

# ECHO<sup>®</sup> CHUM

## Troubles concomitants - JEUNESSE

Programme de télémentorat accrédité  
par le DPC de l'Université de Montréal

La dysrégulation émotionnelle

15 janvier 2025

**Eveline Perrier**

Pédopsychiatre

**CECTC** Centre d'expertise  
et de collaboration  
en troubles concomitants



Présentation sous une licence CC BY-NC-SA 4.0.

# Déclaration de conflits d'intérêt

- Aucun conflit d'intérêt

# Objectifs

- Se familiariser avec le concept de dysrégulation émotionnelle
- Se familiariser avec certains outils d'accompagnement face à la dysrégulation émotionnelle

# La régulation émotionnelle

## Qu'est-ce que c'est?

- Gérer ce que l'on ressent
- Processus que les individus emploient pour influencer quelles émotions ils ont, quand ils les ont, comment ils les expérimentent et les expriment (Gross, 1998)
- Capacité à avoir le contrôle ou reprendre le contrôle des émotions ressenties, ne pas être dépassé par ce que l'on ressent
- Capacité à ressentir les émotions, ne pas tenter de les éviter, mais les accueillir
- Inclue la réponse aux émotions des autres
- Éventail de réactions socialement et culturellement acceptées

# Développement social et émotionnel

- Le processus d'interactions émotionnelles a été proposé comme jouant un rôle central dans les capacités émergentes du nourrisson à reconnaître, comprendre et réguler ses propres états émotionnels.
  - Échanges affectifs
  - Processus de bris-réparation
  - Mirroring physique et par la suite verbal

*Tiré de Zeanah*

# Développement social et émotionnel

- Concept de «mind-mindedness»
  - Réfère à la tendance du parent à traiter son nourrisson comme un être ayant une pensée.
    - Ex. Es-tu triste? As-tu faim? Au lieu de "Tu es chigneux".
  - Corrèle avec une meilleure synchronie de l'interaction, une meilleure sécurité de l'attachement, une meilleure capacité de l'enfant plus vieux à décoder les états mentaux des autres.

*Tiré de Zeanah*

# Le développement normal des capacités mentalisantes

- Les capacités de mentalisation ont une base cognitive et affective.
- Elles se développent à travers les interactions affectives avec un adulte significatif.
- Prenons l'exemple du parent tentant de décoder son bébé qui pleure...

*... the precursor of the mirror is the mother's face.*

-D. W. Winnicott, *Jeu et réalité*

# Le développement normal des capacités mentalisantes

Que fait le parent:

- Il prend le bébé (sécurité).
- Il tente de le consoler et de le rassurer tout en cherchant la cause de son inconfort (contient l'expérience émotionnelle du bébé que celui-ci est incapable de contenir seul, accueille cette expérience).
- À partir de sa propre expérience et de ce que l'expérience du bébé évoque chez lui (mentalisation).



# Le développement normal des capacités mentalisantes

- Que fait le parent:
  - Il représente au bébé ce qu'il a décodé (aidant ainsi le bébé à apprendre à nommer ce qu'il vient de vivre et à commencer à le réguler).

# Le développement normal des capacités mentalisantes

- Les parents qui réussissent à contenir suffisamment bien leur bébé avec leurs réponses empreintes d'empathie, de «coping» et d'appréciation de l'état de leur enfant sont sans le savoir en train de leur apprendre à réguler leurs affects et à construire les bases d'un attachement sécurisé.

