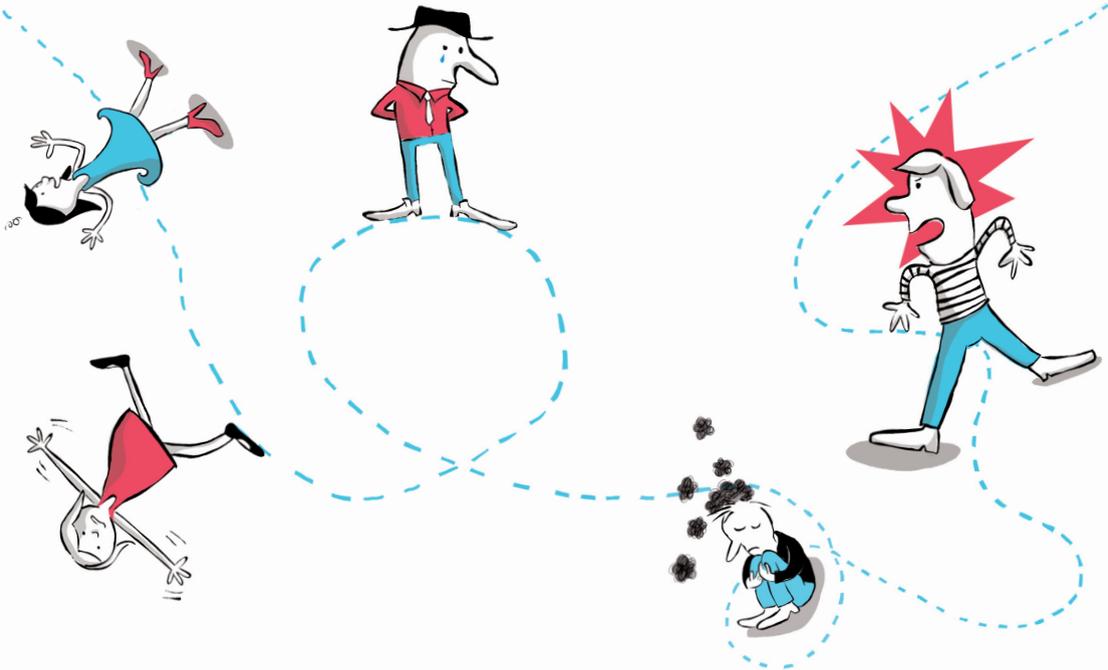
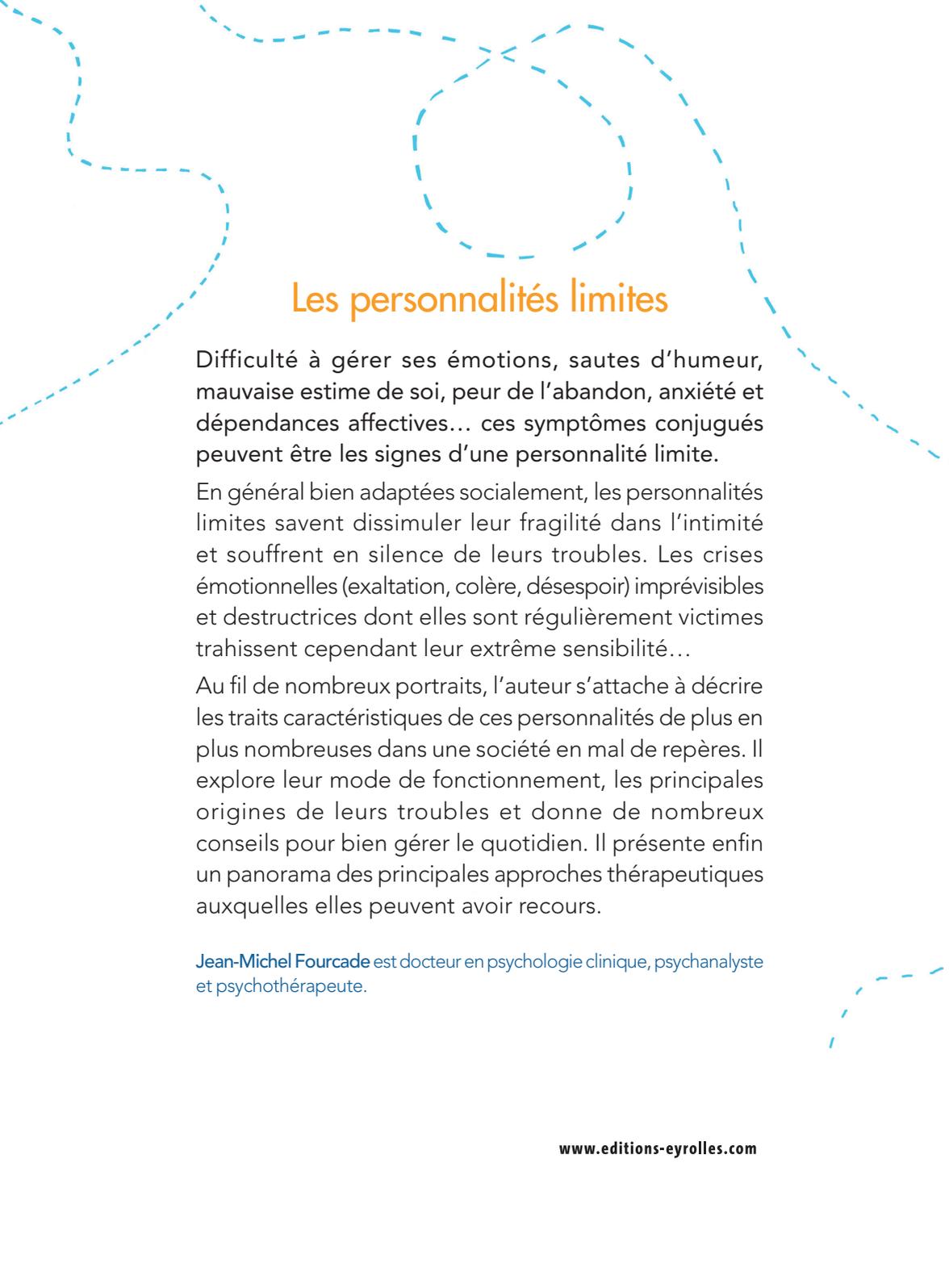


