

# ÉVALUER LA MENTALISATION SANS COTATION : LA TÂCHE DES ÉTATS MENTAUX

## EVALUATING MENTALIZATION WITHOUT CODING: THE MENTAL STATES TASK

Geneviève Beaulieu-Pelletier and Frédérick L. Philippe

Volume 37, Number 3, 2016

LA MENTALISATION : AU COEUR DE LA PRATIQUE CLINIQUE ET DE  
LA SANTÉ MENTALE  
MENTALIZATION: A CENTRAL CONCEPT IN CLINICAL PRACTICE  
AND MENTAL HEALTH

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040167ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040167ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

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. <https://doi.org/10.7202/1040167ar>

Article abstract

Most of mentalization measures are complex, they require extensive training, and the administration/rating is time-consuming, all of which limit their application. The aim of the paper is to present the *Mental States Task* (MST; Beaulieu-Pelletier, Bouchard, & Philippe, 2013), an innovative practical instrument developed in order to avoid those limits (no coding and easy administration) and which has the advantage to be adapted to different domains of investigation and psychological issues. The MST assesses mental states via the quality of mental elaboration and openness toward subjective experience.

## ÉVALUER LA MENTALISATION SANS COTATION : LA TÂCHE DES ÉTATS MENTAUX

EVALUATING MENTALIZATION WITHOUT CODING : THE MENTAL STATES TASK

**Geneviève Beaulieu-Pelletier<sup>1</sup>**  
*Université du Québec à Montréal*

**Frédéric L. Philippe**  
*Université du Québec à Montréal*

Le concept de mentalisation réfère à la qualité de l'activité mentale imaginative permettant de comprendre ses propres comportements et ceux des autres en termes d'intentions, de besoins, de désirs et de buts (Choi-Kain & Gunderson, 2008; Fonagy & Luyten, 2009). La mentalisation permet d'inférer le vécu subjectif sous-tendant les comportements observables et d'ainsi prendre en considération plusieurs facteurs potentiels pouvant motiver ses propres réactions, actions et futures réactions probables, ainsi que celles des autres, et de construire des modèles expliquant pourquoi lui et l'autre ressentent, pensent et agissent comme ils le font (Fonagy, 2008). L'expérience subjective vécue est ainsi plus compréhensible et moins menaçante, les émotions peuvent être régulées plus adéquatement, les impulsions mieux contrôlées (c'est-à-dire réfléchir plutôt qu'agir impulsivement) et l'individu peut répondre de façon plus flexible et adaptative dans ses interactions avec l'autre.

### MÉTHODES D'ÉVALUATION DE LA MENTALISATION

Des mesures empiriques d'évaluation de la mentalisation ont été développées au fil des années, notamment la mesure de *Fonction réflexive* (Reflexive Function), la *Grille de l'élaboration verbale de l'affect* (GEVA) et le *Mental States Rating System* (MSRS).

La mesure de *Fonction Réflexive* (FR; Fonagy, Steele, Steele, & Target, 1997; Fonagy, Target, Steele, & Steele, 1998) est un index de mentalisation reliée à l'attachement. Elle réfère à la capacité d'un individu à former des modèles mentaux expliquant pourquoi lui-même et ses figures d'attachement ont pensé, ressenti, agi et interagi comme ils l'ont fait durant son enfance. À ce jour, la FR a surtout été évaluée à partir du matériel du *Adult Attachment Interview* (AAI; George, Kaplan, & Main, 1985/1996) qui comprend 20 questions relatives aux expériences avec les figures d'attachement ainsi qu'aux expériences de pertes et de traumatismes.

---

1. Adresse de correspondance : Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, C.P. 8888, succ. Centre-ville, Montréal (QC), H3C 3P8. Téléphone : (438) 391-8626. Courriel : psy@gbeaulieupelletier.com

La *Grille de l'élaboration verbale de l'affect (GEVA)* (Lecours, 2002; Lecours, Bouchard, St-Amand, & Perry, 2000) évalue la mentalisation des affects telle qu'elle se manifeste dans le discours en s'appuyant sur les propriétés formelles de la verbalisation des affects. La qualité de l'élaboration verbale des affects identifiée par la *GEVA* réfère à la capacité des participants à élaborer verbalement, à contenir et à réguler leurs expériences émotionnelles. La *GEVA* est appliquée au discours obtenu à partir de divers matériels ou entrevues relatant des événements de vie, des interactions avec des proches ou des réactions typiques relatives à certaines émotions.

Le *Mental States Rating System (MSRS)* (Bouchard, Audet, Picard, Carrier, & Milcent, 2001) évalue les états mentaux définis comme les attitudes mentales par rapport à sa propre expérience subjective et à celle des autres dans le moment présent. Le *MSRS* se penche sur la qualité de l'élaboration mentale et de l'ouverture/fermeture à l'expérience — en portant une attention particulière à la maturité des mécanismes de défense en jeu. Le *MSRS* peut être appliqué à n'importe quel matériel écrit ou à des transcriptions de réactions spontanées dans diverses situations (Goldfeld *et al.*, 2008) : souvenirs personnels, entrevues, histoires racontées à partir d'une image, réactions spontanées à une vignette ou à un extrait de film, association libre, récits de rêves, etc.

Bien que ces méthodes d'évaluation soient riches et pertinentes, elles présentent cependant des limitations dans leur utilisation. Elles requièrent une formation intensive auprès d'experts dans le domaine, un temps de passation/cotation important et un jugement clinique compétent (impliquant nécessairement une bonne capacité réflexive). Ces désavantages limitent l'accessibilité de ces méthodes d'évaluation et ont mis en lumière la nécessité de créer un nouvel instrument pratique d'évaluation de la mentalisation.

De cette nécessité a découlé la création du *Mental States Task (MST)* (Beaulieu-Pelletier, Bouchard, & Philippe, 2013), un questionnaire pratique comprenant 24 items autorapportés à la suite de l'élaboration d'une histoire à partir d'une image. Le *MST* a été créé avec un souci de concision, de facilité de passation, de polyvalence et avec un système de scores qui ne nécessite pas de cotation à réaliser par des experts. Le *MST* est issu du modèle des états mentaux et il s'inscrit dans la lignée du *MSRS* décrit précédemment.

---

## LA TÂCHE DES ÉTATS MENTAUX

### Modèle des états mentaux

Le modèle des états mentaux (Bouchard *et al.*, 2001; Bouchard *et al.*, 2008) définit les états mentaux comme les attitudes mentales personnelles relatives à l'expérience subjective activée dans un contexte spécifique (dans l'ici et maintenant). Certaines situations ont le potentiel d'activer des régions spécifiques du cerveau et d'engendrer une réponse physiologique et hormonale spécifique – le détail de l'activation somatique dépendant de la situation rencontrée (p. ex., Eisenberger, Lieberman, & Williams, 2003; Phelps & LeDoux, 2005). Cette activation somatique initiale brute nécessitera ultérieurement d'être reconnue, élaborée et verbalisée (p. ex., Eisenberger *et al.*, 2003; Pennebaker & Seagal, 1999).

