suis impulsif(ve)», «il ne m'aime pas car je porte des lunettes».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Lorsque vous devez parler de vous, vous avez tendance à donner beaucoup de détails mais évitez de parler de vos sentiments et émotions vrais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vous n'êtes pas curieux(se) de ce que les autres peuvent vivre, ressentir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vous ne comprenez pas pourquoi l'avis des autres change souvent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vous vous sentez vite menacé(e)/dépasse(e) par les émotions des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vous n'essayez pas de comprendre pourquoi une personne a agi d'une certaine manière : «c'est comme ça», «il n'y a rien d'autre à dire».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Vous avez du mal à vous dire que les choses peuvent être perçues différemment par quelqu'un d'autre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Vous ne comprenez pas pourquoi les gens se mettent si facilement en colère.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Vous pensez que les gens ne changent pas, qu'ils n'évoluent pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Vous n'acceptez pas les contradictions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Vous avez du mal à vous faire comprendre, à expliquer ce que vous vivez, ce que vous ressentez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tiré du «Manuel du borderline» de Martin Desseilles, Bernadette Grosjean et Nader Perroud.  
Groupes Eyrolles, 2014. Chapitre 16 : Le traitement basé sur la mentalisation, pp. 198-199.

## **Améliorez votre mentalisation**

Nous vous proposons ici de reprendre les questions du test du début de chapitre pour essayer d'améliorer votre mentalisation à la lumière de commentaires pour chacune d'entre elles.

### **1. Lorsque vous rencontrez une personne, vous savez avec certitude ce qu'il ou elle pense, ressent.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous avez tendance à attribuer rapidement des pensées ou des émotions à autrui. Cette tendance, très prononcée chez les borderlines, rend souvent compte des difficultés d'interaction avec les autres : « Je sais pourquoi tu as fait cela, tu n'as pas besoin de me le dire ! » Une phrase comme celle-ci met souvent fin à une relation. Il faut donc se convaincre que l'on ne connaît jamais quelqu'un et qu'une bonne partie de ses réactions et émotions nous est opaque. Lorsque vous discutez avec quelqu'un, dites-vous que vous ne le connaissez qu'en partie, que l'émotion que vous percevez n'est peut-être que le sommet de l'iceberg. Jouez au détective, amusez-vous, et prenez du plaisir à découvrir l'autre !

### **2. Vous avez tendance à mettre la faute sur autrui et/ou avez souvent l'impression que ce sont les autres qui sont la cause de vos problèmes.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous avez tendance à ne pas vous remettre en question. Or un bon mentaliseur se remet souvent en question. Si vous vous êtes disputé avec une personne, vous avez peut-être une part de responsabilité dans cette dispute. Essayez de voir ce que vous avez pu dire ou faire qui aurait provoqué ou entretenu cette dispute.

### **3. Vous vous imposez des règles très strictes que vous ne transgressez pas, même si cela rend les relations avec les autres difficiles. Vous savez ce qui est juste et ce qui est faux.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est qu'il vous est difficile d'admettre que les autres peuvent avoir des règles, des responsabilités différentes des vôtres. Ce n'est pas parce que vous êtes végétarien(ne) que tout le monde doit l'être et que ceux qui ne le sont pas sont forcément cruels avec les animaux ! S'il peut être souhaitable d'avoir des règles de vie et certains interdits, il ne faut pas systématiquement les appliquer ou les imposer à autrui. Efforcez-vous, même si cela est difficile, d'accepter les différences. Une des qualités du mentaliseur est la modération, le fait de pouvoir équilibrer la balance entre son état d'esprit et celui de l'autre.

### **4. Vous n'aimez pas parler de vos sentiments et émotions, vous préférez parler de choses qui ne vous concernent pas directement (politique, musique, etc.).**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est qu'il vous est difficile de parler de vous, de ce que vous ressentez, et vous avez donc tendance à rediriger la conversation sur des choses extérieures. Si cela peut être pertinent quand on ne connaît pas bien quelqu'un,

cette tendance peut s'avérer être un problème dans des relations plus intimes. Apprenez à vous dévoiler, à communiquer ce que vous vivez à l'intérieur de vous aux personnes qui vous sont proches.

