

Borderline : un trouble de la personnalité méconnu, difficile à vivre pour lequel il existe des solutions

Une hyperémotivité, des réactions excessives et soudaines sans raison apparente, mais aussi une grande instabilité des relations interpersonnelles, une mauvaise appréciation de l'image de soi, des efforts effrénés pour éviter les abandons, sont parmi les manifestations et symptômes caractéristiques du trouble de la personnalité borderline.

Aucune limite dans rien, chercher les excès dans tous les domaines même les aimer puis les détester, visiter sans cesse ses parts d'ombre.

Tant pour la personne atteinte que pour ses proches, le trouble borderline est une maladie difficile à appréhender et à gérer au quotidien, une véritable épreuve au long court.

Thérapeute Gestaltiste, Sophie Touttée Henrotte accompagne depuis plus de vingt ans des personnes, en individuel ou en collectif. Pour les personnes borderline, elle propose une thérapie basée sur le travail de CO-crédation et de la confiance, la création de ce fameux lien essentiel pour avancer. La thérapie des Schémas permet de travailler sur les émotions et sur les comportements afin de ne pas réitérer sans cesse les mêmes schémas.

Sophie aide les personnes borderline et leurs proches à mieux vivre au quotidien

Selon l'OMS, entre 2 et 4% de la population mondiale sont touchées par le trouble borderline, 2 à 3 fois plus fréquent chez les femmes. En France, quasi-6% de la population est touchée par ce trouble mal connu.

Vous avez dit borderline ?



Le terme borderline (ligne frontière, au bord, à la limite) désigne un trouble de la personnalité caractérisé par une hyperémotivité envahissante et imprévisible.

Sophie Touttée Henrotte explique,

« En réalité, la personne borderline souffre d'un trouble de l'émotion. Elle a tendance à réagir avec un niveau d'intensité plus important que pour d'autres, pouvant passer du calme à soudainement l'anxiété, la colère et la rage. Le moindre dérapage est fatal, un regard, un mot mal interprété, trop de lien instauré ou pas assez... en quelques secondes la porte se ferme, le sabotage guette à chaque instant. »

Identifier le trouble borderline

- Des sentiments chroniques de vide
- Une difficulté à gérer la colère
- Une capacité réduite à prévoir les conséquences de ses actes
- Une remise en question de projets ou de sentiments certains, un questionnement sur soi, des difficultés à analyser son ressenti
- Une tendance à idéaliser puis à dévaloriser l'autre
- Des changements fréquents d'amis, de partenaires, de milieux professionnels
- Une crainte excessive de l'abandon, des ruptures, de l'éloignement
- Des symptômes dissociatifs et une idéation persécutoire
- Des comportements impulsifs, addictifs, dangereux
- Des idées et des gestes suicidaires

C'est uniquement lorsque l'on a affaire à plusieurs symptômes simultanés de forte intensité que la problématique du trouble de la personnalité borderline doit être envisagée.

Comment mieux vivre avec un trouble borderline ?



Vivre avec un trouble de la personnalité borderline ou vivre avec un proche borderline peut très vite devenir un véritable défi, une épreuve de chaque jour.

Avec l'âge, le côté sanguin et réactif peut se calmer mais il faut se faire aider. La problématique reste déjà dans l'instauration de cette thérapie. Le borderline appelle le plus souvent en état d'urgence. C'est le feu, le volcan, il a découvert sur internet des phrases et mots qui lui correspondent, il s'identifie à cette pathologie, comme une étiquette salvatrice, il a un argument clé à tous ses maux.

Au téléphone, il faut un rendez-vous immédiat mais ensuite passer à l'action s'avère bien plus compliqué.

Souvent il annule au dernier moment, pris dans une crise de panique ou bien parce qu'il va mieux à cet instant-là, parfois, il ne vient pas sans prévenir. C'est une clientèle volatile...

Pour mieux vivre avec ce trouble, il n'y a pas de médicaments mais un accompagnement thérapeutique, un vrai suivi régulier.