**Le parent organise et contient l'expérience du bébé.**



**Le parent aide l'enfant à réguler ses émotions.**

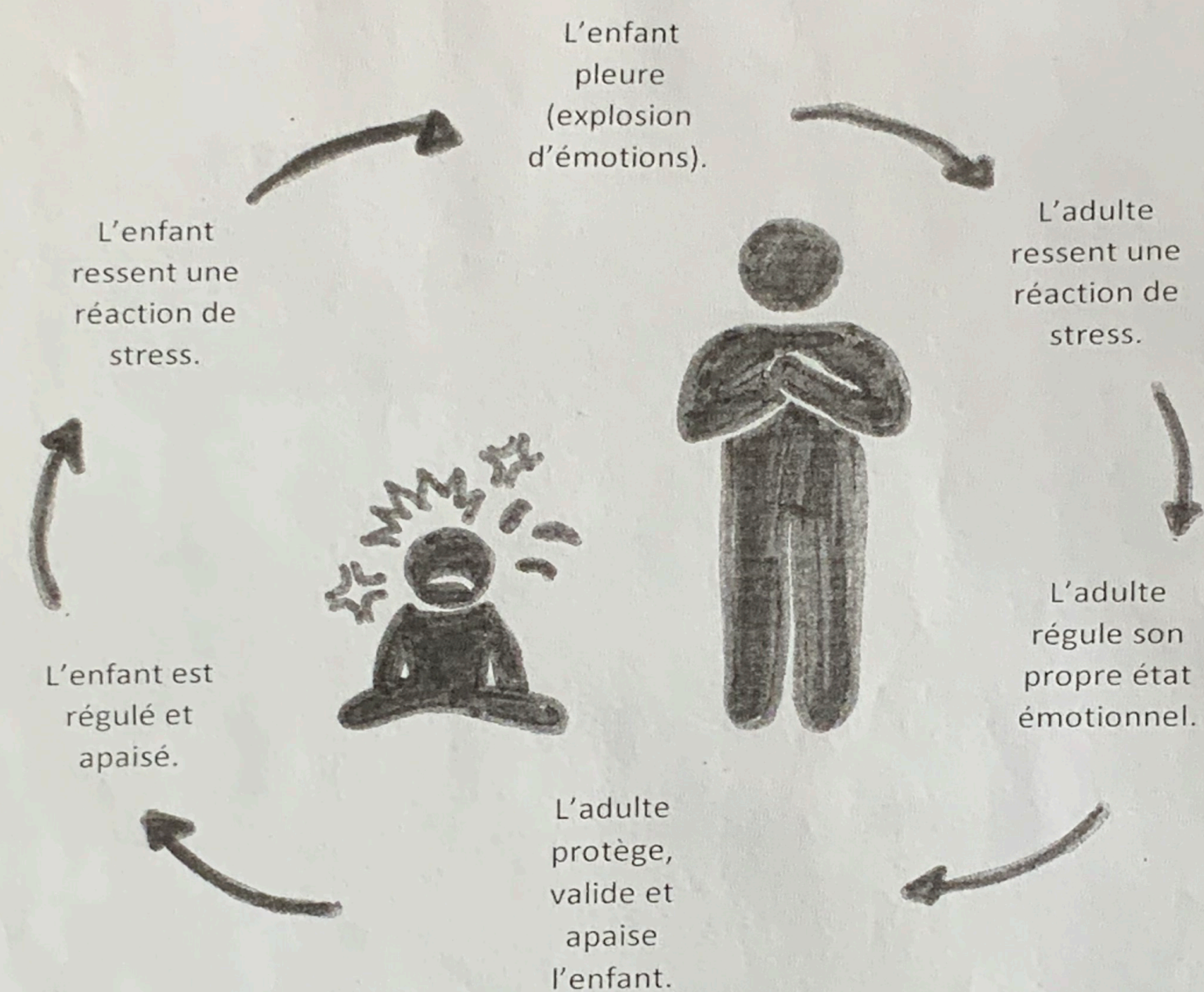


# L'enfant est maintenant capable de s'auto-réguler dans certaines situations.

...puis dans la plupart des situations



# Le Cercle de la Co-régulation



Lorsque les enfants sont accompagnés dans ce cercle la plupart du temps, ils développent les connexions neuronales qui leur assurent la capacité de réguler leurs propres émotions.

