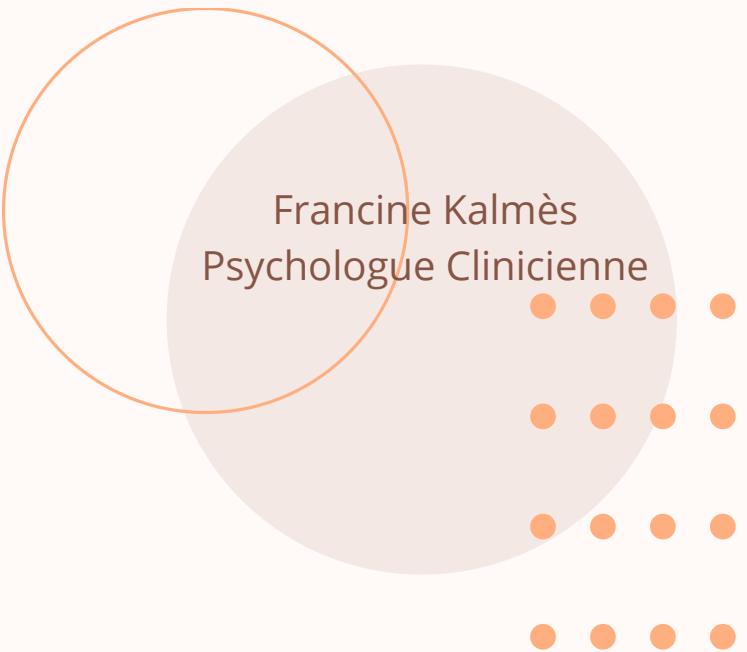




Borderline

Livret de psychoéducation des proches



Francine Kalmès
Psychologue Clinicienne

Avant-propos

Ce livret n'a pas pour objectif de désigner des coupables, mais de comprendre ce qui n'aide pas et ce qui peut aider aujourd'hui, vous donner des clés pour agir et monter en compétences au sujet de ce trouble invalidant.

Beaucoup de parents ont fait comme ils ont pu, avec leurs propres limites, leur histoire et leurs ressources du moment. Ce travail propose d'observer des mécanismes, sans jugement, pour permettre des ajustements concrets.

Si vous lisez ce programme, c'est que je suis votre proche en thérapie. Comme ce trouble a des origines à la fois biologiques, psychologiques et sociales, il est important que l'entourage ait des outils pour savoir comment réagir et ajuster ses attitudes.

Je reste à votre disposition pour échanger et répondre à vos questions. Nous formons une équipe autour de votre proche.

Francine KALMES
Psychologue Clinicienne

francine.kalmes053@gmail.com

<https://www.francinekalmes-psychologuetcc.fr/>

Le trouble de la personnalité borderline (TPB)

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une condition qui affecte la façon dont une personne gère ses émotions, ses relations et son image d'elle-même.

Il ne s'agit pas d'un choix ou d'une faiblesse, mais d'une difficulté réelle qui peut rendre la vie quotidienne compliquée. En tant que proche, comprendre ces manifestations vous aide à mieux soutenir votre enfant ou votre aimé, sans jugement. Voici les signes les plus courants, expliqués simplement, avec des exemples. Souvenez-vous que chaque personne est unique, et ces symptômes varient en intensité.

Ces manifestations apparaissent souvent dès l'adolescence ou le jeune adulte, et peuvent être liées à des expériences passées comme des traumatismes. Le TPB n'est pas une fatalité : avec un diagnostic et un traitement adapté (comme la thérapie), beaucoup s'améliorent. Votre compréhension et votre soutien font déjà une grande différence ! Si vous voyez des signes graves, comme des risques suicidaires, agissez vite en contactant un service d'urgence (15 ou 3114)

1. Émotions intenses et changeantes

Les émotions surgissent vite, fort, et peuvent passer d'un extrême à l'autre en peu de temps, comme de la joie à la colère ou au désespoir.

Exemple : Votre proche peut être euphorique le matin après un compliment, puis se sentir profondément triste l'après-midi à cause d'un petit retard de votre part, en interprétant cela comme un abandon.

Pourquoi c'est dur : Ça peut mener à des crises émotionnelles épuisantes pour tout le monde.

2. Peur intense de l'abandon

Une crainte profonde d'être rejeté ou laissé seul, même si ce n'est pas réel, ce qui pousse à des réactions extrêmes pour éviter cela.

Exemple : Si vous annulez un rendez-vous pour une raison banale, votre proche pourrait paniquer, envoyer des dizaines de messages ou même menacer de rompre la relation, par peur que vous ne l'aimiez plus.