La qualité des états mentaux dépend de deux processus : 1) un processus d'élaboration mentale basé sur un registre plus ou moins élaboré de représentations mentales sensibles aux indices activés provenant du corps et de l'environnement et 2) un processus de modulation du degré d'ouverture consciente au contenu des représentations activées (Beaulieu-Pelletier *et al.*, 2013). La situation vécue active en mémoire des réseaux de représentations spécifiques ainsi que leurs composantes affectives associées (p. ex., Andersen & Thorpe, 2009; Hofmann, Friese, & Strack, 2009; Philippe, Lecours, & Beaulieu-Pelletier, 2009). Ces réseaux de représentations activés ont pour fonction d'organiser et d'élaborer l'activation somatique initiale brute. Ils diffèrent dans leur niveau d'élaboration (c'est-à-dire un nombre plus ou moins élevé de représentations ainsi qu'un nombre plus ou moins élevé d'associations entre ces représentations). Des réseaux de représentations élaborés mettent à la disposition de l'individu un plus grand nombre de représentations mentales et affectives en mémoire pour lier l'expérience subjective vécue dans l'ici et maintenant, l'organiser et lui donner un sens (Beaulieu-Pelletier, 2012). Dans ce contexte, les représentations chargées négativement ont davantage de chances d'être liées en réseau à des représentations chargées positivement, ce qui permet à la nouvelle expérience d'être interprétée avec plus de nuances. Un plus grand nombre d'interprétations alternatives potentielles peuvent ainsi être envisagées et les affects mieux régulés. À l'inverse, des réseaux de représentations peu élaborés offrent peu de représentations pour lier la nouvelle expérience et l'organiser, ce qui empêche de lui donner un sens. Les réseaux de représentations ont moins de probabilités d'être équilibrés entre des éléments chargés positivement et négativement. L'expérience est interprétée de façon rigide et non nuancée, sans considérer d'interprétations alternatives possibles, demeurant possiblement indifférenciée ou débordante émotionnellement. Un second processus module le degré d'ouverture consciente à l'expérience activée (Beaulieu-

Pelletier *et al.*, 2013). Différents mécanismes de défense et stratégies de régulation émotionnelle plus ou moins matures et adaptatifs peuvent être utilisés dans le but de limiter l'ouverture aux représentations lorsqu'elles sont expérimentées comme potentiellement menaçantes et douloureuses. Dépendamment des stratégies utilisées, il peut y avoir entrave à la reconnaissance et à l'ouverture à l'expérience réelle et complète, l'expérience pouvant être inhibée, distorsionnée, voire niée.

Les diverses interactions possibles entre ces deux processus d'élaboration et d'ouverture à l'expérience donnent lieu à différents états mentaux identifiables selon un continuum croissant de réflexivité<sup>1</sup> : pensée concrète, défensif de bas niveau, défensif de niveau intermédiaire, objectification, défensif de haut niveau et pensée réflexive (Bouchard *et al.*, 2001; Goldfeld *et al.*, 2008). Pour une description détaillée des états mentaux présentés, voir Beaulieu-Pelletier (2012).

*Pensée concrète (CONC)*. La pensée concrète correspond à un déficit important de représentations et d'élaboration mentale. Elle implique un manque d'intérêt pour les expériences émotionnelles (fermeture à l'expérience) ainsi qu'une faible prise de conscience de ses propres contenus mentaux. Elle ne permet pas d'inférer le vécu subjectif sous-tendant les comportements observables. Il n'y a pas de réel contact à l'autre, reflétant plutôt une présence vide et une difficulté à comprendre l'expérience subjective de l'autre.

*Défensif de bas niveau (DB)*. Des stratégies immatures (p. ex., clivage, agir, dévaluation) sont utilisées pour se défendre contre les représentations activées. Ces représentations sont caractérisées par une affectivité négative élevée, non nuancée et, conséquemment, difficilement tolérée (débordement émotionnel). Malgré une certaine élaboration possible, les représentations peuvent demeurer menaçantes et intenses.

*Défensif de niveau intermédiaire (DI)*. L'individu fait usage de stratégies de niveau intermédiaire — déni, minimisation, désaveu, suppression émotionnelle — pour se défendre contre les représentations activées. Ces stratégies oblitèrent une partie de l'expérience subjective ou diminuent l'importance de la signification personnelle d'une expérience (fermeture à l'expérience). L'élaboration et l'expression des contenus représentationnels et affectifs activés sont bloquées, inhibées ou distorsionnées (faible élaboration mentale).

---

1. En fonction de l'évolution du MSRS, certaines études ont inclus moins de catégories d'états mentaux alors que d'autres ont inclus des catégories supplémentaires d'états mentaux (p. ex., état mental réactif, pensée concrète psychotique). Le MST se concentre quant à lui sur les six catégories principales d'états mentaux permettant de nuancer les niveaux de défenses.

*Objectif-rationnel (OBR)*. Bien que les représentations activées soient jusqu'à un certain point reconnues et élaborées, l'individu observe à distance l'expérience vécue (fermeture à l'expérience). L'attention est mise sur les faits objectifs et observables et non sur les aspects émotionnels et subjectifs. Cette perspective à la troisième personne peut s'avérer bénéfique, par exemple lorsque le contexte favorise une attitude plus analytique, moins investie ou encore lorsque le rôle d'observateur est indiqué. Cependant, à force d'usage fréquent, cette perspective pourrait appauvrir l'élaboration sur le plan émotionnel.

*Défensif de haut niveau (DH)*. L'état mental DH implique un premier mouvement d'élaboration et d'ouverture à l'expérience subjective. Cependant, dans un deuxième temps, un mouvement de fermeture à l'expérience survient, par l'utilisation de mécanismes de défense plus matures (p. ex., altruisme, formation réactionnelle, déplacement, intellectualisation) et de stratégies de régulation émotionnelle adaptatives (p. ex., réévaluation cognitive positive d'une expérience difficile ou raconter une histoire qui se termine bien [*happy ending*]).

*Pensée réflexive (REF)*. La pensée réflexive implique l'élaboration des représentations activées et la capacité de reconnaître/tolérer sa propre expérience subjective entière et celle des autres. L'expression émotionnelle est claire, différenciée et contenue, plutôt que débordante et menaçante. La pensée réflexive permet une ouverture optimale à l'expérience.

