

LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE

Qu'est-ce que c'est ?
Comment se soigner ?

Etre soigné,

c'est aussi être informé

QUELS SONT LES SIGNES DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE ?

Le trouble de la personnalité borderline se caractérise par une hyperémotivité et une hypersensibilité.

Pour poser le diagnostic, il faut notamment que 5 des 9 critères ci-dessous soient présents.

- Une **humeur très instable et très réactive** à ce qu'il se passe autour de vous.
Cela peut se traduire par des crises émotionnelles intenses qui durent quelques heures à quelques jours (avec par exemple des attaques de panique, une importante irritabilité ou une douleur morale intense).
- Des moments de grande colère ou une **difficulté à contrôler votre colère.**
- Une répétition d'**idées suicidaires**, de **comportements suicidaires** ou d'**automutilations.**
- Une **impulsivité** dans des comportements qui peuvent être risqués voire dangereux pour vous (comme consommer des drogues, vous alcooliser massivement, vous mettre en danger sur le plan sexuel, conduire dangereusement, faire des crises de boulimie, ou faire des dépenses excessives).

-
- Un **sentiment chronique de vide** et d'ennui.
 - Une **peur d'être abandonné(e)** par votre entourage et une grande sensibilité à la perception d'une séparation ou d'un rejet.
 - Des **relations instables** avec une alternance entre l'idéalisation et la dévalorisation des personnes.
 - Une **image de vous qui change souvent**. Cela peut aussi être vos valeurs, vos projets ou vos fréquentations qui changent souvent.
 - Des épisodes limités dans le temps d'idées de persécution ou de symptômes dissociatifs (avec par exemple l'impression de ne plus être vous-même ou de ne plus être réel(le)). Ces épisodes surviennent principalement dans des moments de stress.

Pour poser le diagnostic, ces critères doivent être présents de façon durable et depuis le début de l'âge adulte.

Le diagnostic doit être posé par un professionnel de santé.

QUELQUES QUESTIONS

QUELLE EST L'ÉVOLUTION DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE ?

Des études évaluent des personnes qui sont en psychothérapie sur plusieurs années. Elles retrouvent qu'après quelques années :

- **un nombre important de symptômes diminuent avec le temps** et la grande majorité des personnes n'ont plus le nombre suffisant de critères pour définir le trouble ;
- un nombre important de personnes ont un bon fonctionnement professionnel et social.

EST-CE QUE C'EST GRAVE ?

Il existe un **risque de suicide**.

La gravité du trouble est différente en fonction des personnes.

Certaines personnes ont des symptômes très sévères, une vie très instable sur le plan relationnel et professionnel, et sont très souvent hospitalisées. D'autres personnes ont une vie relativement stable.

D'autres personnes se situent entre ces deux extrêmes.

BORDERLINE : D'OÙ VIENT CE MOT ?

Le mot **borderline** veut dire « à la limite ». Il a été utilisé car le trouble était, à l'origine, considéré comme « à la limite » entre la névrose et la psychose. On sait maintenant que c'est une maladie clairement définie. Vous entendrez aussi parler d'état limite.



COMBIEN DE PERSONNES ONT LE TROUBLE ?

C'est un **trouble fréquent** qui touche 1 à 2 % de la population. Le diagnostic est plus souvent fait chez les femmes.

DES MALADIES ASSOCIÉES ?

Beaucoup de personnes souffrant d'un trouble de la personnalité borderline ont, à un moment de leur vie, une maladie psychique associée (comme un trouble dépressif, un trouble bipolaire, un trouble anxieux, un état de stress post-traumatique, des troubles du comportement alimentaire, une dépendance à l'alcool ou à des drogues, ou un autre trouble de la personnalité).

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Les causes ne sont pas bien connues.

Le trouble serait le résultat de la **combinaison de facteurs** qui s'additionnent pour favoriser le trouble :

- une **prédisposition génétique et des facteurs biologiques** : on retrouve une augmentation de la réactivité de l'amygdale (une zone du cerveau impliquée dans les émotions) et des modifications au niveau des neurotransmetteurs cérébraux.
- des **événements de vie difficiles ou des événements traumatisants** (qui sont différents d'une personne à l'autre avec par exemple : de la maltraitance physique ou sexuelle, des négligences, la perte d'un parent dans l'enfance).

