

Le trouble de la personnalité limite : Garder le cap dans le tourbillon des émotions violentes de son proche

Retranscription de la conférence du 22 février 2012, donnée à l'AQPAMM

Conférence donnée par Nathalie Belda, Psychologue à l'institut Victoria,
spécialiste des troubles de la personnalité

Les différents troubles de la personnalité ont en commun deux grandes caractéristiques : des difficultés relationnelles et des difficultés à gérer ses émotions.

Les difficultés rencontrées par les personnes atteintes de trouble de la personnalité :

-difficulté à faire de « L'activation autonome ». Cela va du fait de se lever le matin à mettre en action n'importe quel événement ou projet : mariage, faire des enfants, déménager. Tous ces projets nécessitent de l'adaptation, un contrôle des impulsions, et une gestion émotionnelle. Ces compétences sont embryonnaires chez les personnes atteintes de troubles de la personnalité. Elles sont aussi peu développées que chez des enfants.

Le trouble de la personnalité se met en place graduellement. Les mécanismes internes d'évolution et de maturité sont mal mis en place, ce qui n'est pas le cas de leur intelligence cognitive. Comme ces mécanismes de régulation internes sont mal établis, ils vont rechercher un médium pour fuir leur incompétence émotionnelle ou vont demander à une autre personne de faire les choses à leur place.

Le médium peut être une substance (drogue), une dépendance quelconque ou la dépendance à une personne extérieure.

Autres difficultés :

-à gérer les humeurs des autres

-à apaiser leurs propres émotions

-à persévérer : ils ont souvent de beaux projets mais ils les laissent tomber car cela les rends anxieux : cela demande beaucoup d'activation autonome.

-à avoir une représentation nuancée d'eux-mêmes, des autres ou des événements. Ils ont pas ou peu de nuance, et passent d'une extrême à l'autre : émotivement, ils passent facilement d'un émoi à un sentiment d'échec. Ils ont du mal à avoir des nuances : c'est tout blanc ou tout noir.

-à négocier une bonne intimité intérieur : ils sont facilement gagnés par la peur d'être envahi par l'autre, avec une grande crainte que l'autre ne leur enlève leur liberté, prenne le dessus et les contrôle.

Ils sont donc toujours pris dans le tango relationnel entre la peur de l'abandon, et la peur d'être contrôlés : ils sont donc facilement contrôlants et redeviennent doux comme des agneaux quand il craignent l'abandon. Pour eux, c'est extrêmement difficile d'être vulnérables, donc ils vont tenter d'écraser l'autre. Cela induit souvent avec eux des rapports de forces dominants/dominés.

L'image d'un balancier qui va d'un bord puis de l'autre traduit bien ce qu'ils vivent.

Quand on leur met des limites, on devient facilement « le méchant »

Particularité des émotions trop intenses

Leur particularité tient à l'intensité de leurs émotions, ainsi qu'à la nature des déclencheurs des émotions violentes.

La colère devient de la rage, l'anxiété devient de l'angoisse, la solitude se traduit chez eux par un sentiment affreux de vide. Ils vivent également beaucoup de culpabilité et d'impuissance.

Mécanismes de défenses.

Nous en avons tous lorsqu'il s'agit de gérer nos émotions fortes. Pour leur part, les mécanismes de défense qu'ils mettent en place sont « primitifs », comme chez les enfants. Ce sont des mécanismes immatures.

Au moment de l'émotion violente et douloureuse ils veulent juste arrêter de souffrir. Ils ne réfléchissent pas aux conséquences ou au long terme des effets de leurs réactions.

Donc ils vont facilement faire des passages à l'acte : violence physique ou verbale, gestes impulsifs, insultes, consommation de drogues, actes suicidaires, automutilation, comportements alimentaires compulsifs (restriction, goinfrage), conduite dangereuse etc.

Dans ce temps là, ils ont une distorsion de la réalité : leurs émotions met une sorte de filtre qui brouille leur perception de la réalité

Ils vont faire de la projection : reprocher à l'autre ce qu'ils vivent eux-mêmes

Ils vont rejeter la faute sur les autres ou l'évènement. Tout est de la faute de l'autre

Ils vont faire de l'évitement : prendre leurs affaires et partir, faire un déni de la réalité

Note sur les comportements qui ressemblent à de la manipulation : Pour parler de manipulation, il faut que ce soit un acte calculé, parfaitement conscient et délibéré, dont l'objectif principal est de faire souffrir l'autre. Comme tout le monde, ils en sont capables.

Mais la plupart du temps, quand ils sont dans leurs émotions violentes, ce n'est pas de la manipulation, car à ce moment pas ce n'est pas conscient et délibéré : c'est juste un mécanisme de défense pour cesser de souffrir. Leur but à ce moment là n'est pas de faire souffrir l'autre de façon consciente, mais plutôt de cesser de souffrir.

En tant que proche, on peut complètement perdre de vue qu'ils sont en souffrance et que c'est cette souffrance qui les fait agir ainsi, car ils sont capable de faire nous extrêmement mal.

Les pièges relationnels dans lesquels on tombe souvent

-Faire l'éponge : se sentir responsable de la personne atteinte. Cela se traduit par : faire les choses à leur place, s'excuser auprès des autres à leur place, payer leur dettes. On se dit souvent « si je ne le fais pas, qui le fera ? ». Pourtant, cela ne les responsabilise pas. Ils ne faut pas non plus en arriver à faire à leur place ou point où on n'en peut plus et du coup on se montre tout à tout intransigeant.

-Mettre des limites rigides : il faut tenter au plus possible d'apprendre à connaître les déclencheurs prévisibles.

-Se sentir coupable, car dans ce cas, on finit par les attaquer aussi.

-Se justifier quand ils nous font des reproches.

-Mettre en place des règles et des limites que l'on ne pourra pas tenir dans le temps.

Les TPL ont besoin d'avoir en face d'eux des personnes prévisibles. Ils n'aiment pas les cadres, mais en ont pourtant besoin, car cela les apaise et les rassure (comme pour les enfants). Il faut tenter d'avoir toujours les mêmes façons de réagir, sinon nos réactions aléatoires vont contribuer à entretenir le problème.

Mettre des limites :

Il faut choisir un moment où il n'a y a pas de chicanes. Certes, c'est prendre le risque de gâcher une des rares bons moments passés avec son proche, mais le jeu en vaut la chandelle.

On leur exprime où sont nos limites, et ce que l'on fera si elles sont dépassées. Ex : Si tu me parle mal et que tu m'insulte, je raccrocherai le téléphone / je mettrai fin à discussion et je partirai de la pièce.

« Je ne paierai plus tes comptes, mais je suis d'accord pour te faire une épicerie à chaque mois »

La question de l'empathie.

Ce sont des personnes avec une sensibilité à fleur de peau : ils sont très intuitifs, sentent les choses. Pour autant, la sensibilité et l'empathie sont deux choses différentes. Plus ils sont souffrant, moins ils sont capables d'empathie car leur souffrance les submerge.

Quand ils vont bien, ils sont capables d'empathie. Mais pas lorsqu'ils sont en souffrance, ce qui leur arrive bien souvent.

Il faut toujours garder en tête que leur perception des choses leur semble tout aussi réelle que la perception que l'on a nous aussi des choses. Tenter de leur faire voir les choses comme nous les percevons est souvent voué à l'échec.