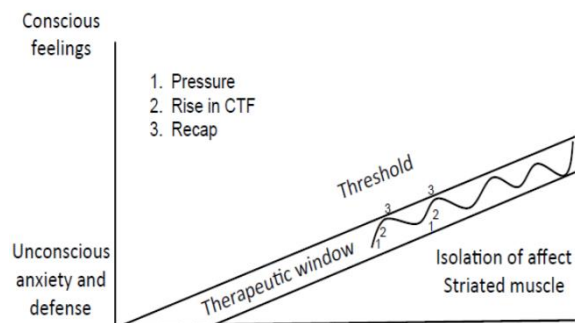


Exposition, habituation (suite)

À Exposition **progressive et répétée** à émotions, ...



Tiré de : Abbass, Allan, 2014, Handout 30 years GIK

39

Motivation, autodétermination

Autodétermination (Fenouillet):

À Peu/pas trop de contrôle, liberté suffisante

À Liens sociaux

À Sentiment de compétence

→ **mo?va?on**, curiosité, apprentissages, explorations, expositions, ...

40

Imitation, attachement

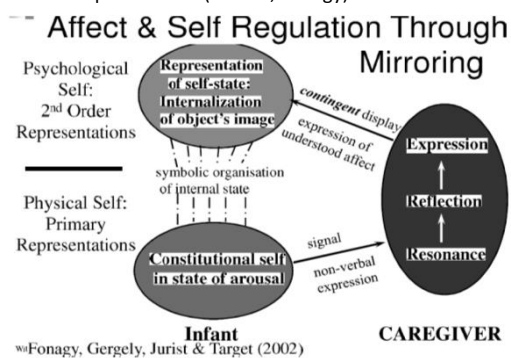
À Apprentissage par imitation (Bandura),
exple du prof de ski, du prof de gym

À Base de sécurité (attachement, Bowlby)
(**video : enfant dans situation insécure**)

41

Refléter

À **Refléter** (REFLET) : Le thérapeute recherche et s'attarde à l'*émotion* la plus manifeste dans le moment présent et tente de refléter celle-ci
... importance de l'émotion « primaire »... (cf TBM, Fonagy)



Tiré de : mbt-training-slides-theory/clinical.pdf, Bateman & Fonagy 2015

42

Clarifier, empathiser

À **Clarifier** , QUESTIONS et RÉPONSES ÉVOCATRICES : Ces réponses et questions tentent de souligner les aspects incertains, nébuleux ou émergents de l'**expérienting** du conjoint. Les points de mire sont les éléments tacites de l'expérienting, en essayant d'étendre ce dernier, le plus souvent en se servant d'**images** évocatrices. On souligne l'importance de ne pas imposer ses interventions, mais de les offrir en permettant au client de corriger le thérapeute.

À « **Empathiser** » : se mettre dans la peau du pt/e, ...
(cf Greenberg, Johnson, Fonagy, Fosha, ...)

Facilité aussi via entretiens individuels pdt évaluation

À **et Vérifier** : ...

À → **Aller se connecter avec/comprendre avec** le/la patiente sa réalité, son (ses) vécu(s)

43

Empathiser et territoires/identités

À Empathiser assez/bcp **avec chaque** partenaire
→ gros travail émotionnel et psychique du thérapeute
(cf **video angry pursuer de Sue Johnson**)

À Empathiser ... et...
importance de se différencier, besoin de se respecter, de respecter l'autre, de respecter la différence entre soi et l'autre, aspects territoriaux, limites; rester assez dans qqch de réaliste, réalisable (cf Desjardin), rester assez humble (cf Fonagy)

À Évtl « challenge » avec bcp d'empathie, cf posture thérapeutique TBM, « fond de sauce » (cf Debbané)

44

Valider, validation empathique

Å **Valider**: émotions(II°, I°), besoins

Å **Valider VALIDATION** : Le thérapeute communique à chaque conjoint qu'il ou elle a droit à sa propre perception de la relation, à sa propre expérience de celle-ci ainsi que les émotions qui l'accompagnent.
... validation empathique de TBM

Å **...Tomber d'accord,**
→ **connections affectives et cognitives**

Å Empathiser+valider → **validation empathique**
(cf TBM, Fonagy et coll)

Å → **être entendu, ...: exemplevideo: cple Be**

45

Mentalisation, attachement et régulation émotionnelle

Å Self-reflexion, mentalisation (Fonagy, Gergely, Allen, ...; Greenberg)

Å Mentalisation ↔ relation d'attachement ↔ régulation émotionnelle

responsiveness on the part of caregivers whose moods and behaviors are influenced by the physical, neurological, and emotional consequences of intoxication and its aftermath. This lack of consistency has been described as a chronic trauma (Brown & Schmid, 1999; Cermack, 1986).