**5. Vous avez tendance à généraliser ou à utiliser des raccourcis pour expliquer un événement complexe : « J'ai raté mes examens car je suis impulsif(ve) », « Il ne m'aime pas car je porte des lunettes ».**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est qu'il vous est difficile de percevoir la complexité des choses. Les borderlines ont souvent tendance à vouloir expliquer un événement complexe de façon très succincte. Or la réalité est complexe : si une personne ne vous aime pas, ce n'est pas uniquement parce que vous portez des lunettes ! Il y a de multiples autres facteurs propres à vous et à l'autre qui font que cette personne ne vous aime pas. Apprenez à mettre du gris dans le « tout noir tout blanc ». Essayez de trouver d'autres explications à ce qui se passe que celle qui vous vient en premier à l'esprit.

**6. Lorsque vous devez parler de vous, vous avez tendance à donner beaucoup de détails mais évitez de trop parler de vos vrais sentiments et émotions.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est qu'il vous est difficile de vous dévoiler pleinement, même quand vous faites confiance à quelqu'un. Comme mentionné ci-dessus, les borderlines ont souvent de la peine à parler de leurs émotions, de ce qu'ils ressentent vraiment. Ils ou elles ont parfois tendance à s'attarder sur des détails, avec parfois beaucoup de conviction, ce qui amène les amis proches et les conjoints à se plaindre du fait que le ou la borderline ne parle pas de lui ou d'elle : à long terme, cela peut mener à des ruptures. Parlez de vous, exprimez vos besoins tout en reconnaissant que l'autre a aussi ses propres besoins, ne noyez pas le poisson avec trop de détails et parlez de vos émotions.

**7. Vous n'êtes pas curieux(se) de ce que les autres peuvent vivre, ressentir.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous ne cherchez pas souvent à comprendre l'autre. Or c'est le principe même de la mentalisation : s'intéresser aux autres et être curieux.

Demandez-vous ce que ressent l'autre, à quoi il pense, comment il est fait, d'où il vient, quelle est son histoire, etc. C'est en allant chercher les détails sur l'autre qu'on arrivera à mieux l'accepter.

Donc soyez curieux et jouez au détective. C'est en comprenant ce qui se passe dans la tête de l'autre que l'on comprend ses actions.

**8. Vous ne comprenez pas pourquoi l'avis des autres changes souvent.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous êtes parfois surpris(e) par la réaction des autres ou par leurs décisions/avis. La réalité est changeante et un individu grandit, évolue dans son environnement, il interagit avec ce dernier. Ces interactions constantes font que les autres peuvent avoir des avis qui changent, qui évoluent et qui

peuvent ne pas être les mêmes que la dernière fois où vous les avez vus. Vous aussi vous changez, même si vous n'en avez pas l'impression. Essayez de percevoir les changements chez l'autre et de comprendre pourquoi un changement est survenu. Posez des questions et discutez avec l'autre des points contradictoires tout en acceptant que la personne a peut-être changé pour son bien. Il peut être intéressant de se dire que les gens peuvent changer.

**9. Vous vous sentez vite menacé(e)/dépassé(e) par les émotions des autres.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous vous sentez souvent submergé(e) par les émotions d'autrui, que vous pouvez même les adopter parfois. Ne pas mentaliser, avoir de la peine à détecter les émotions d'autrui, le pourquoi de la réaction de l'autre, fait que l'on peut vite être submergé par la colère, la tristesse ou même la joie de son interlocuteur. Si vous ne comprenez pas pourquoi votre ami(e) ou conjoint(e) manifeste une telle colère, tristesse ou joie, essayez de savoir ce qu'il en est : que s'est-il passé soit dans le passé de cette personne, soit dans votre interaction avec lui ou elle qui explique sa réaction ? L'état d'esprit de l'autre n'est pas une menace et vous pouvez le changer : « Je n'aime pas quand il est en colère, mais je peux changer son état d'esprit en parlant avec lui. »

**10. Vous n'essayez pas de comprendre pourquoi une personne a agi d'une certaine manière :**

**« C'est comme ça », « Il n'y a rien d'autre à dire ».**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous ne comprenez pas toujours pourquoi une personne a fait telle ou telle chose. C'est caractéristique d'une personne qui ne mentalise pas.

Entraînez-vous donc à comprendre pourquoi untel a réagi de cette façon, vos relations avec les autres n'en seront que plus agréables.