COMMENT SE SOIGNER ?

COMMENT SE SOIGNE LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE ?

La psychothérapie est le traitement recommandé et efficace pour le trouble de la personnalité borderline.

La majorité des personnes vont mieux et ont une amélioration des symptômes avec un suivi psychiatrique ou psychologique bien conduit.

Des études scientifiques ont montré l'efficacité de psychothérapies spécialement développées pour le trouble de la personnalité borderline. En France, même si ces psychothérapies sont encore peu disponibles, certaines psychothérapies s'en rapprochent.

AVEC QUI FAIRE UNE PSYCHOTHERAPIE ?

La psychothérapie se fait avec un psychologue ou un psychiatre. Il est très important que le professionnel connaisse le trouble et que vous soyez en confiance avec lui.

Peu de psychiatres font des psychothérapies.

Les psychologues ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale et ne peuvent pas prescrire de médicament.

QUELS SONT LES OBJECTIFS D'UNE PSYCHOTHERAPIE ?

Les objectifs sont propres à chaque personne et sont définis en fonction de la problématique personnelle de la personne.

Par exemple, un objectif peut être de trouver d'autres solutions que les automutilations pour soulager votre souffrance.

Un autre objectif peut être d'apprendre à mieux gérer vos émotions.



CONSEILS POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE

La psychothérapie est efficace mais il ne faut pas vous attendre à des améliorations et à des changements rapides.

Changer et aller mieux est difficile et prend du temps et il ne faut donc pas perdre espoir.

LES MÉDICAMENTS SONT-ILS EFFICACES?

Il n'existe pas de médicament qui guérisse le trouble de la personnalité borderline.

Cependant des médicaments peuvent avoir une efficacité sur certains symptômes (comme l'anxiété, l'impulsivité, l'instabilité des émotions, la colère, les idées de persécution), mais aussi pour traiter une maladie psychique associée comme la dépression.

En fonction des cas, les médicaments les plus souvent prescrits sont les antidépresseurs, les neuroleptiques, les anxiolytiques, ou les régulateurs de l'humeur.

UNE HOSPITALISATION PEUT-ELLE ÊTRE NECESSAIRE?

L'hospitalisation est parfois envisagée sur une courte durée. Par exemple, pour protéger la personne lorsqu'elle traverse une période de crise avec des idées de suicide importantes.

COMMENT S'INFORMER PLUS SUR LE TROUBLE ?

LIVRES

- « **Borderline, retrouver son équilibre** » écrit par Dominique Page (aux éditions Odile Jacob): livre de 213 pages détaillant des techniques pour commencer à travailler sur soi avec par exemple des chapitres sur comment enquêter sur soi, gérer ses émotions, réajuster ses pensées, prendre du plaisir.
- « **Les borderlines** » livre de 183 pages écrit par le Pr Bernard Granger et le Dr Daria Karaklic (aux éditions Odile Jacob).
- « **Le Manuel du Borderline** » livre de 251 pages écrit par Dr Desselles (aux éditions Eyrolles).

SUR INTERNET

- Site **aapel.org**
- Document de 40 pages à télécharger www.promentesana.org/romandie/IMG/pdf/brochure_borderline_2008.pdf ou en recherchant « personnalité borderline » et « promentesana » sur internet. (C'est un document suisse donc les parties concernant les psychothérapies disponibles et les contacts ne sont pas adaptées à la France).

D'AUTRES PISTES POUR ALLER MIEUX?

- Il existe des approches complémentaires comme la méditation, la relaxation, le yoga, la sophrologie, les massages.
- **Prenez soin de vous** : essayez d'avoir un sommeil régulier et une alimentation équilibrée, pratiquez une activité physique.
- Cherchez une **activité qui peut vous apaiser en cas de crise** (ces techniques sont propres à chacun : par exemple certaines personnes écoutent de la musique, d'autres se concentrent sur leur respiration...).
- L'application Emoteo (pour smartphone) propose des exercices pour essayer de s'apaiser.

Conception : 2016 - J.Lateyron et Dr A.Mathur (CHU Toulouse) avec la participation de patients

Création graphique (septembre 2016) : Direction de la Communication

Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse

© 2016, CHU Toulouse - 2, rue Viguerie - TSA 80035 - 31059 Toulouse Cedex 9