

Titre

Mentaliser : un processus négligé dans la pratique en counseling et orientation

Résumé long

La mentalisation est un processus qui est pris en considération dans la pratique de la psychothérapie depuis le début des années 2000. Tout d'abord appliquée dans l'intervention auprès des personnes vivant avec un trouble de personnalité limite à la suite notamment des travaux de Fonagy et Bateman, la mentalisation est considérée de plus en plus comme un facteur imbriqué dans toute démarche thérapeutique qui demande de s'approprier l'expérience vécue. Son application en counseling et orientation reste néanmoins négligée. Elle est pratiquement absente tant dans la formation initiale que dans la formation continue.

Or, il y a lieu de s'arrêter à sa contribution dans la pratique en counseling et orientation. Décrite comme la mobilisation de son imagination pour tenter de saisir la complexité des états mentaux et affectifs chez soi comme chez l'autre, la mentalisation est en filigrane de l'expérience des deux personnes engagées dans le processus de counseling : la personne qui est aidée comme celle qui aide. Les lacunes de mentalisation contribuent à nuire à la qualité du lien et de ce fait, elles représentent des écueils à la réalisation de la démarche. De plus, mentaliser est une composante incontournable de l'exploration du monde intérieur de la personne afin de mieux le comprendre d'une manière nuancée. Ce faisant, il lui est davantage possible de poursuivre des intentions assumées dans ses actions et de construire des projets qui sont porteurs de sens.

L'atelier vise à présenter ce processus à la confluence de l'expérience de soi et de sa mise en mots afin de reconnaître ses manifestations dans la pratique et soutenir sa mobilisation lorsque cela est opportun. Prenant appui sur l'expérience clinique et la réflexion du présentateur dans le domaine du counseling, l'atelier mettra à profit des exposés, des études de cas et des expérimentations afin d'ancrer la réflexion proposée dans la réalité des participants. Les thèmes abordés seront les suivants :

- décrire le phénomène de la mentalisation : vision d'ensemble du phénomène, définition, comparaison à des éléments plus connus comme notamment l'empathie;
- préciser ses composantes : continuums permettant d'aborder la mentalisation, importance de la flexibilité;
- se donner une image de sa place dans le développement de la personne : attachement, symbolisation de l'expérience dans un contexte relationnel, confiance épistémique, évolution des modes de mentalisation chez l'enfant;
- brosser un tableau des manifestations de ses lacunes dans un processus de counseling et orientation : description des modes de prémentalisation, intensité de l'expérience affective et régulation, rôle de la relation;
- dégager des repères pour intervenir en favorisant sa mobilisation : importance de la mentalisation de sa propre expérience chez la personne qui intervient, mentalisation

implicite vs explicite, mobilisation de la mentalisation explicite en portant attention aux composantes de l'expérience, présence à soi en relation

Nous concluons sur les enjeux posés par la prise en compte de la mentalisation dans une vision plus générale de la pratique en counseling et orientation en se rappelant la complexité de l'expérience humaine qui demeure un mystère malgré nos efforts pour nous comprendre et pour comprendre l'autre.

Éléments biographiques

Alain Dubois est conseiller d'orientation et psychothérapeute en pratique privée. Retraité comme professeur agrégé, il demeure professeur associé à l'École de counseling et d'orientation de l'Université Laval après plus de 25 ans d'expérience en réadaptation. En lien avec ses activités d'enseignement et de recherche, il se penche sur la compréhension des processus expérientiels en counseling et orientation avec une attention particulière pour les contributions des modèles existentiels humanistes, de l'intersubjectivité et des neurosciences sur ce sujet.

Quelques références

Bateman, A. & Fonagy, P. (2015). *Mentalisation et trouble de la personnalité limite*. Louvain-la-Neuve: De Boeck.

Debbané, M. (2016). *Mentaliser*. Louvain-la-Neuve: De Boeck.

Debbané, M., Perroud, N., Prada, P., Bouteloup, M. & Speranza, M. (2022). *Mentaliser : la clé des interactions humaines*. Louvain-la-Neuve: De Boeck.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the Development of the Self*. New-York : Other Press.

Sharp, C. & Bevington, D. (2022). *Mentalizing in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Siegel, D.J. (2010). *Mindsight*. New-York: Bantam Books.

Siegel, D.J. (2020). *The Developing Mind* (3rd Ed.). New-York : Guilford Press.

Siegel, D.J. (2020). *Aware*. New-York: TarcherPerigee.