Jean-Michel Fourcade

Les personnalités limites

Hypersensibles, à fleur de peau,
écorchés vifs...
Tous borderlines ?





Les personnalités limites

Difficulté à gérer ses émotions, sautes d'humeur, mauvaise estime de soi, peur de l'abandon, anxiété et dépendances affectives... ces symptômes conjugués peuvent être les signes d'une personnalité limite.

En général bien adaptées socialement, les personnalités limites savent dissimuler leur fragilité dans l'intimité et souffrent en silence de leurs troubles. Les crises émotionnelles (exaltation, colère, désespoir) imprévisibles et destructrices dont elles sont régulièrement victimes trahissent cependant leur extrême sensibilité...

Au fil de nombreux portraits, l'auteur s'attache à décrire les traits caractéristiques de ces personnalités de plus en plus nombreuses dans une société en mal de repères. Il explore leur mode de fonctionnement, les principales origines de leurs troubles et donne de nombreux conseils pour bien gérer le quotidien. Il présente enfin un panorama des principales approches thérapeutiques auxquelles elles peuvent avoir recours.

Jean-Michel Fourcade est docteur en psychologie clinique, psychanalyste et psychothérapeute.

Les personnalités limites

Hypersensibles, à fleur de peau, écorchés vifs...
Tous borderlines ?

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

Ce titre a fait l'objet d'un relookage (nouvelle couverture) à l'occasion de son huitième tirage. Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011, 2017
ISBN : 978-2-212-56587-4

Jean-Michel Fourcade

Les personnalités limites

Hypersensibles, à fleur de peau, écorchés vifs...
Tous bordelines ?

Huitième tirage 2017

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word 'EYROLLES' in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small circle in the center, resembling a stylized underline or a decorative element.

Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PARTIE I

La personnalité limite : être borderline dans un monde de brutes

Chapitre 1 – Trop émotif ?	9
Chapitre 2 – La haine de soi	15
Chapitre 3 – Tout, tout de suite, maintenant !	21
Chapitre 4 – Tout blanc ou tout noir, tout ou rien	25
Chapitre 5 – Je t’aime, je te hais	29
Chapitre 6 – Accro à...	33
Chapitre 7 – Comme une coquille vide	37
Chapitre 8 – Honte et culpabilité	43

PARTIE II

Pour mieux comprendre

Chapitre 1 – Une carence primitive	51
Une rupture de l'attachement	52
La défaillance maternelle : le défaut fondamental	55
La dépression maternelle	59
Chapitre 2 – L'impossible séparation	63
Chapitre 3 – Un narcissisme fragile	67
Qu'est-ce qu'une personnalité narcissique ?	70
Chapitre 4 – Des mécanismes de défense privilégiés	75
Les mécanismes de défense du nourrisson	76
Les mécanismes de défense de la personnalité limite	78
Chapitre 5 – Des traumatismes dans l'enfance	85
Chapitre 6 – L'identité flottante : une absence de limites ...	89
Le « moi-peau »	90
La place du père	92
Chapitre 7 – À sexuation faible, sexualité confuse	93
Chapitre 8 – Objet d'amour, objet de dépendance	99
Chapitre 9 – Le spectre de l'abandon	105

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE III

Quand faut-il s'inquiéter ?

Chapitre 1 – « Lorsque j'en ai pris, je suis un autre homme »	115
Chapitre 2 – « Je me sens plus fort quand j'ai bu »	123
Chapitre 3 – « Le sexe est tout pour moi »	127
Chapitre 4 – « Je joue sans compter »	131
Chapitre 5 – « Mon gourou, mon maître, ma vie »	135
Chapitre 6 – D'autres addictions	141

PARTIE IV

Bien vivre et guérir

Chapitre 1 – Premiers secours	149
Mieux se connaître	149
Utiliser les qualités de ses défauts	151
Jouer la prudence, apprendre à se protéger	152
Ce que votre entourage peut faire pour vous	156
Chapitre 2 – Les thérapies	159
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	161
La psychanalyse	165

LES PERSONNALITÉS LIMITES

Les thérapies par la régression	168
Les thérapies de groupe	170
Conclusion.....	175
Bibliographie	183

Introduction

« Je te jure, elle est partie au quart de tour. Impossible de l'arrêter. Je n'avais pourtant rien dit de mal ! Complètement borderline, cette fille. »

De nos jours, il n'est pas rare d'entendre dire d'une personne qu'elle est « borderline », pour peu qu'elle ait des réactions vives ou difficiles à comprendre. En effet, depuis une cinquantaine d'années, les termes « borderline » ou « personnalité limite » sont reconnus par les spécialistes de la santé mentale et entrent peu à peu dans le langage courant.

Mais que signifient ces termes au juste ? Il est normal d'éprouver des émotions et de les exprimer... Une petite colère qui éclate de temps à autre peut même être libératrice. Fait-elle systématiquement de nous une personnalité limite, un ou une borderline ? La diversité des symptômes qui permettent de diagnostiquer des personnes dites « limites » ne facilite ni leur repérage ni la compréhension de leurs difficultés propres. De plus, une personnalité limite peut très bien mener une vie sociale et professionnelle irréprocha-

ble, et s'exprimer de façon excessive dans sa vie privée¹. Nous pouvons considérer que nous sommes « malades » lorsque nous sentons certains dysfonctionnements en nous-mêmes ou dans nos relations avec notre entourage. En définitive, tout se joue entre le « normal » et le « trop », entre l'émotion et la « surémotion », entre la mesure et la démesure. Prenons quelques exemples...

Vous êtes équilibré mais...

- Les gens vous voient comme une personne équilibrée, qui entretient des relations « normales » avec son entourage... Jusqu'au jour où vous prenez la mouche ; votre colère explose sans que personne autour de vous n'en comprenne la cause. Ou encore, vous avez pour habitude de « péter un plomb pour des broutilles » et vos proches disent de vous que vous êtes « caractériel », que votre comportement est « franchement limite ».

