

Personnalité borderline

Rencontre avec Sophie Toutté Henrotte



Gestalt thérapeute, Sophie Toutté Henrotte a ouvert son cabinet Bilancier à Boulogne Billancourt depuis près de 20 ans. Elle a accompagné en thérapie individuelle, en thérapie de couple et de groupe de nombreuses personnes mais elle a rarement pu ressentir autant de souffrance psychologique et d'isolement que dans la pathologie du Borderline. Cette recherche de liens tout en étant en permanence en train de les saboter, cette rupture du lien social qui met en marge de tout et ne permet souvent pas l'intégration dans la vie professionnelle, fait de ces patients des personnes particulièrement attachantes mais aussi totalement déstabilisantes.

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNALITÉ BORDERLINE

Le trouble de la personnalité borderline est un trouble de l'émotion. Une personne qui aurait 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. Les changements d'humeur soudains, sautes d'humeurs intériorisées ou pas sont

fréquentes sans comprendre l'élément déclencheur. Une personne qui oscillerait entre un comportement d'adulte et un comportement semblant enfantin.

Le trouble de personnalité limite est principalement caractérisé par

- La peur de l'abandon et du rejet ;
- L'instabilité de l'humeur ;

- La difficulté à contrôler les actions, les réactions, les pulsions, les actes impulsifs souvent néfastes ;
- Les relations interpersonnelles instables ;
- Une difficulté avec l'intimité ;
- Une dissociation et une méfiance importante en présence de stress.

EST-CE RALEMENT UN TROUBLE PSYCHOLOGIQUE OU ESTE UN TEMPÉRAMENT DIFFÉRENT

Historiquement, en 1900, on décrivait les névroses (phobique, hystérique, obsessionnelle) et les psychoses (schizophrénie, syndromes délirants, paranoïa).

Le borderline n'appartient ni à la psychose ni à la névrose. Il a par moment des pertes du contact avec la réalité et à d'autres moments il fonctionne comme un névrotique. Il peut adopter tour à tour des traits de personnalité de diverses pathologies.

Aujourd'hui, on sait que le trouble de la personnalité borderline constitue une entité clinique reconnaissable, bien que certaines de ses caractéristiques se retrouvent dans d'autres maladies.

Les critères peuvent être regroupés en 4 catégories

- **Instabilité affective**
 - Oscillation chaotique entre les différents affects négatifs vécus sur un

mode excessivement intense : ennui, exaltation, tristesse, angoisse, colère.

- Anxiété quasi permanente, humeur changeante.
- Peurs irrationnelles, attaques de panique.
- Colère : rage intense sans pouvoir l'exprimer autrement que par les gestes autoagressifs.

• **Instabilité identitaire**

• Instabilité de l'image de soi : haine de soi, « je ne m'aime pas ». Oscillation entre l'inflation de l'estime de soi et la dévalorisation.

• La notion de plaisir n'existe pas, il est dans le sacrifice, le devoir et la résistance, jamais dans le plaisir. Il n'éprouve pas de plaisir à faire l'amour, à manger, à la vie.

• **Instabilité relationnelle**

• Relations interpersonnelles conflictuelles, chaotiques, marquées par les débordements émotionnels et la dis-

continuité des liens.

• Dès que l'autre est source de frustrations même minimes, il perd tout crédit et devient même méchant et mauvais aux yeux du borderline.

• Difficultés relationnelles liées à la constante de l'abandon. Le besoin intense des autres est souvent vécu comme une dépendance intolérable dont il doit se défendre en anticipant le rejet voire en le provoquant. Ainsi les relations oscillent entre attachement et rejet, confiance et méfiance, admiration et mépris.

• **Impulsivité**

- Dépenses parfois inconsidérées.
- Abus de drogues, crises de boulimie, automutilations, vols, bagarres, conduites automobiles dangereuses
- Confond confrontation et agression.