Mentalization is another concept that has gained importance in the literature as a means of explaining the pathways to acquiring emotional **regulation**. Mentalization is the capacity for understanding behavior in light of underlying mental states and intentions. It is acquired within the context of social interaction with a caregiver who is able to give the child the experience of **being understood** as an individual with a mind that experiences beliefs, desires, feelings and wishes (Fonagy & Target, 2005). Based on this ability to understand others' minds, the child is able to learn to regulate emotions, which is the foundation for healthy, symptom-free development. This ability is developed in children between the ages of 2 and 3, and continues to develop throughout life. Recent research indicates that **mentalizing** is the means by which attachment security is transmitted intergenerationally (Slade, Grienberger, Bernbach, Levy, & Locker, 2005).

This chapter explores the contributions of attachment theory and the related development of **mentalizing** as concepts that provide the theoretical cornerstones for clinical interventions with children of substance-abusing

Allen, 2012

46

Mentalisation, formes

- À Mentalisation contrôlée
- À Mentalisations automatiques:
 - équivalence psychique
 - pretend mode
 - mode téléologique

47

Prévenir émotions trop fortes (suite)

- À Focusing (Gendlin), mentalisation (Fonagy) (implicite-explicite)
- À RBr-RBr communication, métaphores, ... (Fosha, Johnson, Porges ...)
- À Fonagy, Gergely, Allen, ... ; Greenberg: self-reflexion, mentalisation
- À Expositions **progressives/répétées** (à émotions, connections, compréhensions, relation d'attachement et à différenciation/individuation, ...)
- À disconnection **and reconnection** (Fosha);
dyadic regulation of affect, « Travail relationnel » (Bowlby, Fosha, Pos & Greenberg, ...); **affirmations/transformation detective** (Fosha, Johnson), **metatherapeutic processing**;
 recognition, dopamine, vitalité, émotions positives
 (↔ immobilisation, dissociation, numbness)

Video de Johnson & Tronick,
Video de Tronick, en particulier la dernière minute

48

recherches de Beebe, traumas d'attachement et antidotes

À **Traumas dans P:** ... , critiques, invalidations, ...,
solitude lors de douleur/détresse émotionnelle
→ attachement désorganisé

cf recherches de Beatrice Beebe

À Être avec, ..., entendre, empathiser avec et valider: ~
antidotes expérientiels/dyadiques/relationnels
→ être entendu, vu, être avec , être reconnu,
respecté, compris, ...

49

Être vu, ..., compris dans ses émotions et ses besoins

À Comprendre les émotions et les besoins
spécifiques en jeu (besoins d'attachement,
besoins territoriaux/d'identité, besoins
sexuels, ...)

cf Goldman and Greenberg 2013,
Wschiansky 2015

50

Epistemic trust, receptive capacity

À Attention, chaleur, voix, ..., attunement émotionnel (mentalisation implicite),
et refléter, empathiser, valider, ... (mentalisation explicite)

→ **connexions affectives et cognitives**

(« ouvre »/assouplit rigidité psychique /réaction de protection/défense)

→ **epistemic trust** (Fonagy, Gergely),

receptive capacity (Fosha, Mc Cullough, ...)

Ce qui **permet à pt/e de sortir un moment de sa solitude émotionnelle**, de faire l'expérience d'être avec quelqu'un dans un moment de douleur psychique

(↔ Beebe, traumas d'attachement et attachement désorganisé)

51

Émotions, relation dyadique et régulation de l'émotion

"There are, in fact, **no more important communications between one human being and another than those expressed emotionally, and no information more vital for constructing and reconstructing working models of self and other than information about how each feels towards the other.** During the earliest years of our lives, indeed, emotional expression and its reception are the only means of communication we have,, so that the foundations of our working models of self and attachment figure are perforce laid using information from that source alone. Small wonder therefore, if, in reviewing his attachment relationships during the course of psychotherapy and restructuring his working models, it is the emotional communications between a patient and his therapist that play the crucial part."

Bowlby John, 1976

52

Émotions, relation dyadique et régulation de l'émotion

- À **Accordage affectif, rupture et réparation**: processus « moment to moment » par lequel s'opère la coordination mutuelle d'état affectifs; il entraîne l'expansion des états de conscience dyadiques, processus par lequel les deux membres d'une dyade changent et grandissent
- À Affects positifs signalent un état coordonné
- À Affects négatifs signalent la rupture de coordination
- À L'état coordonné a des propriétés motivationnelles profondes: c'est l'état que la dyade cherche à réaliser et à maintenir; sa rupture motive la dyade à faire des efforts de réparation (Fosha 2015) (exple: danse, séduction, ...)
- À **Définition opérationnelle de « assez bien » :**
« in sync » 30% du temps

Fosha 2015

53

Émotions, relation dyadique et régulation de l'émotion

- À La différence principale entre des dyades optimales et pathogènes: **comment les ruptures et les émotions négatives associées sont gérées**:
- À Dyades optimales: ruptures motivent à des efforts de réparation; les expériences de rupture sont métabolisées alors que la connection relationnelle est maintenue
- À Dyades pathogènes: ruptures entraînent déconnection, retrait, solitude et échec à métaboliser des expériences affectives intenses
- À Les dyades optimales coordonnent l'engagement, le désengagement et le réengagement

Fosha 2015

54