Traduit librement par Dre C. Noël md

@courageous.cubs

# La dysrégulation émotionnelle

## Qu'est-ce que c'est?

- Difficulté à gérer les émotions
- Réponse non-aidante/non-utile
- Réactions très intenses, disproportionnées, inappropriées au contexte
- Labilité émotionnelle (changement rapide et important de l'humeur qui peut être suscité facilement et disparaître rapidement)
- ...«Manque d'outils pour bien gérer les émotions plutôt que de les subir et d'être envahi.e»

# La dysrégulation émotionnelle

## D'où ça vient?

- Donc aussi en lien avec la relation parent-enfant
- Modeling (ou absence de)
- Trauma/négligence... enfant alors peu disponible aux apprentissages et à franchir adéquatement les étapes développementales
- Invalidation



# La dysrégulation émotionnelle

## D'où ça vient?

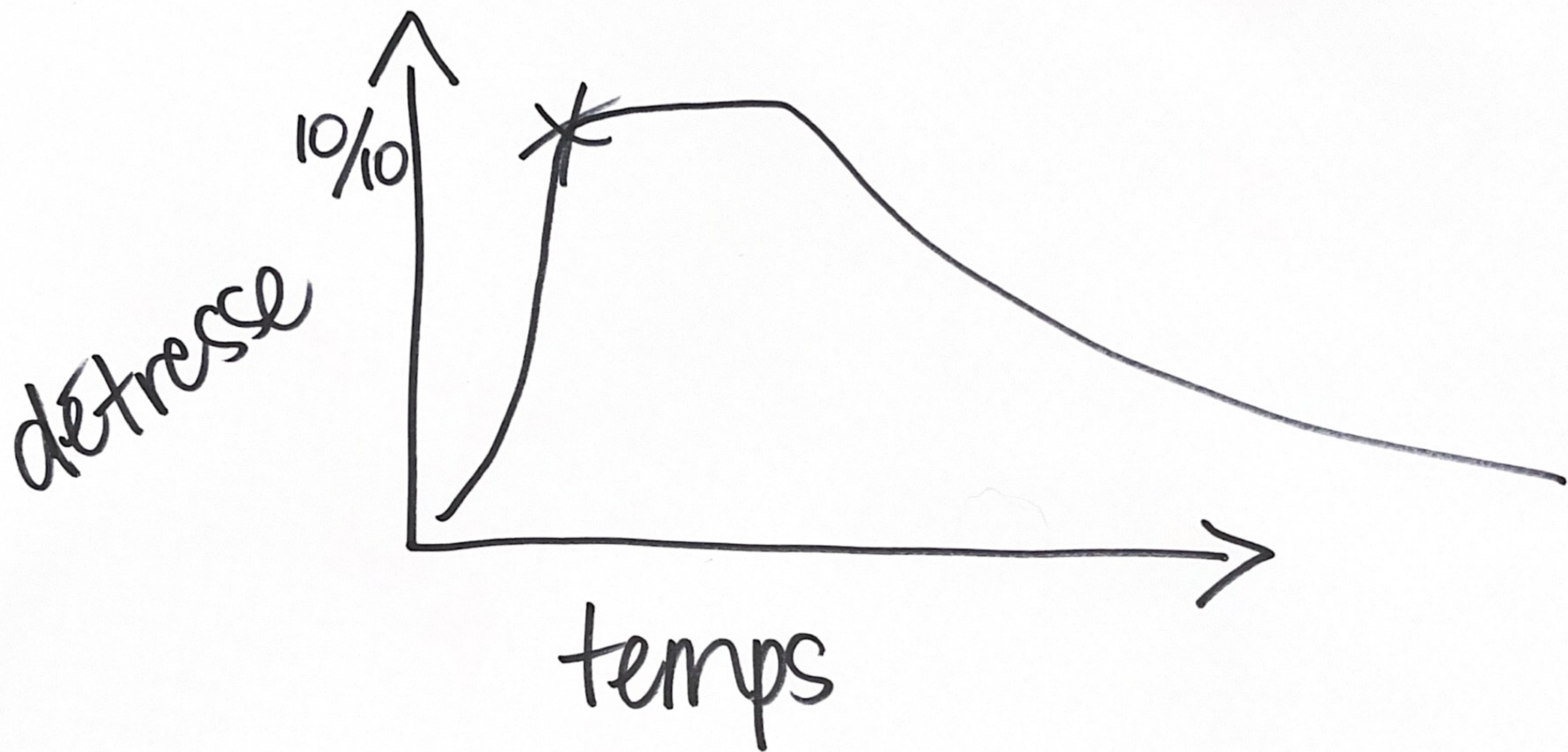
- Fragilités neuro-développementales (impulsivité/dysfonctions exécutives/QI)
  - Tempérament
  - Conception du monde/croyances fondamentales
  - Associée au TDAH/I, troubles d'usage de substance, anxiété,
- ❖ Le cortex pré-frontal impliqué dans la planification, la prise de décision, le développement de la personnalité arrive à maturité à la mi-vingtaine