QUELS SONT LES FACTEURS QUI PEU ENT CONDUIRE CE TROUBLE

Dès l'enfance on peut noter des troubles de conduite, une auto-agressivité, des symptômes dépressifs, des troubles du sommeil, des troubles alimentaires. Le tempérament est difficile : agitation, impulsivité, déficit de l'attention, tout ou rien, agressivité, colère. Si on associe une hyperactivité durant l'enfance et un traumatisme (abus verbaux, sexuels et physiques) cela peut être une conjoncture propice à la personnalité borderline à l'âge adulte. L'enfant a parfois subi une grande négligence affective et

physique (il a grandi tout seul).

Il a reçu un style éducatif incohérent (il a de beaux vêtements socialement en apparence et il vit en haillons à la maison ou beaucoup d'argent et de matériel mais pas d'affectif).

Les séparations précoces, la peur de l'abandon, la maladie d'un membre de la famille, le décès d'un proche, la pauvreté ou l'extrême richesse, la guerre peuvent être des facteurs contribuant à l'apparition de la pathologie. Il est important de ne pas négliger aussi la

période de la grossesse de la mère, si l'enfant a été en couveuse ou abandonné, adopté ou s'il y a une période de séparation avec la mère, problème au niveau du désir des parents pour la venue de cet enfant au monde... Il est à noter que la difficulté reste à évaluer sur la réalité des souvenirs traumatiques que rapportent les patients borderline, car ces derniers sont suggestibles et ont tendance à évaluer négativement même les événements neutres. Parfois ils ont tout occulté.

COMMENT S'EN SORTIR QUELLES THÉRAPIES

● La Gestalt-Thérapie

La Gestalt-Thérapie fut imaginée dans les années 1940 par Fritz Perls. Le thérapeute accompagne le sujet vers la prise de conscience de ce qui lui arrive, vers la responsabilité de ce qu'il éprouve ici et maintenant, et dans tous ses composants : affect, émotion, sentiment...

Le "monodrame" nous invite à exprimer les différents personnages qui sont à l'intérieur de nous. Jouer ces rôles permet de faire ressortir les facettes

contradictoires de notre personnalité, les aspects qu'on se cache à soi-même, qu'on ne veut pas voir ou qu'on projette sur les autres. Repérer les "Gestalt inachevées" : Les rejouer permet non pas de les effacer, mais de les intégrer dans sa structure psychique, de leur donner un sens, de les dépasser, de se préparer à une situation future.

● La Thérapie Comportementale Dialectique : TCD

C'est une thérapie développée depuis

les années 1980 par le Dr Linehan, ancienne Borderline, qui essaie de relier 3 composantes : les émotions, les pensées, les comportements. Elle est essentiellement centrée sur le changement et travaille sur la présence attentive (la pleine conscience). La TCD peut permettre d'amener à accepter la vie telle qu'elle est et non telle qu'elle est censée être, avec la nécessité de changer, en dépit de cette réalité.

IL EST DONC POSSIBLE DE S'EN SORTIR

Le Borderline peut progresser et apprendre...

- À identifier dans quel état de conscience il est en observant et en décrivant ce qu'il ressent puis en l'acceptant (« j'ai la pensée que... » ; « j'observe que j'ai la pensée que... » ; « j'accepte ce qui se passe en moi »
- À participer et communiquer d'une façon juste, sans y mettre de projection ou d'interprétation hâtive.
- À accepter de ne pas tout dramatiser et à traiter les émotions négatives.

- À être en relation avec lui-même pour comprendre ce qui est important pour lui.
- À découvrir les émotions principales (colère, tristesse, culpabilité, honte, peur, surprise, dégoût, joie) qui montent et descendent comme une vague.
- À rechercher le cadeau caché même derrière une déception qui est simplement la différence entre ses attentes et la réalité, avec une vision parfois déformée par son émotion. Il y a aussi la thérapie des schémas de young et plusieurs autres thérapies.