#### *Mental States Task (MST)*

Le *Mental States Task (MST)*; Beaulieu-Pelletier *et al.*, 2013) est issu de ce modèle. Il a été validé en versions francophone et anglophone. Dans la tâche du *MST*, une image est utilisée afin d'amorcer (*prime*) les participants avec un enjeu psychologique confrontant. À ce jour, la planche 3BM du *Thematic Apperception Test (TAT)*; Murray, 1943/1971) a été utilisée dans les études. Cette planche illustre la silhouette d'une personne (âge et genre flous) recroquevillée sur le sol, la tête couchée sur son bras droit appuyé contre un canapé. Sur le sol, à gauche de la personne, se trouve un revolver (flou, de sorte que cet objet est fréquemment vu comme un trousseau de clés ou encore il demeure inaperçu) (Murray, 1943/1971). Cette image évoque habituellement des thèmes reliés à la perte d'une relation ou à des expériences émotionnelles dépressives (Aronow, Altman, & Reznikoff, 2001). Cependant, l'ambiguïté de l'image fait en sorte de seulement amorcer les participants avec de tels thèmes et non de les monopoliser par une expérience intense et consciente de ces thèmes.

## Évaluer la mentalisation sans cotation

---

Les participants sont ensuite invités à imaginer et à écrire une histoire qui leur vient spontanément à l'esprit à partir de cette image. Les consignes se lisent comme suit :

Une image est présentée ci-dessous. Votre tâche consiste à imaginer une histoire à partir de cette image. Rapportez dans l'espace qui suit ce qui a mené à l'événement illustré dans l'image, ce qui se passe en ce moment dans l'image, ce que les personnages ressentent et pensent et donnez une fin à l'histoire. Écrivez vos pensées à mesure qu'elles viennent à votre esprit. Essayez de fournir autant de détails que vous le pouvez.

Les participants doivent écrire une longueur minimale de texte (l'équivalent de 600 caractères incluant les espaces) afin d'obtenir une histoire compréhensible et suffisamment détaillée, que tous les participants prennent suffisamment de temps pour accomplir la tâche, et qu'une expérience subjective claire soit activée.

Une fois leur histoire complétée, les participants répondent à 24 items évaluant leur état mental durant la tâche précédente. Les items sont présentés dans le Tableau 1 (pour une description détaillée du développement des items du *MST* et des versions antérieures voir Beaulieu-Pelletier, 2012). Les consignes se lisent ainsi :

Les énoncés suivants se rapportent à comment vous vous êtes senti durant la tâche précédente. Pendant que vous effectuiez la tâche précédente (c'est-à-dire que vous regardiez l'image, réfléchissiez à une histoire et écriviez votre histoire), à quel point vous trouviez-vous dans les états d'esprit suivants?

Les items sont précédés de l'énoncé « Pendant que je répondais à la tâche... » et l'échelle utilisée est une échelle de Likert en 7 points (1 = Pas du tout en accord, 2 = Très peu en accord, 3 = Un peu en accord, 4 = Moyennement en accord, 5 = Assez en accord, 6 = Fortement en accord et 7 = Très fortement en accord). Les items sont formulés de façon à capter l'activité consciente résultant de l'attitude mentale prise durant la tâche (p. ex., J'ai pensé que ce que vivait le personnage n'était pas si grave) et non la capacité des individus à observer et à prendre conscience des processus mentaux en jeu lors de la tâche (p. ex., Je me suis défendu en me disant que ce que vivait le personnage n'était pas si grave). Ce type de formulation permet de limiter les biais potentiels découlant des méthodes d'évaluation autorapportées. Issus du modèle théorique des états mentaux, six états mentaux sont représentés, chacun comportant quatre items : pensée concrète (CONC), défensif de bas niveau (DB), défensif de niveau intermédiaire (DI), objectif-rationnel (OBR), défensif de haut niveau (DH) et pensée réflexive (REF).

Tableau 1

Items du *Mental States Task (MST)*

Pensée concrète (CONC)
1. Je n'étais pas très inspiré.
5. L'image ne me disait pas grand-chose.
10. Le matériel ne m'a inspiré aucune pensée particulière.
15. Je n'avais pas grand-chose à écrire.
Défensif de bas niveau (DB)
2. J'avais peur de ce que je ressentais.
16. J'ai vu ou j'ai pensé à des choses horribles, effrayantes.
18. J'avais peur de l'état dans lequel je serais après avoir complété la tâche.
20. J'aimais et je détestais le personnage.
Défensif de niveau intermédiaire (DI)
4. Je n'ai vu aucun problème particulier dans la situation du personnage.
7. J'ai pensé que ce que vivait le personnage n'était pas si grave.
9. Le personnage m'a amusé.
17. Je trouvais le personnage ridicule d'être affecté de la sorte.
Objectif-rationnel (OBR)
3. J'étais concentré sur les faits et les événements de l'histoire, comme un observateur détaché.
8. J'essayais surtout de bien structurer les faits de l'histoire et leur séquence.
14. J'écrivais à la manière d'un journaliste (ex. : rapporter les faits, les événements qui se sont produits, les personnages, etc.).
23. J'essayais surtout de bien organiser mes pensées.
Défensif de haut niveau (DH)
12. J'ai pensé que la situation vécue par le personnage était difficile, mais que tout s'arrange tout le temps.
13. Bien que la situation du personnage était difficile, je sentais le besoin de terminer mon histoire de façon positive pour ne pas rester dans du négatif.
19. Je me répétais que le temps arrangerait les choses pour le personnage.
24. Je me suis dit que ce que vivait le personnage était difficile, mais qu'il ne resterait pas longtemps dans cette situation ou position-là.
Pensée réflexive (REF)
6. La tâche a suscité en moi des émotions que j'ai pu facilement contrôler.
11. J'étais touché par ce que vivait le personnage, sans être bouleversé.
21. Je prenais conscience de ce qui se passait en moi (pensées, sensations, etc.).
22. La situation du personnage m'a ému sans que je me sente envahi par la tristesse.

*Note.* Les numéros devant les items réfèrent à l'ordre de classement des items dans la tâche.



Les scores pour chaque état mental sont obtenus en calculant la moyenne des quatre items de chaque sous-échelle. Un score total peut également être calculé. Pour ce faire, le score brut de chaque sous-échelle est multiplié par un poids en fonction de sa position sur le continuum de réflexivité : CONC (\*1), DB (\*2), DI (\*3), OBR (\*4), DH (\*5) et REF (\*6). Chaque score pondéré est additionné puis la somme totale est divisée par la somme totale des scores bruts. L'équation du score total *MST* s'exprime ainsi : Total *MST* = (CONC\* 1 + DB\* 2 + DI\*3 + OBR\*4 + DH\*5 + REF\* 6)/(CONC + DB + DI + OBR + DH + REF). Plus le total *MST* est élevé, plus le niveau général de fonctionnement des états mentaux est présumé être réflexif.

