

Les Troubles Limites

Il existe différents types de troubles de personnalité.

- Groupe A = bizarre :
 - Personnalité paranoïde
 - Personnalité schizoïde
 - Personnalité schizotypique
- Groupe B = dramatique :
 - **Personnalité limite**
 - Personnalité antisociale
 - Personnalité narcissique
 - Personnalité histrionique
- Groupe C = anxieux :
 - Personnalité obsessionnelle compulsive
 - Personnalité dépendante
 - Personnalité évitante

Il faut être nuancé lorsqu'une personne reçoit un tel diagnostic. Lorsque je suis en compagnie de ma mère, j'ai telle personnalité; lorsque je suis avec des amis, j'en ai une autre; lorsque je suis au travail, j'en ai une autre encore; et ainsi de suite. Alors, imaginez comment il peut être difficile de poser un diagnostic pour un médecin ou un psychiatre alors qu'il ne voit son patient que quelques minutes.

Les troubles limites sont aussi appelés troubles de personnalité "Borderline". C'est souvent une maladie mentale peu connue, et ce, même du milieu professionnel relié à la santé mentale.

Définition :

Mode général d'instabilité des relations interpersonnelles, de l'image de soi et des affects avec une impulsivité marquée, qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers.

Environ 2 % de la population souffre de troubles limites dont 75 % sont des femmes.

De ce nombre 9 à 10% se suicident et 50 à 80% font des tentatives de suicide.

Après 15 ans d'évolution, 60% des gens souffrant de tels troubles sont "guéris" et 15% sont considérés "bien".

Caractéristique de la personnalité borderline :

1. Instabilité
2. Intensité et fragilité émotionnelle
3. Douleur émotionnelle

1. Instabilité :

- ✓ Constante remise en question de :
 - sa perception de soi
 - ses valeurs
 - ses projets de vie
- ✓ Dans ses relations avec les autres, la personne passe d'un extrême à l'autre : de l'idéalisation à la dévalorisation excessive.
- ✓ Changements rapides et imprévisibles de l'humeur.

2. Intensité et fragilité émotionnelle :

Les émotions – positives ou négatives – sont déclenchées facilement, ne sont pas nuancées, sont mal dosées et sont exprimées de façon excessive.

Suite à des stressors mineurs ou face à une menace d'abandon ou à un abandon réel, la personne borderline peut manifester de fortes réactions de colère, de rage, de panique et de désespoir qui déconcertent son entourage. *

La personne borderline va faire beaucoup d'efforts pour éviter d'être abandonnée – c'est une peur constante – en cas d'échec, elle pourra alors devenir dangereuse envers elle-même (automutilation, gestes suicidaires).

La personne souffre d'un sentiment chronique de vide

3. Douleur émotionnelle :

La douleur émotionnelle est tellement intense que la personne tente de développer des mécanismes pour diminuer la douleur :

- ✓ Alcool
- ✓ Drogue
- ✓ Dépenses excessives
- ✓ Excès alimentaires
- ✓ Comportements sexuels inadaptés
- ✓ Automutilation
- ✓ Pensées de mort ou de suicide

La personnalité borderline est souvent envahissante, persistante, souffre beaucoup. Elle a beaucoup de difficultés relationnelles et a tendance à devenir dépendante. Elle a également beaucoup de colère incontrôlée.

Souvent la personne borderline développe d'autres troubles émotionnels, car elle vit trop intensément ses émotions. Si la personne, par exemple, vit intensément de la tristesse, elle peut faire une dépression; de l'anxiété peut lui amener des troubles paniques ; etc.

Les causes possibles des troubles limites :

- Tempérament hypersensible et impulsif
- Plus grande vulnérabilité au stress que la moyenne
- Environnements familial et social dysfonctionnels
- Suractivité du système noradrénergique
- Anomalies du système limbique
- Sous-activité du système sérotoninergique
- Petits ou grands traumatismes psychiques (abus verbaux, abus sexuels, etc.)

Comment aider la personnalité borderline

Jusqu'à maintenant, nous savons qu'il n'y a pas de recette miracle pour aider la personne borderline, on doit y aller cas par cas.

Ce qui se fait :

- Thérapie individuelle
- Thérapie de groupe
- Intervention familiale
- Pharmacothérapie

Par contre, aucune de ces méthodes n'a prouvé son efficacité. Pour ce qui est de la médication, aucune n'existe encore pour soigner la personnalité borderline, elle sert plutôt à soigner les conséquences reliées à son trouble de personnalité. Par exemple, si elle souffre de dépression, elle sera traitée par des antidépresseurs, si elle fait des crises de panique, par des anxiolytiques.

- Traiter la personne en adulte
- Être constant et prévisible (justifiable)
- Mettre des attentes et des limites claires
- Responsabiliser la personne
- Reconnaître les efforts et les compétences

La personne borderline a tendance à être "victime". Les abus antérieurs sont exploités pour légitimer tout ce qui lui arrive dans sa vie adulte et servent parfois à excuser des gestes antisociaux et / ou destructeurs.