POUR VOUS PROPOSER DES EXERCICES POUR PROGRESSER

Technique de la plume empoisonnée

Le Borderline peut rédiger une lettre à ses parents : « papa et maman je t'aime et pourtant je vais te dire cela ». Il énumère tous les obstacles, contraintes vécues avec ses parents puis il termine sa lettre en disant : « et pour cela je t'en veux ». Il laisse alors la lettre une semaine, puis il la reprend, il en enlève et en rajoute. Il la laisse à nouveau une semaine. Puis une troisième fois il la relit et la modifie. Puis il envoie la lettre. L'important n'est pas ce qu'il doit attendre de la lettre mais plutôt tout le chemin pour l'écrire.

Ressenti positif et négatif

Ecrire tout le ressenti positif et négatif de la journée. Se coucher le soir avec 3 moments positifs de la journée avec des bonnes nouvelles à partager autour de soi.

Rencontre de 3 personnes

Un collègue, un ami, un membre de sa famille.

Leur demander comment il est perçu et 5 axes possibles à améliorer.

Traiter les émotions négatives

- Diriger l'attention sur le corps plutôt que de rationaliser ou de cérébraliser.
- Laisser venir pensées, images, souvenirs, émotions, autre sensation physique, préoccupation, questions sans en avoir peur, même si elles sont douloureuses.
- Faire à chaque fois un arrêt sur image sans jugement, en respirant profondément.



#2

BORDERLINE

Après avoir lu l'article sur la personnalité borderline, vous vous demandez peut-être si vous, ou une personne de votre entourage proche, correspondez à ce profil. Voici un petit test pour vous aider à évaluer votre comportement ou celui d'une personne proche de vous, afin de mieux vous prendre en charge.

1 Q

- A. Vous le prenez très mal ;
- B. Cela dépend des cas ;
- C. Cela vous est complètement égal.

2 Q

- A. Vous soupçonnez tout de suite qu'il vous trompe ;
- B. Vous vous dites qu'il a probablement ses raisons ;
- C. Vous essayez de parler avec lui et de lui donner de l'affection.

3 Q

- A. Vous êtes paniquée et angoissée quant à l'état du monde de nos jours ;
- B. Vous ne regardez pas beaucoup les informations à la télévision ;
- C. Vous essayez de relativiser car il y a les bonnes et les mauvaises informations, même si les médias mettent parfois l'accent sur les mauvaises nouvelles.

4

- A. Oui ;
- B. Cela dépend des situations ;
- C. Non, pas vraiment.

5

- A. Oui ;
- B. Quand quelque chose vous plaît vous l'achetez sans vous poser de questions ;
- C. Non, pas vraiment, vous n'avez pas besoin d'acheter beaucoup de choses pour vous sentir bien.

6

- A. Oui parfaitement, un petit rien peut vous faire beaucoup de mal ;
- B. Cela dépend des situations, dans certaines situations vous êtes vraiment fragile.
- C. Non pas vraiment, vous avez de la distance par rapport à ce que font, ou à ce que pensent les gens.

7

- A. Non, vraiment pas. « Je ne me trouve pas du tout belle ou séduisante ».
- B. « Cela dépend, j'aime certaines parties de mon corps et je les mets en valeur, et je cache d'autres parties » ;
- C. « Oui, parfaitement. Je m'aime comme je suis, et je ne cherche pas du tout à m'évaluer ou à me comparer aux autres ».

8

- A. « Cela dépend, certains matins je me sens très mal sans causes ou explications logiques ».
- B. « Cela dépend des saisons, j'ai comme tout le monde le blues automnal, mais en général quand il y a le soleil je me sens bien » ;
- C. « J'ai un rituel particulier le matin, je fais du yoga ou du sport et j'essaie toujours d'être de bonne humeur ».

RÉSULTATS

Vous l'aurez peut-être déjà deviné, si vous avez une majorité de A c'est que vous, ou la personne pour laquelle vous réalisez ce test, êtes plutôt borderline.

Dans ce cas, le premier pas est d'en prendre conscience, pour essayer ensuite d'évoluer. Si vous avez plutôt des réponses B ou C, c'est que vous êtes plutôt équilibrée sur le plan émotionnel.