Pourquoi c'est dur : Ça rend les relations instables et peut créer des conflits inutiles.

Le trouble de la personnalité borderline (TPB)

Qu'est-ce que c'est ?

3. Relations instables

Les liens avec les autres oscillent entre idéalisation (voir quelqu'un comme parfait) et dévalorisation (le voir comme mauvais) soudainement.

Exemple : un ami est "le meilleur du monde" un jour, mais devient "un traître" le lendemain après une petite dispute.

Pourquoi c'est dur : ça peut isoler la personne et compliquer les amitiés ou les amours.

4. Comportements impulsifs

Des actions rapides sans réfléchir aux conséquences, comme des dépenses excessives, des relations sexuelles risquées, ou des abus de substances.

Exemple : dépenser tout son argent en une soirée pour "se sentir vivant", puis regretter amèrement le lendemain.

Pourquoi c'est dur : ça peut mener à des problèmes financiers, de santé ou légaux.

5. Automutilation ou idées suicidaires

Pour soulager une douleur émotionnelle intense, certains se blessent physiquement ou ont des pensées suicidaires récurrentes.

Exemple : se couper après une dispute pour "calmer" la souffrance intérieure, ou menacer de se faire du mal lors d'une crise.

Pourquoi c'est dur : c'est alarmant et nécessite une aide urgente ; appelez les secours si le risque est imminent (15 - 3114)

6. Troubles de l'identité

Un sentiment d'instabilité sur qui on est, avec des changements soudains d'opinions, de valeurs ou d'objectifs.

Exemple : changer de carrière ou de look radicalement du jour au lendemain, en se sentant "vide" ou perdu.

Pourquoi c'est dur : ça rend difficile de se projeter dans l'avenir.

Le trouble de la personnalité borderline (TPB)

Qu'est-ce que c'est ?

7. Colères explosives

Des accès de rage intenses, souvent disproportionnés, suivis de regrets.

Exemple : crier ou casser des objets pour une petite frustration, puis s'excuser en pleurs.

Pourquoi c'est dur : ça peut effrayer l'entourage et endommager les relations.

8. Sentiment chronique de vide

Une sensation persistante d'être creux ou insatisfait, même quand tout va bien en apparence.

Exemple : se sentir seul et vide malgré une vie sociale active, en cherchant constamment des distractions.

Pourquoi c'est dur : ça peut mener à la dépression ou à des comportements pour "combler" ce vide.

9. Idées paranoïdes sous stress

Sous pression, des pensées temporaires que les autres complotent contre soi.

Exemple : croire que des collègues parlent dans son dos lors d'une période stressante au travail.

Pourquoi c'est dur : ça augmente l'anxiété et l'isolement.

D'où provient ce trouble ?

Un modèle Biologique + Psychologique + Social

Le trouble de la personnalité borderline (TPB) n'a pas une seule origine. Il résulte souvent d'un mélange de plusieurs facteurs : la génétique, l'environnement et le fonctionnement cérébral.

Ce trouble se manifeste généralement durant l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Les facteurs génétiques

40 %

Certaines personnes naissent avec une sensibilité émotionnelle accrue, un trait qui peut être hérité au sein de la famille. Des recherches indiquent que le risque augmente si des membres de la famille souffrent du même trouble. Environ 40 % des cas pourraient être attribués à des facteurs génétiques.

2/3

Les facteurs environnementaux et traumatiques

De nombreuses personnes atteintes de ce trouble ont vécu des événements traumatisants durant leur développement, tels que des abus (physiques, sexuels ou émotionnels), de la négligence ou des séparations difficiles (comme la perte d'un parent). Ces expériences concernent environ deux tiers des cas et peuvent altérer la gestion des émotions et des relations interpersonnelles.

Les facteurs neurobiologiques

Le fonctionnement du cerveau des individus affectés peut différer, notamment dans les zones responsables des émotions et des impulsions (système limbique*) Ces altérations peuvent résulter tant de facteurs génétiques que de traumatismes précoces.



*Comment ça marche ?

Émotions : des zones comme l'amygdale détectent et traitent les émotions (peur, joie, colère). Elles aident à réagir vite aux situations.

Impulsions : le système limbique influence les comportements impulsifs via l'hypothalamus et d'autres parties, qui contrôlent les envies (faim, soif, agressivité) et les réactions instinctives.



Les idées reçues

Idée reçue 1 : “Les personnes atteintes de ce trouble sont manipulatrices. Elles exagèrent !”

