



219, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6T3

Téléphone : 450 346-5252
Télécopieur : 450 346-6751

Courriel : info@eclusierhr.ca

*Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec les services externes de
psychiatrie au 450 346-2222*

Centre de Santé et de services sociaux
Haut-Richelieu-Rouville

Hôpital du Haut-Richelieu

Produit par Michel Gagnon, M. Ps., psychologue
En collaboration avec la direction des communications
du CSSS Haut-Richelieu-Rouville

Octobre 2005

Guide d'information

Être borderline

et vivre avec une
personne borderline

**Centre de Santé et de services sociaux
Haut-Richelieu-Rouville**

Hôpital du Haut-Richelieu

Les fausses conceptions au sujet d'un trouble de personnalité accentuent inutilement la peur et le découragement.

Le trouble de personnalité borderline est souvent associé à :

- La folie (genre schizophrénie)
- La personnalité multiple (qui est plutôt un trouble dissociatif sévère)
- La psychopathie
- La délinquance
- La "possession" diabolique
- Ou tout simplement à de la mauvaise volonté et de la méchanceté.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

Ceci peut être très troublant pour l'entourage. Il faut donc être prêt à être confronté à sa propre détresse, à être touché à ses points sensibles et vulnérables afin de se sentir moins fragile face à ces attitudes. Dans le cas contraire, il y a peut-être lieu d'aller chercher de l'aide pour soi-même.

15. Bonnes compétences et capacité de performance dans certaines situations ou certains domaines (artistiques, sportifs, etc.) malgré de grandes carences et une perte de moyens dans d'autres situations.

Ceci est souvent difficile à comprendre pour l'entourage. Il est important de bien reconnaître et valoriser les compétences de la personne borderline, tout en évitant de juger négativement les carences. Il faut encourager cette personne à persister afin de corriger ses carences, en lui rappelant les compétences qu'elle a par ailleurs et ses caractéristiques positives.

Références

- GAGNON, M. "Une intervention humaniste-existentielle à court terme pour les troubles de personnalité borderline", *Revue Québécoise de Psychologie*, vol. 24, no. 2, 2003, p. 247 – 272.
- GAGNON, M. "Vivre avec une personne souffrant d'un trouble de personnalité Borderline", *Psychologie Québec*, vol. 22, no 3, 2005, p. 21 – 23.
- GOLDSTEIN, E.G. *Borderline Disorders: Clinical Models and Techniques*. New York, The Guilford Press, 1990.
- SPERRY, L. "From Psychopathology to Transformation: Retrieving the Developmental Focus in Psychotherapy", *The Journal of Individual Psychology*, vol. 58, no 4, 2002, p. 398 – 421.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

12. Besoin de compenser un manque de contrôle sur soi-même et sur sa vie en contrôlant et en manipulant les autres.

Ce genre de comportement est irritant pour l'entourage. Il est faux de prétendre qu'il ne faut jamais se laisser manipuler par une personne borderline en craignant qu'elle n'en abuse. On se retrouverait, alors, dans une guerre de pouvoir qui n'en finit plus. Comme avec un enfant, il est préférable de tolérer un certain niveau de manipulation. Il devient alors plus facile pour cette personne d'accepter éventuellement des limites, si elle se sent comprise et si elle sent qu'il y a une certaine tolérance.

13. Révolte contre l'autorité, les règles, les injustices; ressentiment, insatisfaction, envie; impression de ne pas avoir droit au bonheur; sentiment d'avoir subi des injustices et qu'alors quelque chose leur est dû.

Un tel comportement devient rapidement insupportable et décourageant pour l'entourage. Il est important de reconnaître et de valider les sentiments de cette personne, de lui apporter un soutien. En même temps, il faut la confronter aux réalités de la vie, au fait qu'il est impossible d'éviter ou de réparer toutes les injustices, même s'il est important de les dénoncer, et que vivre implique aussi une capacité à faire des concessions.

14. Très grande sensibilité aux autres; capacité de percevoir les points sensibles et vulnérables des autres et de comprendre ce qu'ils ressentent, tout en ayant parfois, de la difficulté à en tenir compte ou pouvant s'en servir pour blesser les autres.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

La personnalité d'un individu regroupe l'ensemble de ses façons de penser, de réagir émotivement, et de se comporter dans ses relations interpersonnelles et face au défi de la vie. En partie innée, avec des degrés de vulnérabilité variables (prédispositions génétiques et biologiques), ces traits de personnalité vont se développer et se structurer selon les expériences psychosociales vécues à la naissance.