Vous êtes « accro »

- On peut dire que la modération n'est pas votre tasse de thé. Ainsi, vous aimez boire ou fumer plus que de raison, passer des heures à regarder la télévision, ou encore vous partez dans des conquêtes virtuelles interminables, en bon passionné de jeux vidéo.
- Votre travail est au centre de votre vie et occupe le plus clair de votre temps. Perfectionniste, vous y passez des heures... Parfois trop au goût de certains.

1. André Green est l'inventeur de la dénomination très parlante : « la folie privée ».

- « Tout nouveau, tout beau », tel est votre credo. Vous multipliez les conquêtes amoureuses et les galipettes au gré de vos envies, car rien ne compte plus à vos yeux que de brûler la chandelle par les deux bouts.

Vous aimez « trop »

- Vous avez l'habitude de fonctionner en binôme. Impossible de vous passer bien longtemps de votre amoureux, de votre meilleure amie ou de votre mère... Cette relation avec l'autre donne sens et piment à votre vie. Cependant, il vous arrive de ne plus supporter l'être aimé, jusqu'à nourrir des sentiments haineux à son encontre et à le déchoir de son piédestal. En deux mots : vous aimez et détestez.

Vous êtes velléitaire

- On ne vous aide pas à faire le premier pas ? Vous passez votre tour. Vos projets sont intéressants, clairs et précis... Mais ils restent à l'état de projets, sagement rangés dans un coin de votre tête, car concrétiser vous semble insurmontable.

Vous êtes-vous reconnu dans l'un de ces portraits ? Ce ne serait pas étonnant. En effet, les cas de personnalités limites ou borderlines sont de plus en plus fréquents dans nos sociétés occidentales développées. Irritabilité, instabilité affective, anxiété et comportements excessifs... Nos émotions finissent par prendre toute la place sans que nous parvenions à les contrôler.

Pourquoi retrouvons-nous toujours les mêmes obstacles sur notre route ? Comment faire pour ne plus souffrir de ces situations ? Comment se faire comprendre de notre entourage ? Le présent

ouvrage vous propose, à travers une série de portraits de « patients limites », de repérer les caractéristiques essentielles des personnalités limites et de comprendre les origines de ce trouble afin d'en guérir, ou du moins d'apaiser la sensation troublante d'être borderline dans ce monde de brutes.

PARTIE I

La personnalité limite :
être borderline
dans un monde de brutes

Les caractéristiques de la personnalité limite s'expriment à travers l'excès ou le manque. Trop sensibles, pas assez aimées, les personnalités limites voient la vie, le monde et les autres par le prisme de leurs émotions envahissantes. Leur entourage les compare d'ailleurs souvent à d'éternels enfants. Le borderline souffre-t-il du complexe de Peter Pan ? Est-il seulement un être capricieux qui mène son monde à la baguette avec désinvolture ? Pas exactement.

Il n'est pas simple de vivre sa vie d'adulte en étant gouverné par ses émotions, qu'elles soient négatives ou positives. Et même si nous éprouvons parfois une certaine euphorie à contourner les règles, brûler les étapes, à « vivre intensément », certains aspects « limites » de notre personnalité peuvent engendrer une souffrance, pas toujours visible de la part de notre entourage. Penchons-nous donc plus précisément sur l'univers contrasté et nuancé des borderlines en observant les portraits suivants...

Trop émotif ?

Beaucoup d'entre nous éprouvons des souffrances psychiques dont nous ignorons l'origine et les causes. Nous ne ressentons que l'angoisse et ses manifestations physiques : la gorge serrée, l'estomac noué, des tensions dans le ventre, des maux de tête, des difficultés à respirer, ou une émotion proche telle que la tristesse « *Il suffirait d'un rien pour que je me mette à pleurer* », la peur « *Je ne sais pas pourquoi mais j'ai tout le temps peur qu'il arrive quelque chose* », la colère « *Tout m'énerve* », la honte « *Dès que l'on me regarde, j'ai envie de disparaître* » ou encore la culpabilité « *Je me sens toujours en faute* ».