Sophie confie,

« La gestalt m'a permis de faire un travail plus corporel et axé sur les émotions, à être dans l'ici et le maintenant, à vivre dans l'instant présent et non pas dans les regrets, la culpabilité ou dans les attentes. Elle m'a aidée à cueillir le bonheur à chaque instant. Je souhaite à mon tour transmettre ce qui m'a fait avancer. Avec les borderlines, nous CO-créons ensemble tout au long de la séance.

Je reçois en face à face, dans une démarche qui se veut dynamique et interactive. Je fais un travail également énergétique de reconnexion avec soi, un rééquilibrage et un centrage avec les sons, les pierres, les massages, le corporel, la danse, tout ce qui peut mettre en mouvement à la fois les croyances, les schémas, les émotions, les sensations et les vibrations intérieures. C'est se relier à l'univers, trouver du sens, s'incarner réellement dans le présent sans recherche d'addictions ou de drogues pour combler le vide. »

L'accompagnement thérapeutique de Sophie Touttée Henrotte a ainsi pour objectifs :

- pour la personne se croyant borderline :

Rechercher les critères réels qui pourraient s'apparenter à cette pathologie
Comprendre par des outils de développement personnel que cela peut juste être l'excès de son type de personnalité
Accepter parfois que cela peut être une connexion particulière à l'invisible non acceptée qui peut faire peur et qui amène à la folie ou à l'auto destruction.
Une reconnaissance des enfants indigo

- pour la personne souffrant d'un trouble borderline reconnu de :

Mettre en place des stratégies pour mieux gérer ses émotions, pulsions, angoisses et colères,
Créer du lien autour de soi, des relations dans la durée,
Diminuer ses excès, sabotages, addictions, comportements destructeurs...

- pour le proche - conjoint ou parent - d'une personne borderline, de

Mettre en lumière les caractéristiques qui définissent le borderline,
Permettre un ajustement de son comportement pour vivre à ses côtés,
S'adapter sans se perdre,
Alléger ses souffrances dans cet accompagnement au quotidien,
Trouver des solutions pour se sentir soutenu, au besoin, par une équipe médicale, une structure hospitalière ou éducative.

A noter : Sophie accompagne les jeunes à partir de l'âge de 10 ans, les adolescents, les adultes, les couples et les familles.

A propos de Sophie Touttée Henrotte



Sophie commente :

« Savoir pourquoi on se lève le matin, la direction à prendre dans notre vie, le sens que l'on donne à nos actes, l'envie de faire des projets tout en apprenant à se connaître sont essentiels pour tout être humain, à n'importe quel âge. Pour ma part j'ai compris très jeune que je ne suis qu'une ouvrière sur cette terre pour transmettre, aider, faire émerger, aimer et donner. »

Parallèlement à son activité professionnelle, Sophie ne cesse d'étudier : elle se forme à de nombreux outils de développement personnel et participe à des cycles universitaires et à des séminaires de perfectionnement. Pour elle, il faut rester en alerte en permanence, ne pas s'endormir sur ses acquis, être supervisé, continuer à apprendre et à actualiser ses connaissances. Elle anime des thérapies de groupe et des groupes de paroles. Elle donne également des conférences et écrit des livres.

Au sein du cabinet Bilanciel, elle propose d'autres interventions également en entreprise où elle coach, anime des séminaires, effectue des bilans de compétences. L'essentiel est de considérer l'être humain dans son ensemble, le professionnel et le personnel sont reliés intrinsèquement. Aider le borderline à se socialiser et trouver un épanouissement dans sa vie est primordiale pour Sophie.

A partir d'octobre prochain, elle lancera des animations et des groupes de paroles dédiés aux borderlines et aux familles de borderline.

Pour en savoir plus

Site web borderline Thérapie : <http://www.borderlinetherapie.fr>

Site web Cabinet Bilanciel : <http://www.bilanciel.fr>

Contact presse

Sophie TOUTTEE HENROTTE

E-mail : stouttee@bilanciel.fr

Tél. : 01 49 09 12 70 / 06 07 05 02 81