Les comportements vus comme "manipulateurs" (réactions intenses, appels à l'aide) ne visent pas à contrôler, mais découlent d'une peur d'abandon ou d'une douleur émotionnelle intense. Ce n'est pas une exagération volontaire, mais une dysrégulation émotionnelle : les émotions montent vite et fort, dures à calmer sans aide. Les personnes avec TPB ne sont pas plus manipulatrices ; elles cherchent du soutien, pas à nuire.

Idée reçue 2 : “Elles ne changeront pas, il n'y a rien à faire”

Le TPB n'est pas incurable ; de nombreuses personnes s'améliorent avec le temps, même sans traitement intensif. Des thérapies aident à gérer émotions et relations, avec des progrès significatifs. Les symptômes diminuent souvent avec l'âge et le soutien ; ce n'est pas désespéré.

Idée reçue 3 : “Elle ne sait pas gérer ses émotions, c'est de sa faute”

La dysrégulation émotionnelle **n'est pas une faute ou un manque de volonté**, mais liée à des causes génétiques, biologiques et environnementales (traumatismes, expériences sociales négatives).

Ce n'est pas choisi ni surmontable seul ; les émotions sont réelles et envahissantes. **Blâmer aggrave la souffrance**. Dire à son proche “fais un effort” augmentera la détresse qu'il ressent. La posture la plus adaptée est de l'aider à trouver des solutions plutôt que d'imposer une marche à suivre qu'il ne se sent pas de faire.



Troubles comorbides courants pour le trouble de la personnalité borderline (TPB)

Les troubles comorbides sont d'autres problèmes de santé mentale qui apparaissent souvent en même temps que le TPB.

Près de 85 % des personnes avec TPB en ont au moins un. Cela complique le diagnostic et le traitement, mais c'est gérable avec un suivi adapté.

Voici les plus fréquents, basés sur des études et sources fiables :

- **Troubles de l'humeur** : Comme la dépression majeure (50-80 % des cas) ou le trouble bipolaire (20 %). Les sautes d'humeur intenses du TPB peuvent se mélanger à ces troubles.
- **Troubles anxieux** : Anxiété généralisée, trouble panique ou état de stress post-traumatique (30-84 %). Souvent liés à des traumatismes passés.
- **Addictions** : À l'alcool, aux drogues, aux jeux ou à d'autres substances (23-84 %). L'impulsivité du TPB augmente le risque.
- **Troubles alimentaires** : Anorexie ou boulimie (3-21 %). Liés à l'image de soi instable.
- **Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)** : environ 33 % des cas. Partage l'impulsivité et les difficultés émotionnelles.
- **Autres** : Troubles du spectre autistique, TOC, ou troubles somatoformes (symptômes physiques sans cause médicale).

Ces comorbidités varient d'une personne à l'autre.



Comment réagir et aider son proche ?

Avec de la patience et des attitudes positives, vous pouvez faire une vraie différence. Le but est de soutenir sans vous épuiser, en encourageant l'autonomie et le bien-être. Voici des conseils simples, avec des exemples concrets d'attitudes à adopter.

1. Éviter d'invalider les émotions pour ne pas aggraver la détresse

Les personnes atteintes de trouble de la personnalité borderline (TPB) vivent souvent des émotions très fortes et qui changent rapidement. Évitez de minimiser ce qu'elles ressentent ; au contraire, montrez que vous comprenez et que vous êtes là pour elles. Cela peut apaiser les tensions et renforcer votre lien.

Exemple d'attitude positive :

Si votre proche dit "Je me sens abandonné et furieux parce que tu es en retard", répondez avec calme : "Je vois que ça t'a vraiment blessé, et je suis désolé pour le retard. Tes sentiments sont importants pour moi, parlons-en ensemble." Cela aide à calmer la situation, plutôt que de dire quelque chose comme "Arrête de dramatiser", qui pourrait blesser encore plus.

Pourquoi ça aide ?

En validant ses émotions, vous montrez de l'empathie, ce qui réduit le risque de crises et favorise une communication plus ouverte.



2. Les troubles alimentaires ou les addictions avec bienveillance, pas avec des reproches.

Si votre proche a des comportements que vous trouvez préoccupants, comme des addictions ou des troubles alimentaires (qui peuvent causer une perte ou une prise de poids, par exemple), évitez les reproches ou les critiques.

Ces réactions sont souvent perçues comme un rejet ou un abandon, ce qui peut aggraver la détresse. Souvenez-vous que les personnes avec TPB se sentent souvent déjà peu aimables ; des remarques blessantes sur leur apparence ou leurs habitudes ne font qu'empirer les choses et renforcent ces comportements.

