

Mentaliser en psychothérapie: mieux intervenir en situations complexes.

Problématique

La thérapie basée sur la mentalisation est une approche psychothérapeutique empiriquement fondée, principalement dédiée au travail clinique avec les individus souffrant de troubles de la personnalité, de tempêtes affectives, de comportements impulsifs et de discontinuités relationnelles chroniques. Cette méthode thérapeutique, qui se concentre sur la capacité à comprendre et à interpréter les états mentaux (pensées, les émotions et les intentions d'autrui, ainsi que sur la capacité à se comprendre soi-même), cible spécifiquement la mentalisation pour soutenir l'amélioration du bien-être psychologique des individus. Une formation initiale en thérapie basée sur la mentalisation s'avère essentielle pour les professionnels de la santé mentale, car elle offre de nombreux avantages et compétences clés pour aider les cliniciens à affronter les défis psychothérapeutiques dans ce contexte clinique.

Tout d'abord, la mentalisation représente une compétence fondamentale évaluer les processus psychologiques qui contribuent au maintien de la santé mentale, et ceux qui favorisent le développement de la psychopathologie. Une formation en thérapie basée sur la mentalisation donne aux thérapeutes des outils clés dans la lecture clinique et l'évaluation des ressources et facteurs de risque de leurs patients avec des difficultés de régulation émotionnelle.

En effet, la mentalisation joue un rôle vital dans la gestion des émotions. Les individus qui présentent une forte labilité dans leur capacité à mentaliser leurs propres émotions ont souvent des difficultés à les gérer de manière appropriée. Une formation en thérapie basée sur la mentalisation permet aux professionnels de la santé mentale d'aider leurs patients à développer une meilleure compréhension des liens entre contextes, activation affective et mentalisation, en particulier en séance et au sein des relations significatives. Ils apprennent à reconnaître et à réguler leurs réactions émotionnelles, ce qui est essentiel pour la santé mentale à long terme.

La mentalisation est également pertinente pour le traitement des troubles psychologiques, tels que les troubles de la personnalité, les troubles de l'humeur et leurs comorbidités. En comprenant les mécanismes sous-jacents de ces troubles, les thérapeutes formés à la mentalisation peuvent fournir des traitements plus ciblés et efficaces. Ils soutiendront davantage leurs patients à examiner leurs schémas de pensée et de comportement dans l'ici et maintenant, à réduire la méfiance envers autrui, à activer leurs ressources pour favoriser le changement et leur intégration sociale.

Enfin, la formation en thérapie basée sur la mentalisation renforce la capacité du thérapeute à travailler avec des populations variées. Elle offre des compétences transférables qui sont utiles dans de nombreux contextes cliniques. Que l'on travaille avec des enfants, des adolescents, des adultes ou des familles, la mentalisation reste une compétence clé pour comprendre les besoins émotionnels et relationnels des patients, et pour naviguer les moments plus complexes d'une prise en charge thérapeutique.

En conclusion, une formation initiale en thérapie basée sur la mentalisation est essentielle pour les professionnels de la santé mentale. Elle leur offre des perspectives intégratives à différentes formations de base, permettant de naviguer les complexités de la prise en charge en lien avec les troubles de la personnalité. En outre, cette approche est utile pour aider les patients à développer une meilleure compréhension d'eux-mêmes, à améliorer la communication au sein de leurs relations interpersonnelles, et à davantage collaborer au sein de leur environnement social.

Besoin

Au Québec, l'accompagnement des individus souffrant de troubles de la personnalité est un défi complexe qui nécessite des compétences cliniques spécialisées. Malgré le fait qu'un grand nombre de ces personnes cherchent une aide thérapeutique pour faire face à des problèmes comorbides liés à leurs troubles de la personnalité, il existe peu de formations accessibles en ligne pour les intervenants. Il est impératif de proposer ce type de formation aux professionnels pour qu'ils approfondissent leur compréhension en profondeur des manifestations, enjeux, et stratégies d'intervention les plus efficaces en contexte individuel, conjugal et familial.

Cette formation vise à développer des compétences professionnelles essentielles pour les thérapeutes spécialisés dans les troubles de la personnalité, en mettant particulièrement l'accent sur les principes fondamentaux de la thérapie basée sur la mentalisation. Les compétences à acquérir lors de cette formation sont les suivantes :

- Développer une compréhension approfondie de l'impact des troubles de la personnalité sur le développement de la mentalisation.
- S'initier aux interventions adaptées et efficaces auprès d'individus souffrant de troubles de la personnalité en utilisant des stratégies d'intervention informées par la mentalisation, et dans le but d'accroître les capacités et la robustesse de la mentalisation des patients.
- Sensibiliser les professionnels à l'importance d'une communication thérapeutique qui génère la confiance épistémique.

Plus spécifiquement, cette formation abordera les questions suivantes :

- Comment mener et structurer efficacement le traitement et les séances thérapeutiques basées sur la mentalisation ?

- Comment co-construire une formulation clinique en traitement basée sur la mentalisation ?
- Quelles sont les domaines d'intervention en thérapie basée sur la mentalisation ?
- Quelles sont les techniques d'intervention clinique utilisées pour gérer les modes de pré-mentalisation en séance ?