**11. Vous avez du mal à vous dire que les choses peuvent être perçues différemment par quelqu'un d'autre.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous ne percevez qu'une seule façon de comprendre les autres, votre entourage et/ou les événements qui arrivent : la vôtre. Toutefois, la réalité est changeante et peut être perçue différemment en fonction de là où on la regarde. Vous pouvez vous trouver moche, ce ne sera pas forcément le point de vue de la personne que vous avez en face de vous. Cette personne peut même se dire qu'il ou elle n'a jamais rencontré une personne aussi belle que vous. Acceptez que les autres puissent avoir un point de vue différent et que ce point de vue est vécu comme vrai pour ces personnes, même si cela est difficile à croire.

**12. Vous ne comprenez pas pourquoi les gens se mettent si facilement en colère.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous ne comprenez pas pourquoi certaines personnes ont telle ou telle émotion. C'est là une des difficultés principales des borderlines : comprendre l'émotion de l'autre et comprendre pourquoi elle

s'exprime à ce moment précis. Posez-vous ces questions et essayez d'y répondre, vous serez ainsi plus apte à faire face aux sautes d'humeur des autres.

**13. Vous pensez que les gens ne changent pas, qu'ils n'évoluent pas.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous avez l'impression que les autres ne changent pas, que quelqu'un qui a été méchant le sera toujours ; que si cette personne n'a pas compris ce que vous vouliez dire il en sera toujours ainsi. Cette vision radicale du monde rend de toute évidence les relations avec les autres compliquées. Les individus changent au cours du temps et ne sont donc pas figés pour l'éternité. Je ne suis pas le même tant physiquement qu'en pensée qu'à l'âge de 8 ans et je ne serai pas le même quand j'en aurai 60. Dites-vous cela avant de revoir quelqu'un et dites-vous qu'il ou elle a peut-être changé.

**14. Vous n'acceptez pas les contradictions.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est qu'il vous est difficile d'accepter qu'une personne puisse avoir des contradictions. Qu'un ami vous dise que vous pouvez lui faire confiance et qu'il ne vienne pas le soir alors qu'il vous a donné un rendez-vous est pour vous insupportable. Les personnes peuvent en effet penser quelque chose, ressentir quelque chose, cela ne veut pas forcément dire que les actes suivront. Ce n'est pas parce que j'ai envie de tromper mon conjoint(e) et qu'une personne m'attire énormément que je vais forcément tromper la personne avec qui je vis. Dites-vous que les contradictions font partie de la vie de tout un chacun.

**15. Vous avez du mal à vous faire comprendre, à expliquer ce que vous vivez, ce que vous ressentez.**

Si vous avez coché oui à cette affirmation, c'est que vous avez l'impression que les autres ne vous comprennent pas ou que vous n'arrivez pas à vous faire comprendre. Les borderlines ont tendance à croire que les autres peuvent lire en eux, qu'ils ont une lecture rapide de leurs états internes. Ils vont employer *de facto* des raccourcis, omettre certains détails de leur vécu interne lorsqu'ils communiquent avec autrui. Cela fait que les autres, n'étant en fait pas capables de deviner ce qui se passe chez le ou la borderline, vont donner l'impression, vraie, qu'ils ne l'ont pas compris(e). C'est un principe clé de la mentalisation : on ne connaît jamais l'état d'esprit de l'autre, on n'en a qu'un bref aperçu. Cela est vrai pour vous mais aussi pour votre interlocuteur. Dites-vous que l'autre ne vous connaît pas, qu'il ne peut pas deviner ce que vous pensez, et essayez au mieux d'expliquer ce qui se passe en vous.

## Exercice de mentalisation

Nous vous encourageons à pratiquer la mentalisation. Voici un exemple d'exercice : pensez à une dispute, un conflit ou à une altercation récente, ou encore à un événement désagréable qui vous est arrivé avec une personne et posez-vous les questions suivantes.

1. Pourquoi cette personne a-t-elle agi de la sorte ?

.....

.....

.....

2. Ai-je fait quelque chose de particulier, suggéré quelque chose dans mon attitude qui a fait agir l'autre ainsi ?

.....

.....

.....

3. Comment je me sentais à ce moment ?

.....

.....

.....

4. Ce que je ressentais était-il visible, l'autre l'a-t-il perçu ?

.....

.....

.....

5. Qu'a-t-il bien pu penser à ce moment-là ?

.....

.....

.....