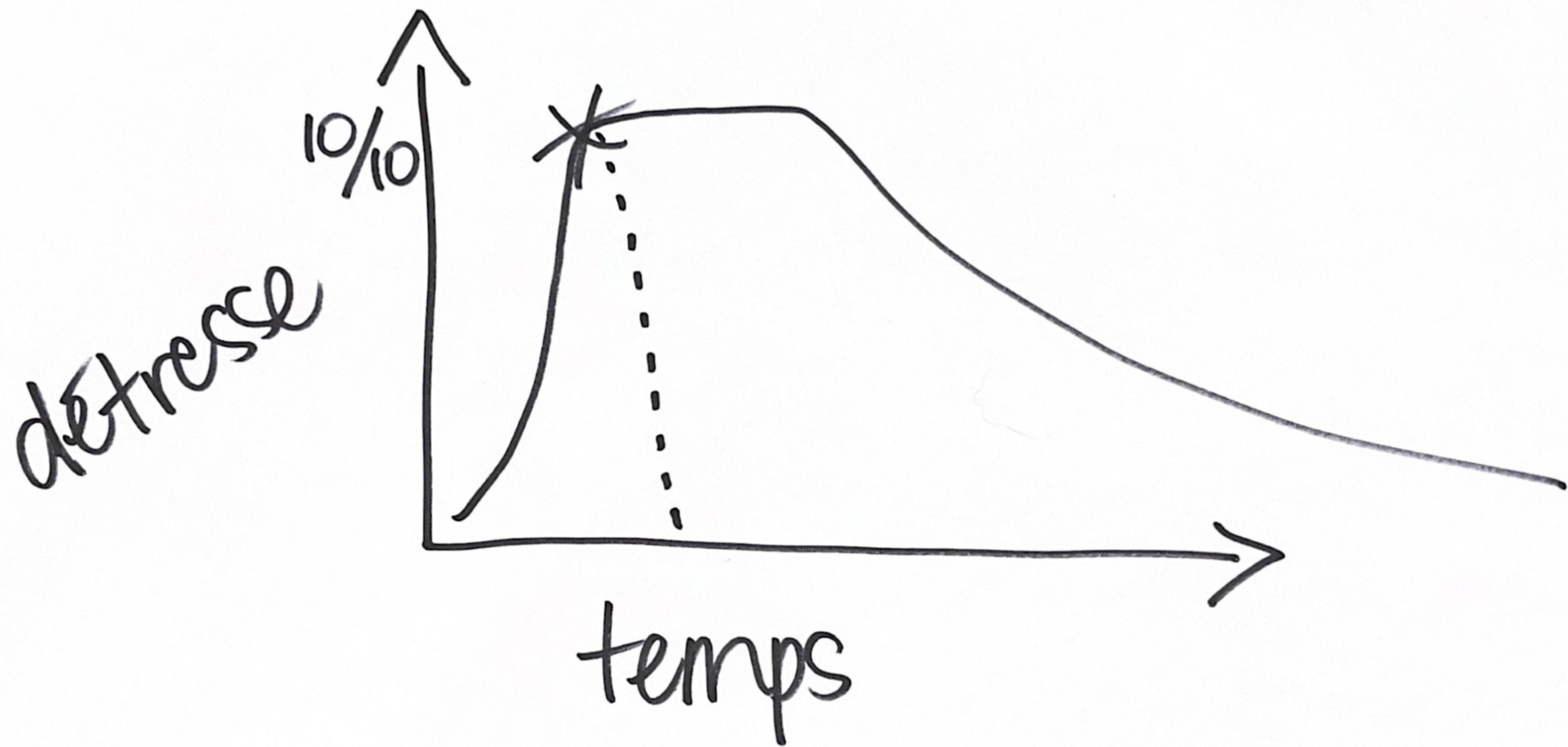
# Déclencheurs

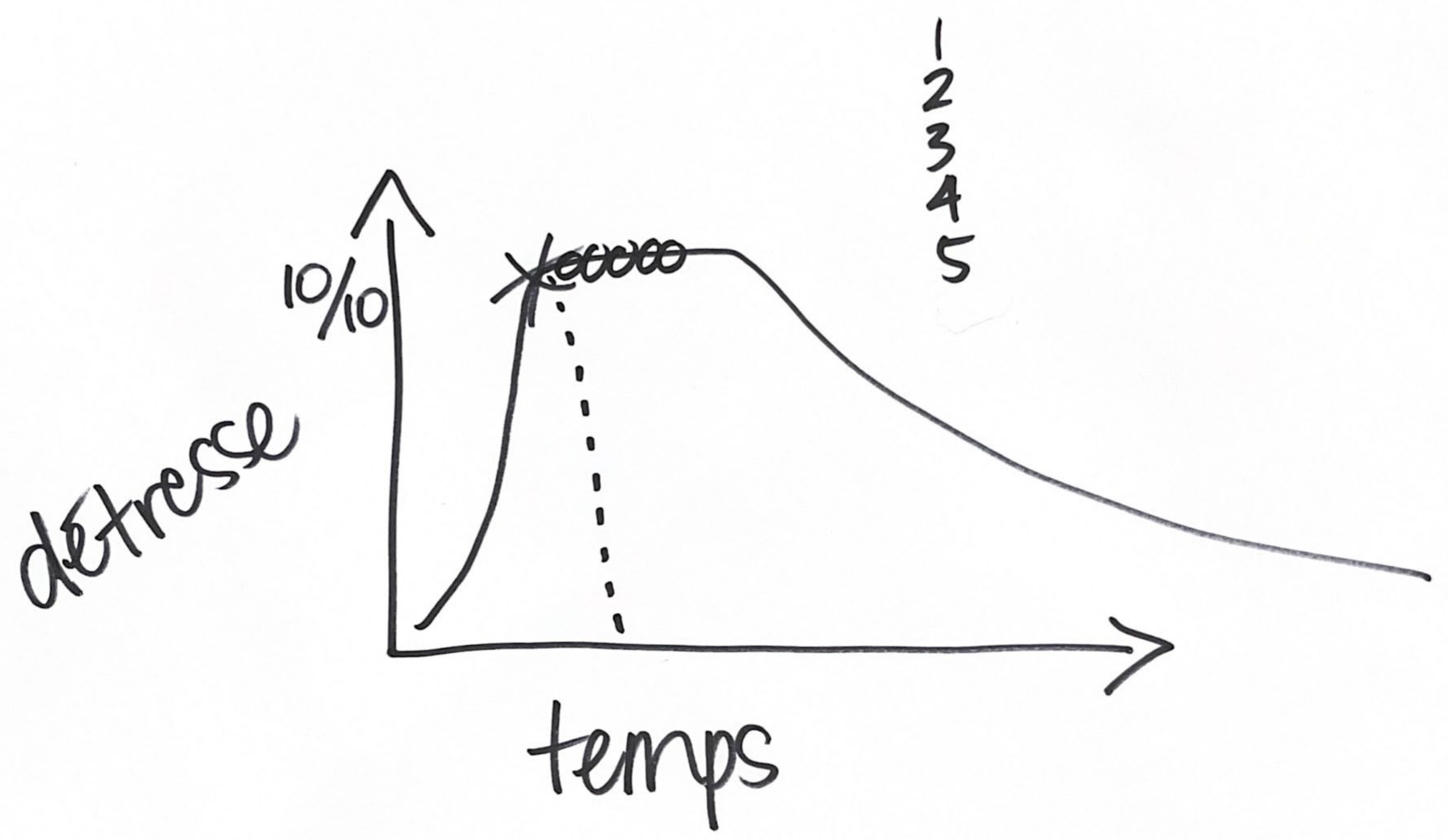
- Examen
- Intimidation
- Jalousie
- Conflit
- Témoin d'un conflit
- Douleur
- Stress financier, familial, au travail...
- Sentiment de rejet/abandon
- Soupe trop chaude