Ainsi, plus un individu est fragile et vulnérable, et vit des expériences psychosociales traumatisantes et néfastes, plus ses traits de personnalité risquent de devenir excessifs et rigides, développant ce qu'on appelle un trouble de personnalité pouvant nuire à ses relations interpersonnelles et à sa capacité d'adaptation aux situations de la vie. On peut donc situer l'individu sur un continuum entre le fonctionnement optimal et le trouble de personnalité.

L'objectif poursuivi sera toujours de permettre à l'individu d'utiliser de la façon la plus optimale possible les éléments positifs de sa personnalité quelle qu'elle soit. Ainsi, avoir une personnalité borderline n'est pas une pathologie en soi. Au contraire, au niveau optimal de fonctionnement, la personnalité borderline peut manifester les caractéristiques suivantes : sensibilité, intuition, perspicacité, introspection, honnêteté, authenticité, passion, créativité, sens artistique, conscience sociale, sens de la justice, humour, énergie, compassion, spontanéité, curiosité, ouverture d'esprit, joie de vivre.

Il est donc important de reconnaître ce potentiel.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

Caractéristiques d'un trouble de personnalité borderline et leur impact sur l'entourage

Les pages suivantes présentent un éventail des caractéristiques les plus souvent rencontrées. Plus une personne se reconnaît dans ces caractéristiques (en intensité et en quantité), plus elle risque de manifester un trouble de personnalité borderline.

L'impact possible de chacune de ces caractéristiques sur l'entourage est aussi brièvement décrit ainsi que les façons de réduire l'ampleur de cet impact.

1. Hypersensibilité à l'abandon, réelle ou imaginée, reliée à une incapacité de vivre la solitude, et efforts excessifs pour l'éviter (rage, colère, menaces, supplications, etc.)

L'entourage se sentira facilement coupable dans de telles circonstances et c'est normal. Qu'il s'agisse d'un abandon réel (rupture définitive de la part du conjoint) ou imaginé (absence temporaire pour une raison quelconque, que ce soit pour le travail ou autre), il est préférable de ne pas se soumettre au besoin de la personne borderline, qui est d'éviter l'abandon, même si ça peut être efficace à court terme (soulagement de sa détresse et de notre culpabilité). La situation deviendra de plus en plus insoutenable et frustrante à plus long terme, avec un désir de rejet encore plus pénible à vivre pour tout le monde.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

- 10. Moments passagers d'idées paranoïdes ou de symptômes de dissociation (impression de ne pas être là, de perdre contact avec soi-même, de se sentir étranger, irréel, engourdi) en réaction à un stress intense.**

Il est très compréhensible que de telles situations soient inquiétantes pour l'entourage. Il ne faut pas perdre de vue que ce sont des réactions temporaires à une situation de stress (et non une maladie chronique) et que la personne borderline retrouve généralement son état normal assez rapidement. Il faut donc rassurer la personne à ce sujet. Si ces réactions sont fréquentes et excessives, on peut aussi lui suggérer d'aller chercher de l'aide professionnelle et l'informer qu'il existe des médicaments pouvant réduire l'intensité de ces réactions.

- 11. Peur de la folie (que les émotions intenses et les comportements excessifs hors contrôle soient des signes de folie).**

Il est souvent dramatique que l'entourage développe cette perception de folie et la transmette à la personne borderline, par manque d'informations. Il est donc important de bien s'informer sur ce qu'est un trouble de personnalité borderline et d'en faire part à la personne concernée, afin d'en avoir soi-même une perception plus réaliste qui pourra, par conséquent, être transmise à cette personne.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

Ce genre de comportements devient facilement irritant ou troublant pour l'entourage. Il est alors important d'être sensible à la détresse sous-jacente à ces comportements excessifs et de communiquer cette compréhension en évitant de juger ou condamner. Il faut également confronter la personne aux risques, tout en exprimant nos préoccupations et notre attachement. D'un point de vue plus positif, il peut être stimulant de se laisser influencer par ces personnes en s'ouvrant aux découvertes, aux nouveautés, aux fantaisies, tout en étant bien en contact avec soi-même et attentif à ses limites personnelles.

8. Menaces, gestes suicidaires ou automutilation dans le but de crier ou soulager sa détresse insupportable.

Voir le point 7

Il ne faut pas jouer au thérapeute mais plutôt exprimer à cette personne notre attachement, notre inquiétude et nos limites, et l'inciter à aller chercher de l'aide professionnelle.

9. Pauvre estime de soi, sentiment de honte, image négative de soi (impression d'être sans valeur, d'être un monstre, d'être méchant et démoniaque), provoquant parfois un besoin de se considérer comme un être meilleur ou supérieur aux autres, s'imposant des standards perfectionnistes, ayant une perception de soi irréaliste et une difficulté à accepter l'échec, besoin d'être valorisé, de recevoir l'approbation et la reconnaissance des autres.