En plus de l'angoisse générale, présente chez toutes les formes de personnalité psychique dont les mécanismes de défense ne fonctionnent pas efficacement, les personnalités limites ressentent des angoisses particulières :

- angoisse de perte des personnes importantes, des biens, de la sécurité ;
- ou angoisse d'abandon ;
- ou angoisse d'intrusion de la part des autres ;
- ou angoisse d'incapacité ;
- ou angoisse de toute-puissance.

Nous utilisons les mécanismes de défense pour contenir et, si possible, refouler complètement ces angoisses. Ceux-ci fonctionnent en grande partie inconsciemment. Nos divers traits de caractère sont la forme la plus apparente de notre armure psychique. Certains comportements sont ainsi mis en place pour lutter contre ces angoisses.

Francis est persuadé que « les choses » se répètent, notamment ses échecs, sans pour autant qu'il en soit à l'origine. C'est le destin, ce n'est pas lui qui a provoqué cela. C'est Dieu, le démon, un mauvais sort qu'on lui a jeté quand il était petit, la haine de sa belle-mère qui le poursuit depuis le remariage de son père, un djinn...

Francis s'est vécu, dans l'enfance, comme un « vilain petit canard ». Persuadé de son incapacité à agir et à construire, il accuse son mauvais karma pour justifier son angoisse et son incapacité à la dépasser.

Pierre a 50 ans. Il est marié et père de deux grands enfants adolescents. En général, il a un comportement effacé, que ce soit en famille ou dans son poste de cadre responsable d'une quinzaine de subordonnés. Pourtant, ces

TROP ÉMOTIF ?

derniers l'ont vu un petit nombre de fois entrer dans une colère incontrôlée : Pierre s'est mis soudain à hurler, à injurier la personne, à proférer des menaces, alors que le conflit qui est à l'origine de cette colère semble bien anodin par rapport à la violence que Pierre exprime. Ensuite, Pierre s'est enfermé dans son bureau et n'est réapparu que le lendemain pour s'excuser auprès de la personne avec qui il a été en conflit.

Ses collègues l'ont aussi vu, dans certaines situations, pâlir, serrer les dents et disparaître dans son bureau.

Chez lui, il exprime également ces colères. Elles sont de plus en plus fréquentes depuis que l'un de ses enfants, en pleine crise d'adolescence, le provoque. Sa femme dit qu'elle a alors l'impression d'avoir deux adolescents fous qui s'agressent dans ces moments-là. Elle dit aussi que le comportement de Pierre vis-à-vis de cet enfant a progressivement changé. Pierre s'en occupe de moins en moins, même pour des activités agréables, et ne remplit plus son rôle de père qui doit, à certains moments, fixer des limites, interdire et punir. « C'est comme s'il s'était retiré », dit sa femme.

Un des traits de caractère principaux des personnalités limites est qu'elles passent à l'acte, en particulier de façon agressive, sous l'emprise d'une grande instabilité émotionnelle. Cette instabilité affective est le résultat d'une réactivité émotionnelle parfois très intense, telle que la dysphorie épisodique¹, l'irritabilité ou l'anxiété, phases qui durent habituellement quelques heures et rarement plus de quelques jours.

1. La dysphorie est le terme utilisé en psychiatrie pour décrire des oscillations d'un état d'excitation forte à un état dépressif et suicidaire. La brièveté relative de ces états différencie cette personnalité de celle des patients bipolaires ou des maniaco-dépressifs, pour lesquels les cycles sont de beaucoup plus longue durée.

Comme nous le voyons chez Pierre dans l'exemple précédent, les personnalités limites ont des colères intenses et inappropriées et éprouvent des difficultés à contrôler cette colère. Mais cette dernière peut aussi s'installer en arrière-plan de vie, donnant lieu à une fréquente manifestation de mauvaise humeur, voire de colère constante, voire encore à une recherche visible de bagarre répétée.

Lorsque nous sommes borderlines et que nous nous trouvons confrontés à des relations dont la qualité ne correspond pas à ce que nous avons imaginé, nous ressentons une colère permanente qui passe pour de la mauvaise humeur au vu de l'extérieur.

Cette colère nous pousse à chercher querelle avec notre entourage et parfois même à commettre des actes violents vis-à-vis des autres. Cette difficulté à gérer globalement ses émotions se manifeste la plupart du temps par l'expression de la colère : celle-ci est soudaine, sans cause apparente, ou disproportionnée par rapport à la cause perçue par l'entourage.

