



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

RÉGULATION AFFECTIVE ET MENTALISATION. Accompagner nos clients dans l’apprivoisement de leurs émotions.

FORMATRICE

Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER, Ph.D., psychologue

PROBLÉMATIQUE

Le monde affectif est chargé et bouillonnant, ancré dans le corps, lié aux images, au procédural et aux mots. Les affects et leur régulation sont à la base de nos réactions, de nos interactions avec les autres et de notre fonctionnement au quotidien. Nos patients nous consultent pour nous demander de les aider à mieux gérer leur stress, à contrôler leurs accès de colère, ils sont parfois à la recherche de stratégies concrètes pour réagir plus adéquatement quand ils font face à certaines émotions. Certains se ferment à leur expérience émotionnelle, d’autres en sont débordés, alors que d’autres veulent y faire face et mieux la comprendre. En séance, nous sommes témoins de réactions défensives de toutes sortes, allant du clivage à l’humour, en passant par le déni et la dévalorisation. Au-delà des outils concrets de gestion des émotions que nous pouvons suggérer à nos patients, il est fondamental de poser un regard global et profond face à notre propre compréhension des processus de la régulation des affects pour pouvoir enrichir nos interventions cliniques.

Notre parcours lors de cette formation se fera en s’appuyant sur la trame des processus de la mentalisation, de l’élaboration mentale et de l’ouverture à l’expérience. Nous explorerons trois grands profils de la régulation affective : l’**amplification** de l’expérience et de l’expression des affects (ex. dysrégulation), l’**évitement** de l’expérience et de l’expression des affects (ex. déni, inhibition) et l’**exploration** de l’expérience et de l’expression des affects (ex. réflexivité). Nous nous intéresserons aux facteurs et aux conséquences psychologiques associés à ces profils de régulation pour nous guider dans nos interventions.

Dans le cadre de cette formation, nous explorerons comment accompagner nos patients à travers leurs enjeux émotionnels, comment les aider à apprivoiser peu à peu leurs émotions et leur permettre d’apprendre à les exprimer de façon adaptative. Nous présenterons différentes stratégies utiles et pratiques que nos patients pourront intégrer peu à peu dans leur quotidien, et nous nous questionnerons sur notre attitude comme clinicien pour favoriser l’apprivoisement et l’exploration des émotions chez nos patients. Plusieurs cas cliniques seront présentés pour illustrer les notions abordées.

CLIENTÈLE

Cette formation s’adresse aux psychologues, psychothérapeutes et intervenants cliniques.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

6 heures.

FORMATRICE



Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER est psychologue clinicienne et conférencière. Formée à l'Université de Montréal ainsi qu'au sein des départements de psychiatrie de l'Hôpital Notre-Dame et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (hôpital Louis-H Lafontaine), Dre BEAULIEU-PELLETIER œuvre depuis maintenant plus de dix ans en pratique privée auprès d'une clientèle majoritairement adulte présentant des troubles de la personnalité et des troubles anxieux ou de l'humeur. Elle a également développé une expertise dans le traitement de l'adversité vécue dans l'enfance et l'adolescence et dans l'accompagnement des enjeux de la parentalité. Son approche clinique s'inscrit dans une orientation théorique psychodynamique, avec une coloration humaniste.

À titre de professeure associée à l'Université du Québec à Montréal, elle enseigne et participe à de nombreux projets de recherche portant sur la régulation des émotions, la mentalisation, les états mentaux et les stratégies défensives émotionnelles. Ses travaux de recherche sont financés par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH).

Dre BEAULIEU-PELLETIER se passionne pour la vulgarisation des connaissances en psychologie. Autrice de nombreux textes et créatrice de capsules vidéos adressées au grand public, elle offre des conférences et des formations dans divers organismes, entreprises et écoles. Régulièrement sollicitée à titre d'experte pour des émissions de télévision, de radio/podcast et des articles dans les médias écrits, Dre Beaulieu-Pelletier intervient pour analyser et commenter diverses thématiques qui émergent dans l'actualité.



OBJECTIFS

1. Se retrouver à travers les concepts affectifs et émotionnels dans la littérature;
2. Envisager les fonctions adaptatives et évolutionnistes des émotions;
3. Comprendre les processus sous-jacents à la régulation des affects;
4. Aborder les profils de régulation des affects (amplification, évitement et exploration de l'expérience et de l'expression des affects).
5. Étudier les stratégies défensives, facteurs et répercussions associés aux profils de régulation des affects.
6. Réfléchir à la part procédurale de la régulation des affects et son impact dans la répétition de patterns réactifs et défensifs.
7. Analyser comment les émotions se manifestent à travers divers tableaux cliniques;
8. Questionner notre propre rapport aux émotions pour être en mesure de mieux accueillir le vécu émotionnel de nos patients;
9. Fournir des pistes d'intervention et des outils qui pourront être utiles dans les suivis cliniques;
10. Outiller le clinicien pour être en mesure d'accompagner ses patients dans l'exploration de leurs enjeux affectifs.
11. Présenter des attitudes chez le clinicien qui favorisent l'accompagnement des patients dans la reconnaissance et l'expression adaptative de leurs émotions.