Voir le point 6

Être borderline et vivre avec une personne borderline

- 2. Relations interpersonnelles intenses, très chargées émotivement et instables, alternant entre des sentiments extrêmes et opposés. Idéalisation lorsque l'autre semble combler le sentiment de vide et de désespoir, et dévaluation à la moindre déception ou frustration; attitude fusionnelle insécure et possessive; faible tolérance à une relation calme ou neutre, besoins affectifs intenses vs peur d'être profondément blessé.**

Il est très important de ne pas se laisser prendre dans une situation fusionnelle, même si ça peut être valorisant de se sentir admiré, car personne ne peut être toujours à la hauteur et disponible, et donc à l'abri de décevoir la personne borderline.

Il faut donc transmettre le plus rapidement possible l'idée de limites et d'autonomie, que nous ne pouvons pas toujours être disponibles et que la personne borderline n'a pas toujours besoin de notre présence. Il est important de le faire en gardant le plus possible son calme même si la personne borderline le tolère mal, car c'est ce qui permettra, à la longue, de rassurer véritablement cette personne.

- 3. Instabilité affective reliée à une très grande sensibilité et vulnérabilité aux événements, aux situations ou aux remarques négatives des autres, provoquant des réactions intenses d'irritabilité, de dépression, d'anxiété, de rage et de désespoir; amplification rapide des sentiments; fluctuations d'humeur sans raisons apparentes.**

Ceci peut vraiment être éprouvant, décourageant et insupportable.

Être borderline et vivre avec une personne borderline

table pour l'entourage. Il est donc important de ne pas se laisser envahir par ces émotions qui appartiennent à la personne borderline. On sera alors en mesure de lui exprimer une certaine compréhension et compassion, tout en imposant nos limites claires et fermes, en lui faisant part de nos propres sentiments, plutôt que d'accentuer l'intensité émotionnelle en étant accusateur ou en jugeant cette personne.

Il est important de conserver son identité propre, ses émotions, et de ne pas s'identifier à la détresse de la personne borderline; il ne faut pas craindre d'affirmer sa différence dans sa façon de voir les choses et de réagir. La personne borderline en sera peut-être frustrée sur le coup, mais elle sera probablement rassurée par la suite de voir qu'elle n'arrive pas à nous perturber, et elle nous en sera reconnaissante. Si nous nous sentons envahis par les émotions de l'autre, il y a lieu de se questionner sur sa propre dépendance face à cette personne.

4. Difficulté à contrôler la colère, exprimée souvent de façon intense, violente, imprévisible, inappropriée et pouvant disparaître aussi rapidement. Difficulté à exprimer de la colère de peur de perdre le contrôle.

L'entourage reste souvent perturbé longtemps par les accès de colère de la personne borderline, alors que pour celle-ci tout est, habituellement, oublié rapidement. Il s'agit donc de ne pas dramatiser outre mesure ces accès de colère, tout en affirmant certaines limites acceptables. Il ne s'agit pas de ridiculiser ces accès (ce qui ne ferait que les accentuer), mais de les prendre avec un certain détachement et de l'humour (et aussi avec compréhension). Cela aide à dédramatiser la situation, car pour

Être borderline et vivre avec une personne borderline

la personne borderline ce n'est souvent pas aussi dramatique que ça en a l'air : elle a simplement besoin de laisser sortir de la vapeur.

- 5. Difficulté à apaiser soi-même sa détresse en pensant simplement à quelqu'un qui l'aime ou l'apprécie; besoin de la présence physique de l'autre pour y arriver; faible tolérance à la détresse liée à la carence d'expériences positives.**

Voir le point 2.

- 6. Trouble de l'identité, avec une image de soi instable; un sentiment d'être morcelé, de se donner différentes identités selon l'interlocuteur; un sentiment chronique de vide intérieur.**

L'entourage se sent souvent démuné devant ce genre d'attitude. Il est important d'encourager la personne borderline à exprimer ce qu'elle pense et ressent vraiment tout en validant ce qu'elle exprime, et de lui faire part des qualités qu'on reconnaît en elle (caractéristiques positives), de ses bons côtés, de sa valeur comme personne méritant d'être respectée et aimée.

- 7. Recherche de sensations fortes dans des comportements impulsifs, potentiellement dangereux ou dommageables (abus de substances, boulimie, conduite automobile téméraire, comportement sexuel à risque, dépenses excessives, jeux d'argent, vol à l'étalage) dans le but de combler le sentiment de vide, de se créer une identité ou de soulager sa grande douleur.**