L'étude de validation du *MST* a montré une corrélation modérément positive entre le score Total *MST* et le score *MSRS* ( $r = .45, p < .05$ ) (Beaulieu-Pelletier *et al.*, 2013). Une corrélation très élevée n'était pas réalistement attendue, étant donné que les instruments évaluant le même construit à l'aide de différentes méthodes (autorapportée versus cotation par un observateur) corrélaient habituellement modérément l'un avec l'autre. Ces résultats supportent l'idée que le *MST* évalue adéquatement les états mentaux tels que décrits par le modèle des états mentaux.

### Résultats passés obtenus avec le *MST*

Le *MST* a su montrer des liens intéressants entre les états mentaux et divers construits psychologiques fondamentaux. Le Tableau 2 présente quelques-uns des résultats obtenus avec l'utilisation du *MST*. Pour une description détaillée des définitions des construits évalués, des instruments de mesure utilisés et des résultats obtenus, voir Beaulieu-Pelletier et ses collaborateurs (2013). Les construits exposés ici sont ceux de désirabilité sociale, de présence attentive (*mindfulness*), d'empathie, d'ajustement psychologique (regroupant les symptômes physiques, les symptômes psychologiques, la satisfaction de vie et les traits borderline), ainsi que de régulation émotionnelle (comprenant la rumination, la réflexion sur soi, la réévaluation cognitive et la suppression émotionnelle). Les réactions relatives à l'émotion de tristesse sont également présentées : 1) déni de la tristesse, 2) désintérêt relatif à la tristesse, 3) considération de la tristesse comme étant une émotion néfaste et 4) considération de la tristesse comme étant une source de croissance.

Tout d'abord, les états mentaux et la désirabilité sociale n'ont pas été associés significativement entre eux (seulement une corrélation significative négative avec l'état mental DB), ce qui indique que les résultats obtenus à partir du *MST* ne semblent pas être caractérisés par les biais de désirabilité sociale. De façon générale, les états mentaux de bas niveau (CONC, DB et DI) ont été liés à moins de présence attentive, à

Tableau 2

Résultats passés démontrant les corrélations obtenues entre les états mentaux évalués par le *MST* et divers construits psychologiques (Beaulieu-Pelletier *et al.*, 2013)

	CONC	DB	DI	OBR	DH	REF	Total <i>MST</i>
Désirabilité sociale		-					
Présence attentive ( <i>Mindfulness</i> )	-	-				+	+
Empathie	-		-	-		+	+
<i>Ajustement psychologique</i>							
Symptômes physiques		+		-			
Symptômes psychologiques		+			-		-
Satisfaction de vie		-			+		
Traits borderline		+	-		-		
<i>Régulation émotionnelle</i>							
Rumination		+	-				
Réflexion sur soi (self- reflection)	-	+				+	+
Réévaluation cognitive				+	+	+	+
Suppression émotionnelle	+	+	+	+			-
<i>Réaction à la tristesse</i>							
Déni	+		+	+	+		
Désintérêt	+				-	-	-
Menaçant (Harmful)		+			+		
Source de croissance	-					+	+

*Note.* CONC = pensée concrète, DB = défensif de bas niveau, DI = défensif de niveau intermédiaire, OBR = objectif-rationnel, DH = défensif de haut niveau, REF = pensée réflexive. Les signes « + » correspondent à des corrélations positives significatives, les « - » aux corrélations négatives significatives et l'absence de symbole indique une absence de corrélation significative; niveau de significativité à  $p < .05$ .

Les instruments utilisés étaient le *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003) (Présence attentive), le *Questionnaire Measure of Emotional Empathy* (Mehrabian & Epstein, 1972) (Empathie), le *Physical Health Questionnaire* (PHQ; Schat, Kelloway, & Desmarais, 2005) (Symptômes physiques), la version courte du *Symptom Checklist* (SCL-10R; Rosen *et al.*, 2000) (Symptômes psychologiques), le *Satisfaction with Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) (Satisfaction de vie), le *McLean Screening Instrument for Borderline Personality Disorder* (MSI-BPD; Zanarini *et al.*, 2003) (Traits borderline), le *Rumination-Reflection Questionnaire* (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999) (Rumination et Réflexion sur soi), le *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003) (Réévaluation cognitive et Suppression émotionnelle) et le *Questionnaire on the Attitude Toward the Emotion of Sadness* (Lecours & Philippe, 2010) (Réaction à la tristesse).

moins d'empathie et à des réactions relatives à la tristesse moins adaptatives. Plus précisément, l'état mental DB a été associé à plus de symptômes psychologiques et physiques ainsi qu'aux traits borderline. L'état mental OBR, quant à lui, présente des résultats mixtes, c'est-à-dire plus de réévaluation cognitive et moins de symptômes physiques, mais moins d'empathie et plus de suppression émotionnelle et de déni de l'émotion de tristesse. Les états mentaux de plus haut niveau DH et REF ont été associés à la présence attentive, à l'empathie, à la satisfaction de vie ainsi qu'à une régulation émotionnelle et à une réaction relative à la tristesse adéquate. En somme, les états mentaux de bas niveau (CONC, DB, DI) ont été associés à un éventail de construits majoritairement négatifs/non adaptatifs, les états mentaux de haut niveau DH et REF ont été associés à un éventail de construits majoritairement positifs/adaptatifs et l'état mental OBR se situe à mi-chemin, étant partagé entre des construits négatifs/non adaptatifs et positifs/adaptatifs.

Le concept de déplétion du soi (*ego depletion*: Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998) a également été étudié en lien avec l'évaluation des états mentaux par le *MST*. Le modèle de déplétion du soi propose que plusieurs activités du soi (tels que l'initiation de l'action, le contrôle des impulsions, la régulation émotionnelle, la suppression émotionnelle et cognitive, la prise de décisions ou l'effort et la persévérance physique et cognitive) utilisent une ressource énergétique commune limitée. Le fait d'utiliser une certaine quantité de cette énergie pour une activité d'autorégulation produit un coût psychique et, conséquemment, mine la performance à une tâche d'autorégulation subséquente — même si cette tâche appartient à une sphère d'activités apparemment non reliée. Beaulieu-Pelletier, Bouchard et Philippe (2016) ont évalué l'impact différentiel des états mentaux bas versus élevés sur l'effet de déplétion du soi. Les résultats ont suggéré que les états mentaux de bas niveau (CONC, DB, DI) génèrent des coûts énergétiques plus élevés, ayant pour répercussion d'entraîner subséquemment un effet de déplétion du soi. Les états mentaux de haut niveau (OBR, DH, REF), quant à eux, engendrent de moindres coûts énergétiques, protégeant contre un état de déplétion du soi. Ces résultats soutiennent l'hypothèse selon laquelle certains états mentaux utilisent des stratégies d'élaboration mentale et d'autorégulation plus coûteuses, nécessitant de plus grandes quantités d'énergie afin d'alimenter leurs processus cognitifs et émotionnels, alors que d'autres états mentaux utilisent des stratégies moins coûteuses, limitant le besoin de puiser dans les ressources énergétiques du soi.