Il est donc important de la **rendre responsable des gestes** qu'elle commet. Si, par exemple, elle traite de tous les noms son petit ami et qu'il l'a quitté pour cette raison, elle sera responsable de ce départ. Par contre, elle n'est **pas responsable de sa maladie**. Contrôler ses excès d'humeur sera difficile, car ils sont peut-être dus à un dérèglement physiologique. Quoi qu'il en soit, ses insultes devront s'accompagner d'explications ou être plus dosées si elle se donne des moyens véritables pour s'aider.

Après tout, pour monsieur et madame tout le monde, la personne qui vous crie des bêtises est responsable de ce qu'elle dit.

Témoignage d'une personne borderline

Imaginez que vous êtes confronté à un **stress mineur** : un pneu plat, un évier bouché, un désaccord pour des brouilles avec votre épouse, votre ami, votre fiancé(e), votre enfant, etc . Au lieu de rechercher une solution simple, **votre esprit semble paniquer**. Un sentiment de malaise se développe, causant une gêne au niveau de l'estomac ou de la poitrine. Des sensations d'angoisse viennent alourdir ce sentiment croissant de malaise et d'inquiétude. Ceci est suivi d'une **colère qui augmente rapidement** et qui finit dans une rage si forte qu'elle vous submerge, et cela, même si vous vous rendez compte que votre **réaction est exagérée**. Dans les minutes ou les heures qui suivent, d'autres sentiments négatifs font jour, y compris les souvenirs de peines passées. Cela vous amène à revivre virtuellement toutes les émotions négatives qu'un être humain peut ressentir.

Vous vous sentez piégé et vulnérable. Vos défenses psychologiques sont dominées par une douleur émotionnelle insupportable. Vous vous sentez déprimé, incapable de réagir. Votre esprit et votre corps sont en désarroi (panique) total, impuissants à réaliser ce qui vous arrive. Et comme la douleur continue de s'intensifier, le système nerveux développe des **sensations bizarres de vide, d'engourdissement et d'irréalité**.

Votre esprit cherche désespérément une issue et des solutions à cette douleur. Il fait revenir à la mémoire le souvenir de moments (d'activités) où vous vous sentiez mieux. Dès qu'un de ces moments réapparaît, votre esprit vous force avec frénésie à poursuivre cette activité jusqu'à un niveau excessif d'autodestruction, résultant en finale dans une délivrance biochimique. Les substances chimiques du cerveau sont libérées et stoppent la douleur jusqu'à ce que vous vous sentiez de nouveau mieux (normal).

Mais comment se sentir de nouveau "normal" lorsqu'on sait qu'un phénomène aussi horrible peut se reproduire à tout instant? Comment se sentir normal lorsque votre conduite autodestructrice et déplacée a pour témoins votre famille, vos amis, vos collègues ou votre employeur? Comment se sentir normal lorsque ce comportement provoque des ennuis financiers, relationnels ou physiques?

Ce cauchemar, ceux qui sont borderline le vivent et le revivent sans cesse, surtout lorsqu'ils sont confrontés à un stress. Même si les individus borderline ressentent certains symptômes chacun à leur façon, les sensations horribles décrites dans le premier paragraphe (appelées "dysphorie") sont fréquemment vécues par les êtres atteints du syndrome borderline.

Les "borderline" sont prêts à tout pour faire disparaître cette dysphorie. La plus grande part de l'impulsivité et de l'autodestruction représente un effort en vue d'éliminer cette dysphorie. Certains borderline, spécialement ceux qui sont sévèrement atteints, vont littéralement "couper" leur corps pendant ces stades de dysphorie. L'automutilation en elle-même est sans douleur (les coupures ne font pas mal), mais elle soulage de la dysphorie.

Les borderline souffrent aussi de sautes d'humeur fréquentes, intenses et imprévisibles, qui peuvent provoquer de la dysphorie, même en l'absence de stress. Les sautes d'humeur paralysent les efforts du borderline pour vivre une vie heureuse et réussie.

Tout comme les malades atteints d'épilepsie, de dystrophie musculaire et de névrite fibromateuse (maladie de l'homme éléphant), les victimes de troubles borderline n'ont pas demandé, ni mérité ni causé leur maladie (infirmité). Les symptômes peuvent être si désagréables pour ceux qui sont en contact avec les borderline que ces personnes sont incapables de ressentir des sentiments de compréhension ou de compassion à leur égard. Les borderline souhaitent désespérément être aimés, mais leur maladie les rend parfois impossibles à aimer. Ils sont terrifiés à l'idée d'être abandonnés, mais sont en même temps incapables d'empêcher leur maladie de détruire leurs relations.

Ceci est l'expérience d'un borderline.