La colère passée, nous sommes abattus. L'autre va nous détester, mieux vaut couper la relation. L'autre va avoir une mauvaise opinion de nous, car jusque-là il ne s'était pas encore rendu compte de notre méchanceté. L'autre va nous rejeter, dire du mal de nous... Il devient dangereux. Il faut donc l'éviter.

Cette difficulté à gérer sa vie émotionnelle concerne aussi les sentiments positifs. Un geste chaleureux, une parole aimable nous bouleverse. Une forte émotion naît et, souvent, ce sont des larmes qui expriment notre joie, déroutant notre entourage qui ne sait pas comment interpréter cette vive émotion.

Ce mécanisme émotionnel peut être analysé ainsi : la personnalité limite a souvent une mauvaise image d'elle-même et anticipe le rejet de la part des autres. Elle se protège de cette souffrance en réduisant au maximum ses relations avec les autres.

Quand une personne lui exprime un sentiment positif, ce dont la personnalité limite a fortement besoin, elle ressent à la fois le positif et le manque de positif qui la fait ordinairement souffrir. C'est cette souffrance qui provoque des larmes dites « de joie ».

Lorsque nous ressentons des difficultés à gérer notre vie émotionnelle, cela est perceptible par l'autre, qui constate que les émotions s'intercalent de façon inattendue dans les échanges. Comme nous venons de le voir, il peut s'agir de la colère ou des sentiments positifs, mais également de la peur, de la tristesse ou de la honte, dont l'apparition et l'expression provoquent un changement de registre dans les échanges, y compris dans un cadre professionnel ou dans des relations intellectuelles, alors que le code social implique le plus souvent la non-expression émotionnelle.

La plupart du temps nous sommes envahis par ces émotions qui provoquent une crise interrompant les échanges avec autrui, ou une colère explosive. Nous nous retrouvons isolés, en proie à l'impuissance. Car ces réactions « disproportionnées » provoquent le malaise. Elles nous perturbent et perturbent notre entourage. Trop émotifs, nous devenons indésirables à nos propres yeux et à ceux des autres.

Dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

— *Décrypter ses rêves*

— *La Psychogénéalogie*

— *Au cœur des secrets de famille*

— *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Lisbeth von Benedek,

— *La Crise du milieu de vie*

— *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel,

— *Le Pouvoir d'être soi*

— *Les Secrets de la joie*

Patrick Collignon,

— *Heureux si je veux !*

— *Enfin libre d'être moi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Karine Danan, *S'aimer sans se disputer*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*

Alain Durel, *Cultiver la joie*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Laurie Hawkes,
— *La Peur de l'Autre*
— *La Force des introvertis*
Steven C. Hayes et Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy,
— *L'Amour ne doit rien au hasard*
— *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*
Jean-Claude Maes,
— *D'amour en esclavage*
— *L'Infidélité*
Muriel Mazet, *La force des fragiles*
Virginie Megglé,
— *Couper le cordon*
— *Face à l'anorexie*
— *Entre mère et fils*
— *Les Séparations douloureuses*
Christian du Mottay, *Je ne veux plus faire semblant*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*
Alain Samson,
— *La Chance tu provoqueras*
— *Développer sa résilience*
Steven Stosny Ph.D., *Les Blessées de l'amour*
Saverio Tomasella, Barbara Ann Hubert, *L'emprise affective*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Véronique Berger, *Les dépendances affectives*
Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*
Saverio Tomasella,
— *Faire la paix avec soi-même*

- *Oser s'aimer*
- *Le Sentiment d'abandon*
- *Les Amours impossibles*
- *Les Relations fusionnelles*
- *Hypersensibles*
- *Renaître après un traumatisme*

Dans la collection « Communication consciente », dirigée par Christophe Carré :

- Christophe Carré,
— *Obtenir sans punir*
— *L'Auto-manipulation*
— *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
— *Agir pour ne plus subir*
— *Bienveillant avec soi-même*

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry, Catherine Tournier,
Transformez votre colère en énergie positive

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*