Finalement, le *MST* a été utilisé comme mesure d'évaluation de la mentalisation dans une étude auprès de patients présentant une organisation de personnalité limite (Górska & Marszal, 2014). Les résultats

ont montré que l'état mental DB était significativement plus présent dans le groupe clinique que dans le groupe contrôle et l'état mental DI était quant à lui significativement moins présent dans le groupe clinique que dans le groupe contrôle. De façon intéressante, une mesure de la théorie de l'esprit (*theory of mind*) évaluée avec la méthode *Strange Stories* (Happé, 1994) ne permettait pas de différencier les groupes clinique versus contrôle.

### ILLUSTRATION EMPIRIQUE

Dans le cadre du présent article, nous avons cherché à approfondir l'évaluation du fonctionnement et de l'interaction des deux processus de mentalisation précédemment explicités, nommément 1) le processus d'élaboration mentale et 2) le processus d'ouverture à l'expérience. Nous avons d'abord examiné comment les états mentaux tels qu'évalués par le *MST* se distribuent en fonction de ces deux processus. Puis, nous avons étudié comment des comportements relatifs à diverses sphères de la vie quotidienne (p. ex., impulsivité, dépendances, altruisme, relations, réactions émotionnelles, symptômes somatiques) se répartissent selon ces mêmes processus. Pour ce faire, les liens de similarités/différences entre les états mentaux et les différents comportements choisis ont été étudiés.

Un total de 249 étudiants universitaires non gradués et gradués (194 femmes, 55 hommes) ont été recrutés dans une université canadienne francophone. L'âge moyen était de 29,48 ans ( $E-T = 8,33$ ). Le *MST* a été utilisé en utilisant la planche 3BM du TAT afin d'évaluer les états mentaux. En plus, 30 items comportementaux reflétant divers comportements quotidiens ont été évalués. Ces items ont été développés par les deux auteurs de l'article en fonction de leur correspondance théorique avec les différents états mentaux mesurés par le *MST*. Le Tableau 3 liste ces items comportementaux. Il était demandé aux participants d'indiquer « la fréquence à laquelle ils font ces comportements ou vivent ces problématiques de façon générale », selon une échelle de Likert en 7 points (1 = Jamais, 2 = Très rarement, 3 = Rarement, 4 = À l'occasion, 5 = Souvent, 6 = Très souvent et 7 = Extrêmement souvent).

Des analyses multidimensionnelles ont été effectuées. L'objectif des analyses multidimensionnelles est d'examiner la similarité entre des variables. Les variables sont incluses dans un espace d'un certain nombre de dimensions et la similarité entre les variables est transposée en espace visuel. Ainsi, deux variables très similaires seront rapprochées dans l'espace alors que deux variables moins similaires seront représentées de façon plus distante dans l'espace. À partir de la configuration spatiale obtenue de toutes les variables, il est possible d'extraire des dimensions théoriques reflétant l'articulation de ces similarités/différences.

Tableau 3

Items comportementaux relatifs à diverses sphères de la vie quotidienne

Regroupements	Items
Déni	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Changer de sujet lorsqu'une personne me parle de ses problèmes personnels.</li> <li>2. Conduire très vite.</li> <li>3. Lors d'un désaccord/conflit avec un proche, banaliser la situation.</li> <li>4. Considérer qu'un désaccord/conflit avec un proche est ridicule.</li> <li>5. Considérer que les problèmes des autres ne sont pas graves.</li> <li>6. Considérer qu'il est inutile d'analyser mes sentiments pour résoudre mes problèmes personnels.</li> <li>7. Considérer que mes problèmes personnels ne sont pas graves.</li> </ol>
Impulsivité	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Agir agressivement envers une personne qui m'irrite ou me frustre.</li> <li>9. Consommer des drogues fortes.</li> <li>10. S'engager dans des comportements sexuels à risque (par exemple, avoir des relations sexuelles sans protection excluant celles avec un partenaire stable).</li> <li>11. Boire de l'alcool jusqu'à se retrouver en état d'ébriété.</li> <li>12. Consommer des drogues douces.</li> <li>13. Manifester des comportements impulsifs.</li> <li>14. Avoir tendance à couper la parole dans une conversation.</li> </ol>
Débordement	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Troubles des comportements alimentaires.</li> <li>16. Faire de l'insomnie.</li> <li>17. Se sentir honteux de quelque chose.</li> <li>18. Diarrhée.</li> <li>19. Ruminer (c.-à-d. penser à vos préoccupations).</li> <li>20. Pleurer à chaudes larmes.</li> </ol>
Contrôle	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Suivre une routine bien établie au quotidien.</li> <li>22. Peser le pour et le contre de chaque situation avant de prendre une décision.</li> <li>23. Préférer regarder des émissions « légères » et divertissantes plutôt que des drames psychologiques.</li> <li>24. Faire du bénévolat dans le but d'aider des personnes dans le besoin.</li> <li>25. Constipation.</li> </ol>
Réflexivité	<ol style="list-style-type: none"> <li>26. Réfléchir et discuter du sens d'une pièce de théâtre ou d'un film auquel vous avez assisté.</li> <li>27. Discuter de sujets intimes ou émotionnels avec mes amis.</li> <li>28. Préférer des soupers avec une ou quelques personnes plutôt que plusieurs personnes afin d'avoir l'occasion de discuter davantage.</li> <li>29. Se sentir proche de quelqu'un même pendant les moments de silence.</li> <li>30. Être intéressé à écouter mes proches parler de leur vie personnelle.</li> </ol>

Note. L'item 23 est tiré du 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby, Parker, & Taylor, 1994).