En somme, cette formation vise à doter les professionnels de la santé mentale des compétences nécessaires pour offrir un accompagnement de qualité et adapté aux besoins spécifiques des adultes souffrant de troubles de la personnalité, en intégrant les principes de la thérapie basée sur la mentalisation pour une pratique clinique plus efficace et bienveillante.

Formateur

Martin Debbané est Professeur de psychologie clinique à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation (FPSE) de l'Université de Genève, et Professeur de psychopathologie à Londres au University College de Londres. Il dirige l'Unité de Psychologie Clinique Développementale à l'Université de Genève, où il conduit des recherches dans les champs de la psychopathologie développementale et la psychodynamique contemporaine. En tant que psychologue spécialiste en psychothérapie, il est praticien, formateur et superviseur certifié par le Centre Anna Freud pour les traitements psychothérapeutiques basés sur la mentalisation, et initiateur du Réseau Francophone des Thérapies Basées sur la Mentalisation (RF-TBM ; www.mentalisation.org).

Clientèle

Le Pr Martin Debbané est un spécialiste international des traitements basés sur la mentalisation, et contribue aux développements scientifiques et au déploiement de cette offre de soin dans les institutions de santé mentale au travers du monde francophone. Dans ses formations, il se spécialise dans l'articulation de la théorie avec la recherche scientifique et la pratique clinique pour ancrer le soin psychothérapeutique basé sur la mentalisation dans une approche empiriquement fondée qui respecte les bonnes pratiques cliniques. Il emploie une variété de techniques pédagogiques afin de faciliter l'apprentissage des connaissances, savoir-être et savoir-faire nécessaire pour offrir des interventions psychothérapeutiques basées sur la mentalisation.

Durée de la formation

6 heures de formation sur une journée. La formation se veut à la fois théorique et pratique. Les différents résultats de recherche ... Des études de cas et des stratégies d'intervention Cette activité sera reconnue pour une durée de 6 heures aux fins de la formation continue en psychothérapie. Une attestation de participation (6 heures) sera émise aux participants ayant participé à la formation, le cas échéant.

Objectifs

1. Reconnaître les sources développementales de la mentalisation, et décrire les caractéristiques de la mentalisation calibrée.
2. S'initier à la lecture de manifestations cliniques au travers du prisme proposé par l'approche basée sur la mentalisation.
3. Se sensibiliser aux méthodes de base en thérapie basée sur la mentalisation.

Préalables

Le participant doit avoir une bonne connaissance des principaux critères diagnostics des troubles de la personnalité selon les classifications diagnostiques internationales (DSM5 / CIM-11).

Contenu

1. Le cadre théorique des théories basées sur la mentalisation
 - a. Définition du concept
 - b. Développement de la mentalisation
 - c. Activation émotionnelle et mentalisation
 - d. Application psychothérapeutique; brève historique
2. Les principes de la lecture clinique informée par la mentalisation
 - a. Les axes de la mentalisation
 - b. Les modes de prémentalisation
 - i. Mode téléologique
 - ii. Equivalence psychique
 - iii. Mode semblant
3. Intervention de base en thérapie basée sur la mentalisation
 - a. La structure de l'offre thérapeutique
 - b. La posture de non-savoir
 - c. Générer un processus mentalisant
 - d. Analyse fonctionnelle informée par la mentalisation
4. Étude de cas : 3 systèmes de communication thérapeutique

Méthode ou stratégie pédagogique

Exposé magistral

Études de cas (fournis par le formateur)

Discussion de groupe sur thèmes spécifiques

Jeux de rôle

Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Bibliographie

Debbané, M., Perroud, N., Prada, P., Bouteloup, M., Speranza, M. (2022) *Mentaliser : la clé des interactions humaines*. De Boeck Supérieur, Louvain-la-Neuve. 192 pages.

Debbané, M. (2018) *Mentaliser, de la théorie à la pratique clinique*. 2^e édition. De Boeck Supérieur, Louvain-la-Neuve. 256 pages.

Debbané, M. Thérapies centrées sur la mentalisation : Mentaliser pour élaborer. (2021). Dans Miljkovitch, R. & Beauvais, C. *L'élaboration mentale. Des perspectives pour appréhender les mécanismes sous-tendant la santé mentale*. Paris : Elsevier-Masson.

Debbané, M., Fonagy, P., Badoud, D. De la mentalisation à la confiance épistémique : Échafauder les systèmes d'une communication thérapeutique. (2016). *Revue Québécoise de Psychologie*. 37(3), p. 181-195.

Prada, P., Cole, P., Bondolfi, G., Perroud, N., Debbané, M. Mentaliser en psychiatrie de liaison ? (2017). *Revue Médicale Suisse*, 13, p. 1-4.

Badoud, D., Speranza, M., Debbané, M. Vers un modèle du développement des dimensions de la mentalisation à l'adolescence. (2016). *Revue Québécoise de Psychologie*. p.49-68.

Debbané, M. Thérapies centrées sur la mentalisation : Mentaliser pour élaborer. (2021). Dans Miljkovitch, R. & Beauvais, C. *L'élaboration mentale. Des perspectives pour appréhender les mécanismes sous-tendant la santé mentale*. Paris : Elsevier-Masson.