PRÉALABLE

Aucun.

CONTENU

- I. **Définition du concept de régulation affective**
 - a. Différentiation et intégration par rapport à d'autres construits
 - i. Émotions, affects, humeur, sentiments, tempérament
 - ii. Coping
 - iii. Régulation émotionnelle
 - iv. Mécanismes de défense
 - v. Alexithymie
 - vi. Empathie
 - vii. Intelligence émotionnelle
 - b. Les fonctions des émotions (évolution, aspect social)



II. Mentalisation

- a. Les axes de la mentalisation
 - i. Élaboration mentale
 - 1. Réseaux de représentations mentales
 - 2. Connexions associatives entre les représentations
 - ii. Ouverture à l'expérience

III. Amplification de l'expérience et de l'expression des affects

- a. Dysrégulation, débordement émotionnel.
- b. Stratégies défensives de basse tolérance à l'affect.

IV. Évitement de l'expérience et de l'expression des affects

- a. Dénî, inhibition.
- b. Stratégies défensives de tolérance intermédiaire à l'affect.

V. Exploration de l'expérience et de l'expression des affects

- a. Réflexivité, *mindfulness*, autocompassion.
- b. Stratégies défensives de tolérance élevée à l'affect.

VI. La part procédurale de la régulation des affects

- a. Inscription de représentations procédurales au sein des réseaux de représentation.
- b. Répétition de patterns moteurs.

VII. Accompagner nos patients dans l'approvisionnement de leurs émotions

- a. « Approvoiser » ses émotions plutôt que de les contrôler ou les gérer.
 - i. Apprendre à identifier ses émotions.
 - ii. Conscientiser les indices somatiques accompagnant les affects.
 - iii. Psychoéducation aux émotions.
 - iv. Identifier les éléments déclencheurs des réactions émotionnelles.
 - v. Travailler la tolérance à l'affect.
 - vi. Tolérance à l'incertitude.
- b. Élaboration des affects.
 - i. Approfondir les enjeux psychologiques sous-tendant les réactions émotionnelles.
 - ii. Reconnaître les patterns relationnels liés aux réactions émotionnelles.
 - iii. Mise en sens.
- c. Rendre le procédural sémantique; créer un nouveau procédural.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- d. Utilisation de la métaphore et de l'imagerie en séance.
- e. Déterminer avec le patient de nouvelles stratégies de régulation adaptatives.
 - i. Présentation de différentes stratégies utiles pour les patients.
 - ii. Implémentation et évaluation des stratégies.
 - iii. Contexte d'apprentissage.
- f. Émotions traumatiques et très intenses.
 - i. Lorsque l'élaboration n'est pas possible.
 - ii. Se laisser vivre l'émotion sur le plan physiologique.
 - iii. Apaiser le physiologique pour permettre l'ouverture à l'élaboration.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation sous forme d'exposé magistral soutenu par de nombreux exemples cliniques.

ATTESTATION

Une attestation de participation de 6h sera remise aux participants ayant complété la formation.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.

Andersen, S. M., & Thorpe, J. S. (2009). An IF-THEN theory of personality: Significant others and the relational self. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 163-170.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.

Baumeister R.F., Vohs K.D., DeWall C.N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167-203.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M-A., & Philippe, F. L. (2021). Loss-related mental states impair executive functions in a context of sadness. *Heliyon*, 7(3), e06599.
- Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M-A., & Philippe, F. L. (2013), Mental States Task (MST) : Development, validation and correlates of a self-report measure of mentalization. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 671-695.
- Beaulieu-Pelletier, G. & Philippe, F. L. (2016), Évaluer la mentalisation sans cotation: La tâche des états mentaux. *Revue Québécoise de Psychologie*, 37(3), 197-216.
- Bouchard, M.-A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L.-M., Schachter, A., et al. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology*, 25(1), 47–66.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127-1135.
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919-946.
- Debbané, M. (2018). *Mentaliser*. DeBoeck Supérieur.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Fonagy, P. (2008). The Mentalization-focused approach to social development. In F. N. Busch (Éd.), *Mentalization : Theoretical considerations, research findings, and clinical implications* (p. 3-56). New York, NY : The Analytic Press.
- Fonagy, P. & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., & Target, M. (1997). *Reflective function manual for application to adult attachment interviews*. Londres : University College London.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Goldfeld, P., Terra, L., Abuchaim, C., Sordi, A., Wiethaeuper, D., Bouchard, M.-A., et al. (2008). Mental states as part of countertransference responses in psychotherapists facing reports of traumatic events of mourning and sexual violence. *Psychotherapy Research*, 18(5), 523-534.
- Górska, D. & Marszał, M. (2014). Mentalization and theory of mind in borderline personality organization: exploring the differences between affective and cognitive aspects of social cognition in emotional pathology. *Psychiatria Polska*, 48(3), 503-513.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176.
- Jurist, E. (2018). *Minding emotions. Cultivating mentalization in psychotherapy*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Philippe, F. L., Lecours, S., & Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: Examining the mediating role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77(1), 139-175.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.