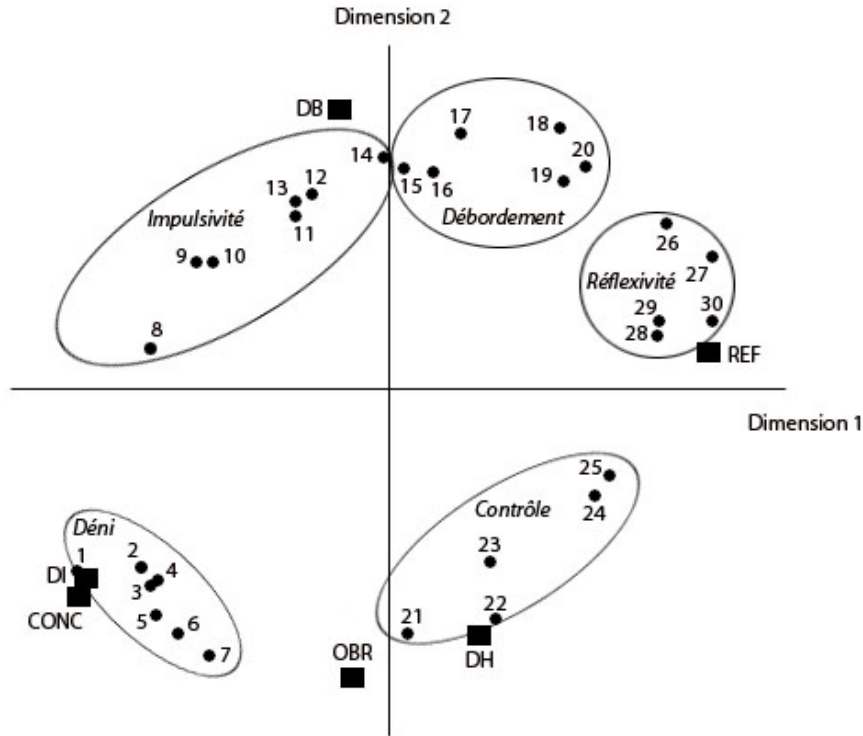
Les données ont été analysées en utilisant le programme ALSCAL de SPSS (Version 20) avec des transformations de proximité en ratio, des mesures de distances euclidiennes et des transformations de valeurs en scores Z. Le nombre de variables est ici de 36 (6 états mentaux et 30 comportements). Le nombre de dimensions dans la solution peut être estimé en considérant la valeur de « stress », qui évalue à quel point la solution rend pauvrement compte des données originales (le stress pour une correspondance parfaite serait de 0). Généralement, les dimensions sont ajoutées jusqu'à ce que le stress soit suffisamment bas et ne puisse plus être amélioré substantiellement par l'ajout d'autres dimensions et que la solution retenue soit théoriquement interprétable. À noter que le stress s'améliore généralement toujours un peu avec l'ajout de chaque dimension, car il incorpore l'erreur de mesure. Dans la présente illustration empirique, la solution à une seule dimension a atteint une valeur de stress élevée (.604). Le fait d'ajouter une seconde dimension a substantiellement amélioré la valeur de stress (.392). Les solutions à trois (.285), quatre (.223) et cinq (.188) dimensions ne l'améliorent pas de façon suffisamment substantielle et n'offrent pas de solution théoriquement interprétable. La solution à deux dimensions semble donc la plus justifiée, de par une amélioration substantielle de la valeur de stress et offrant une solution théoriquement interprétable.<sup>1</sup>

La Figure 1 illustre la répartition des états mentaux et des comportements en fonction des deux dimensions obtenues. Les résultats révèlent une première dimension (horizontale : axe d'élaboration mentale) qui s'échelonne d'un faible niveau d'élaboration mentale à un fort niveau d'élaboration. La seconde dimension (verticale : axe d'ouverture à l'expérience) présente un pôle de faible ouverture à l'expérience se traduisant par une fermeture à l'expérience (reflétant par exemple l'utilisation de stratégies défensives et d'autorégulation qui limite l'accès ou l'expression de l'expérience). Le niveau d'ouverture serait croissant sur la dimension, jusqu'au pôle extrême où l'ouverture à l'expérience serait potentiellement trop intense, versant dans un débordement émotionnel.

Par rapport aux états mentaux, conformément aux hypothèses, à l'extrémité de faible élaboration se retrouvent les états mentaux CONC et DI. À mi-chemin de l'axe se trouvent les états mentaux DB et OBR, démontrant un plus grand accès à des contenus représentationnels, et un peu plus en avant l'état mental DH. À l'extrémité d'élaboration élevée se situe l'état mental REF. Selon l'axe d'ouverture à l'expérience, les états mentaux CONC, DI, OBR et DH se situent à l'extrémité de faible ouverture

---

1. Les résultats du test de Scree suggèrent également une solution à deux dimensions.



*Note.* La dimension 1 (Élaboration mentale) se retrouve sur l'axe des x et la dimension 2 (Ouverture à l'expérience subjective) sur l'axe des y. CONC = pensée concrète, DB = défensif de bas niveau, DI = défensif de niveau intermédiaire, OBR = objectif-rationnel, DH = défensif de haut niveau, REF = pensée réflexive. Les chiffres réfèrent aux items comportementaux du Tableau 3. Les termes en italique définissent les regroupements de comportements.

Figure 1. Échelle multidimensionnelle des états mentaux et des comportements.

à l'expérience, l'état mental REF à mi-chemin sur l'axe (reflétant une ouverture optimale) et l'état mental DB à l'autre extrémité de très grande ouverture à l'expérience (débordement émotionnel).

Les 30 comportements choisis se répartissent de façon intéressante en fonction de l'interaction des deux dimensions (voir Figure 1). Cinq regroupements de comportements peuvent être identifiés en fonction du degré de similarité entre les comportements : déni, impulsivité, débordement, contrôle et réflexivité.

Un premier regroupement de comportements qu'on pourrait qualifier de *Déni* regroupe les comportements 1 (*Changer de sujet lorsqu'une*

personne me parle de ses problèmes personnels), 2 (*Conduire très vite*), 3 (*Lors d'un désaccord/conflit avec un proche, banaliser la situation*), 4 (*Considérer qu'un désaccord/conflit avec un proche est ridicule*), 5 (*Considérer que les problèmes des autres ne sont pas graves*), 6 (*Considérer qu'il est inutile d'analyser mes sentiments pour résoudre mes problèmes personnels*) et 7 (*Considérer que mes problèmes personnels ne sont pas graves*). Ces comportements mettent de l'avant un désintéret pour la vie émotionnelle et une tendance au déni de l'expérience – déni des émotions, des difficultés, de la mort. Les états mentaux CONC et DI se retrouvent amalgamés dans ce regroupement de comportements. Il peut être étonnant de voir une juxtaposition si proximale entre les états mentaux CONC et DI, car ces deux états mentaux sont théoriquement distincts, surtout au niveau de la représentation. Ce résultat soulève deux pistes de réflexion. D'abord, l'échantillon de participants était composé d'étudiants universitaires. La prévalence de la concrétude est plus limitée dans un tel type d'échantillon, ce qui fait diminuer l'importance et le poids des items CONC dans l'analyse multidimensionnelle. Une seconde piste de réflexion est que nous pouvons nous questionner sur ce que mesurent réellement les items CONC du *MST* : peut-être mesurent-ils davantage la concrétude utilisée à des fins défensives (la concrétude utilisée comme défense chez un individu qui d'autre part pourrait avoir des représentations mentales un peu plus élaborées) plutôt que la concrétude absolue (pauvreté importante des représentations). La concrétude utilisée comme défense (Bouchard *et al.*, 2001) peut s'apparenter au déni, dans le sens que l'individu se coupe d'une partie de la réalité en instaurant un vide émotionnel. Les états mentaux CONC à des fins défensives et DI mènent potentiellement à des comportements similaires de déni. Les comportements du regroupement Déni utilisés dans la présente illustration empirique reflètent peut-être davantage le déni (donc la défense) plutôt que la concrétude comme telle, ce qui expliquerait le rapprochement proximal entre les comportements du regroupement Déni et les états mentaux CONC et DI.