# Approche de base

- Valider
- Expliquer
- Valider
- Normaliser
- Valider
- Susciter l'espoir
- Valider
- Responsabiliser







# Filet de sécurité

## Et outils de gestion émotionnelle sous-jacents

- Outils DBT /TDC (Dialectical behavioral therapy/thérapie dialectique comportementale)
- Outils de mentalisation
- Pratiquer pratiquer pratiquer

# Mes outils pédopsy favoris

- La validation émotionnelle
- L'approche systémique
- Ma psychothérapie (pour l'humilité entre autre)
- Mon équipe, dont pour ventiler!



# Références

- Manuel du borderline (pour les personnes) <https://www.perlego.com/fr/book/3509021/manuel-du-borderline-pdf>
- Borderline : cahier pratique de thérapie à domicile (activités pertinentes à partager par les intervenants aux personnes) [https://qublivre.ca/products/borderline?srsId=AfmBOooz0\\_JTBunR-v6lc65pVfDISQ8ZsQIZIUxyEHZ2pAs637zpo\\_el](https://qublivre.ca/products/borderline?srsId=AfmBOooz0_JTBunR-v6lc65pVfDISQ8ZsQIZIUxyEHZ2pAs637zpo_el)
- Mentalisation et trouble de la personnalité limite : guide pratique 2e éd. (pour les intervenants). [PETER FONAGY - ANTHONY BATEMAN - Mentalisation et trouble de la personnalité limite : guide pratique 2e éd. - Psychologie - LIVRES - Renaud-Bray.com - Livres + cadeaux + jeux](https://www.renaud-bray.com/fr/livres/psychologie/mentalisation-et-trouble-de-la-personnalite-limite-guide-pratique-2e-ed-978270293032)
- [https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Infant-Mental-Health/Charles-Zeanah/9781462537105?srsId=AfmBOooygmGL94g6QJmzM\\_JmdU7rC3GyPExjjTOzznq4F\\_zcNCYMfiQ3](https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Infant-Mental-Health/Charles-Zeanah/9781462537105?srsId=AfmBOooygmGL94g6QJmzM_JmdU7rC3GyPExjjTOzznq4F_zcNCYMfiQ3)
- <https://www.gallimard.fr/catalogue/jeu-et-realite/9782070293032>
- [https://www.amazon.ca/Attachment-Psychotherapy-David-J-Wallin/dp/1462522718/ref=asc\\_df\\_1462522718/?tag=googlemobshop-20&linkCode=df0&hvadid=706754399899&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=10333321356210997103&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=m&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=9000569&hvtargid=pla-458915566514&psc=1&mcid=326e26c69c8d317295dc7aebd173f7d2&gad\\_source=1](https://www.amazon.ca/Attachment-Psychotherapy-David-J-Wallin/dp/1462522718/ref=asc_df_1462522718/?tag=googlemobshop-20&linkCode=df0&hvadid=706754399899&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=10333321356210997103&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=m&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=9000569&hvtargid=pla-458915566514&psc=1&mcid=326e26c69c8d317295dc7aebd173f7d2&gad_source=1)
- [https://youtu.be/f1Jw0-LExyc?si=d\\_SwckxzoYTQ6Blx](https://youtu.be/f1Jw0-LExyc?si=d_SwckxzoYTQ6Blx)

# MERCI!

Pour information

**Contactez**

[echo.tc.jeunesse.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca](mailto:echo.tc.jeunesse.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca)

**Contactez Eveline Perrier**

[eveline.perrier.med@ssss.gouv.qc.ca](mailto:eveline.perrier.med@ssss.gouv.qc.ca)

**Visitez notre site :**

<https://ruisss.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

*Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et de RBC Banque Royale.*