Exemple d'attitude positive :

Au lieu de dire "Tu devrais arrêter de manger comme ça, regarde-toi !", proposez avec douceur : "Je m'inquiète pour ta santé et je veux t'aider. Veux-tu qu'on en parle à un professionnel ensemble *? La thérapie peut vraiment faire la différence." Cela encourage le soutien professionnel sans jugement.

Pourquoi ça aide ?

Les troubles comme les addictions ou les problèmes alimentaires se traitent mieux en thérapie, avec de l'accompagnement expert. Votre rôle est d'être un allié bienveillant, ce qui aide votre proche à se sentir soutenu et motivé pour aller mieux.

Ceci étant dit, si vous lisez ce paragraphe, votre proche a déjà un suivi avec moi et cette problématique est déjà en cours de prise en charge. Les Troubles du comportement alimentaire et les addictions sont des problématiques complexes qui nécessitent une prise en charge longue.



3. Accompagner le repli sur soi sans forcer l'ouverture

Les personnes avec un trouble de la personnalité borderline (TPB) peuvent parfois se replier sur elles-mêmes, en s'isolant pour éviter les conflits ou les rejets qu'elles craignent. Ce retrait est souvent une façon de se protéger, mais il peut aggraver la solitude. Au lieu de les pousser à sortir ou à parler à tout prix, montrez que vous êtes disponible sans envahir leur espace.

Exemple d'attitude positive :

Si votre proche s'enferme dans sa chambre et évite les interactions, dites doucement : "Je vois que tu as besoin d'un peu de temps seul, et c'est okay. Sache que je suis là si tu veux discuter plus tard, sans pression." Plutôt que de dire "Sors de là et parle-moi, arrête de bouder !", ce qui pourrait renforcer son sentiment d'incompréhension.

Pourquoi ça aide ?

En respectant leur besoin de repli, vous montrez de la compréhension et de la patience, ce qui peut les encourager à s'ouvrir progressivement. Cela évite d'alimenter leur peur d'abandon et favorise une relation plus saine. Si le repli dure longtemps et semble dangereux (par exemple, avec des idées suicidaires), encouragez doucement une consultation professionnelle.



4. Encourager les interactions sociales en douceur

Le repli sur soi peut mener à un isolement qui empire les symptômes du trouble borderline, comme la dépression ou l'anxiété. Aidez votre proche à reconstruire des liens sociaux petit à petit, sans imposer un rythme trop rapide.

Proposez des activités simples et positives pour briser la solitude.

Exemple d'attitude positive :

Dites : "Ça te dirait qu'on aille marcher ensemble au parc ce week-end ? Pas besoin de parler si tu n'en as pas envie, juste pour prendre l'air." Au lieu de forcer avec "Tu dois voir des amis, sinon tu vas te renfermer encore plus !", qui pourrait les faire se sentir jugés.

Pourquoi ça aide ?

Ces petites invitations montrent votre soutien sans pression, aidant à rebuild la confiance en soi et aux autres. Avec le temps, cela peut réduire le repli et améliorer le bien-être global. N'hésitez pas à impliquer un thérapeute pour des stratégies adaptées, comme des groupes de soutien.



5. Soutenir les difficultés d'autonomie et de sorties

Les personnes avec un trouble de la personnalité borderline (TPB) peuvent avoir du mal à sortir seules ou à s'autonomiser dans des tâches quotidiennes, souvent à cause d'une peur intense de l'abandon, d'anxiété ou d'un manque de confiance en soi. Au lieu de les forcer ou de faire les choses à leur place, encouragez-les progressivement avec patience et soutien, en valorisant les petits pas.

Exemple d'attitude positive :

Si votre proche hésite à faire des courses seul, proposez : "Je sais que c'est pas facile pour toi, mais on pourrait essayer ensemble la première fois ? Ensuite, tu pourras tester un petit trajet seul, et je serai fier de toi quoi qu'il arrive." Plutôt que de dire "Tu dois te débrouiller seul maintenant, grandis un peu !", ce qui pourrait augmenter son stress et son sentiment d'échec.

Pourquoi ça aide ?

En accompagnant sans prendre le contrôle, vous aidez à bâtir la confiance et l'indépendance à son rythme, ce qui réduit la dépendance excessive et favorise un sentiment de réussite. Si les difficultés persistent, suggérez une aide professionnelle comme une thérapie pour travailler sur ces peurs spécifiques.