Le regroupement *Impulsivité* comprend les comportements 8 (*Agir agressivement envers une personne qui m'irrite ou me frustre*), 9 (*Consommer des drogues fortes*), 10 (*S'engager dans des comportements sexuels à risque [par exemple, avoir des relations sexuelles sans protection excluant celles avec un partenaire stable]*), 11 (*Boire de l'alcool jusqu'à se retrouver en état d'ébriété*), 12 (*Consommer des drogues douces*), 13 (*Manifester des comportements impulsifs*) et 14 (*Avoir tendance à couper la parole dans une conversation*). Ces comportements soulignent une tendance à l'impulsivité dans l'agir (consommation, sexualité à risque, agressivité, impatience). L'état mental DB se trouve d'ailleurs très proche de ce regroupement.



Le regroupement de comportements *Débordement* présente un niveau moyen-élevé sur la dimension de l'élaboration et il est positionné à l'extrémité de la dimension d'Ouverture à l'expérience qui verse dans le débordement émotionnel. Il comprend les comportements 15 (*Troubles des comportements alimentaires*), 16 (*Faire de l'insomnie*), 17 (*Se sentir honteux de quelque chose*), 18 (*Diarrhée*), 19 (*Ruminer [c.-à-d. penser à vos préoccupations]*) et 20 (*Pleurer à chaudes larmes*). Ce regroupement de comportements est positionné près de l'état mental DB et chacun de ces comportements représente à sa façon un trop-plein émotionnel, cognitif ou somatique qui se doit d'être « évacué ». Le débordement n'implique pas nécessairement une pauvreté importante des représentations mentales (d'où le fait que ce regroupement se situe à un niveau moyen-élevé sur la dimension de l'élaboration), c'est l'incapacité à traiter l'expérience subjective de façon optimale qui fait défaut (perméabilité émotionnelle). Malgré une certaine élaboration, les représentations peuvent demeurer menaçantes et trop intenses. À noter également que l'utilisation d'un échantillon d'étudiants universitaires augmente la probabilité que l'élaboration mentale soit plus élevée en soit dans notre échantillon que pour un échantillon moins scolarisé.

Le regroupement *Contrôle* rassemble les comportements 21 (*Suivre une routine bien établie au quotidien*), 22 (*Peser le pour et le contre de chaque situation avant de prendre une décision*), 23 (*Préférer regarder des émissions « légères » et divertissantes plutôt que des drames psychologiques*), 24 (*Faire du bénévolat dans le but d'aider des personnes dans le besoin*) et 25 (*Constipation*). Ces comportements réfèrent à une certaine forme de contrôle/maîtrise de la situation, tendant tant vers une certaine rigidité que vers le désir de prise en charge (altruisme). Les états mentaux OBR et DH sont répartis près de ce regroupement.

Finalement, le regroupement *Réflexivité* se situe à un niveau élevé d'élaboration et une ouverture à l'expérience importante (portion supérieure de la dimension d'ouverture, sans être à l'extrémité). Il comprend les comportements 26 (*Réfléchir et discuter du sens d'une pièce de théâtre ou d'un film auquel vous avez assisté*), 27 (*Discuter de sujets intimes ou émotionnels avec mes amis*), 28 (*Préférer des soupers avec une ou quelques personnes plutôt que plusieurs personnes afin d'avoir l'occasion de discuter davantage*), 29 (*Se sentir proche de quelqu'un même pendant les moments de silence*) et 30 (*Être intéressé à écouter mes proches parler de leur vie personnelle*). L'investissement interpersonnel profond et franc y est très présent ainsi que l'intérêt envers les contenus émotionnels. L'état mental REF s'inscrit dans ce regroupement.

Au-delà du nombre d'états mentaux qu'un instrument parvient à distinguer, il semble que c'est surtout l'articulation de deux dimensions de la mentalisation qui importe dans la compréhension et l'évaluation de la mentalisation. Le *MST* permet d'obtenir un score total reflétant l'interaction entre ces deux axes, tout en étant en mesure de capter les propriétés spécifiques à travers les axes. Finalement, le *MST* s'est avéré suffisamment sensible pour saisir l'essence de comportements relatifs à différentes sphères de la vie quotidienne reflétant diverses caractéristiques.

### APPLICATIONS EMPIRIQUES ET CLINIQUES

Le *MST* est un outil innovateur et pratique d'évaluation des états mentaux. Sur le plan empirique, le *MST* a l'avantage de pouvoir s'adapter facilement à différents domaines d'investigation et enjeux psychologiques. À ce jour, le *MST* a été validé avec la planche 3BM du TAT. D'autres images ou d'autres types de stimuli pourraient éventuellement être utilisés dans le but d'évaluer divers enjeux psychologiques. Pour ce faire, les items du *MST* pourraient être adaptés en fonction du stimulus choisi. Par exemple, pour évaluer les états mentaux relatifs aux enjeux de relations de couple, la planche #4 du TAT pourrait être utilisée (l'image illustre une femme qui saisit l'épaule d'un homme qui se détourne d'elle, avec l'image d'une autre femme en arrière-plan). Dans ce cas, les items du *MST* pourraient être adaptés à la perspective d'un des personnages ou de deux d'entre eux, par exemple « J'ai pensé que ce que vivaient [vivait] les personnages [le personnage] n'était pas si grave ». Le *MST* pourrait être adapté à d'autres types de matériel à propos desquels il est demandé aux participants de penser, de réagir ou d'écrire. Par exemple, les participants pourraient lire une vignette ou regarder un extrait de film relié à une thématique particulière et ensuite écrire leurs réactions spontanées concernant le matériel. Il pourrait également leur être demandé d'écrire leurs réactions relatives à des souvenirs personnels ou à des récits de rêves qu'ils auraient au préalable rapportés. Seulement quelques items devraient être adaptés en fonction du type de matériel utilisé, par exemple « J'ai pensé que la situation que j'ai vécue [par le personnage] était difficile, mais que tout s'arrange tout le temps » pour des items référant à un souvenir personnel. Toutefois, tout stimulus choisi pour être adapté au *MST* doit satisfaire deux critères essentiels : 1) être chargé affectivement afin d'amorcer (*prime*) les participants avec un enjeu psychologique confrontant et 2) inclure au moins un personnage.

Sur le plan clinique, avant d'utiliser le *MST* comme outil d'évaluation, des études de validation devront être menées auprès de populations cliniques. Tout stimulus adapté devrait subir une validation empirique en bonne et due forme avant d'être utilisé. Advenant une validation du *MST*

avec d'autres matériels, le *MST* pourrait être administré aux patients en psychothérapie afin d'évaluer leurs états mentaux par rapport à des enjeux importants dans le cadre de leur suivi. L'utilisation du *MST* pourrait s'avérer intéressante, étant rapide d'administration, n'étant pas perçue comme lourde, invasive ou menaçante, fournissant un matériel à partir duquel livrer les conclusions de l'évaluation lors de séances de restitution (p. ex., en référant à certaines réactions ou à des extraits de récits racontés). Cet outil pourrait s'avérer particulièrement pertinent auprès des patients présentant des carences ou des lacunes importantes de mentalisation. Le *MST* pourrait également être administré en supervision, par l'exploration d'impasses thérapeutiques ou de questionnements par rapport à des réactions contre-transférentielles en séances. Le superviseur pourrait utiliser le *MST* avec un matériel relié à un enjeu qui semble problématique pour le supervisé. La connaissance du fonctionnement du *MST* par le supervisé risque toutefois de teinter sa réaction lors de l'administration du *MST*. Il importe que la tâche du *MST* ne soit pas au préalable enseignée au supervisé (l'enseignement devrait se faire après utilisation).

Ces quelques pistes stimulantes permettent d'entrevoir l'étendue des applications possibles du *MST* et la pertinence de son utilisation. En somme, il présente les précieux avantages d'être accessible, d'être pratique et de s'adapter aisément à différents domaines d'investigation empirique, ce qui stimulera sans nul doute les recherches et générera des retombées théoriques et cliniques intéressantes.

### RÉFÉRENCES

- 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.
- Aronow, E., Altman Weiss, K., & Reznikoff, M. (2001). *A practical guide to the Thematic Apperception Test: The TAT in clinical practice*. Philadelphia, PA : Brunner-Routledge.
- 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.
- Beaulieu-Pelletier, G. (2012). *Vers un approfondissement de l'évaluation des états mentaux : exploration de leurs propriétés et répercussions*. Thèse doctorale non publiée. Université de Montréal, Montréal, Québec.
- 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*(7), 671-695.
- Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M.-A., & Philippe, F. L. (2016). The protecting and hindering effects of high and low mental states on ego depletion. Manuscrit en préparation.
- Bouchard, M.-A., Audet, C., Picard, C., Carrier, M., & Milcent, M.-P. (2001). *The mental states rating system. Scoring manual*. Manuscrit non publié, Université de Montréal.

- 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.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–76.
- 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 (Ed.), *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.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H., & Steele, M. (1998). *Reflexive-functioning manual, version 5, for application to Adult attachment interviews*. Manuscrit non publié, University College London.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985/1996). The Berkeley Adult Attachment Interview. Manuscrit non publié. Department of Psychology, University of California, Berkeley, CA.
- 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.
- Happé, F. G. E. (1994). An advanced test of Theory of Mind: Understanding of story characters' thoughts and feelings by able autistic, mentally handicapped, and normal children and adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 24*(2), 129-154.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science, 4*(2), 162-176.
- Lecours, S. (2002). *La Grille de l'Élaboration Verbale de l'Affect (GÉVA) : Manuel de cotation, version 4*. Montréal : Université de Montréal.
- Lecours, S., Bouchard, M.-A., St-Amand, P., & Perry, J. C. (2000). Assessing verbal elaboration of affect in psychotherapy: A preliminary report and single case study. *Psychotherapy Research, 10*(1), 47-56.
- Lecours, S., & Philippe, F. L. (2010). *Évaluation of the attitude toward the emotion of sadness*. Manuscrit non publié.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality, 40*, 525-543.
- Murray, H. A. (1943/1971). *Thematic Apperception Test: Manual*. Cambridge, MA : Harvard University Press.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55*(10), 1243-1254.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. *Neuron, 48*(2), 175–187.

## Évaluer la mentalisation sans cotation

---

- 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.
- Rosen, C. S., Drescher, K. D., Moos, R. H., Finney, J. W., Murphy, R. T., & Gusman, F. (2000). Six- and ten-item indexes of psychological distress based on the Symptom Checklist-90. *Assessment, 7*, 103-111.
- Schat, A. C. H., Kelloway, E. K., & Desmarais, S. (2005). The Physical Health Questionnaire (PHQ): Construct validation of a self-report scale of somatic symptoms. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 363-381.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 284-304.
- Zanarini, M. C., Vujanovic, A., Parachini, E. A., Boulanger, J. L., Frankenburg, F. R., & Hennen, J. (2003). A screening measure for BPD: The McLean Screening instrument for borderline personality disorder (MSI-BPD). *Journal of Personality Disorders, 17*, 568-573.

### RÉSUMÉ

Les méthodes d'évaluation de la mentalisation sont majoritairement complexes, requièrent une lourde formation ou un temps de passation/cotation important, ce qui en limite l'application. L'objet de cet article est de présenter le *Mental States Task (MST)* (Beaulieu-Pelletier, Bouchard, & Philippe, 2013), un outil innovateur pratique développé afin de contrer ces limites (sans cotation et facile d'utilisation) et ayant l'avantage de s'adapter à différents domaines d'investigation et enjeux psychologiques. Le *MST* évalue les états mentaux par le biais de la qualité de l'élaboration mentale et l'ouverture à l'expérience subjective.

### MOTS CLÉS

---

évaluation, mentalisation, états mentaux, *Mental States Task (MST)*, élaboration mentale, ouverture à l'expérience

---

### ABSTRACT

Most of mentalization measures are complex, they require extensive training, and the administration/rating is time-consuming, all of which limit their application. The aim of the paper is to present the *Mental States Task (MST)* (Beaulieu-Pelletier, Bouchard, & Philippe, 2013), an innovative practical instrument developed in order to avoid those limits (no coding and easy administration) and which has the advantage to be adapted to different domains of investigation and psychological issues. The *MST* assesses mental states via the quality of mental elaboration and openness toward subjective experience.

### KEY words

---

evaluation, mentalization, mental states, *Mental States Task (MST)*, mental elaboration, openness to experience

---