

LE TROUBLE DE LA PERSONNALITE BORDERLINE

Le trouble de la personnalité borderline (TPB) est un trouble mental caractérisé par une instabilité marquée dans les émotions, les relations interpersonnelles, l'image de soi et le comportement.

Les personnes atteintes de ce trouble peuvent avoir des difficultés à réguler leurs émotions, ce qui peut entraîner des réactions impulsives, des conflits interpersonnels et des sentiments de vide ou d'abandon.

Les symptômes courants du trouble de la personnalité borderline incluent :

Relations instables : Les personnes atteintes du TPB peuvent vivre des relations intenses et souvent conflictuelles. Elles peuvent idéaliser quelqu'un un jour, puis le dévaloriser le lendemain.

Peur de l'abandon : Une peur intense d'être abandonné ou rejeté par les autres, parfois même en réponse à des situations perçues comme un rejet, même mineur.

Impulsivité : Les comportements impulsifs sont fréquents et peuvent inclure des achats excessifs, des comportements sexuels à risque, de la conduite dangereuse ou des problèmes de consommation.

Problèmes d'image de soi : Une image de soi fluctuante, souvent marquée par un sentiment de vide ou d'incertitude quant à qui l'on est réellement.

Comportements autodestructeurs : Des comportements tels que l'automutilation, les tentatives de suicide ou des menaces suicidaires peuvent être présents chez certaines personnes atteintes du trouble.

Instabilité émotionnelle : Des changements d'humeur rapides, souvent en réponse à des situations interpersonnelles, avec des sentiments intenses de colère, de tristesse, ou d'anxiété.

Sentiment de vide : Les personnes atteintes du TPB peuvent se sentir constamment vides ou déconnectées de leur propre identité.

Le traitement du trouble de la personnalité borderline peut inclure la thérapie comportementale dialectique (TCD), qui est spécifiquement conçue pour aider à réguler les émotions et améliorer les relations, ainsi que des approches thérapeutiques comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et parfois des médicaments pour traiter les symptômes associés comme la dépression ou l'anxiété.

CHERCHER A MIEUX COMPRENDRE

Chercher à mieux comprendre ce que l'on traverse est déjà un grand pas vers la gestion de ce trouble. Le trouble de la personnalité borderline peut être complexe, car il touche différents

aspects de la vie quotidienne, mais il est tout à fait possible de trouver des moyens de le comprendre et de mieux le gérer.

Le fait que le sujet cherche à en savoir plus montre qu'il est déjà dans une démarche proactive.

Quelques points à considérer, si ça peut l'aider à mieux comprendre ce qu'il vit :

LES EMOTIONS EXTREMES ET INSTABLES

Les changements émotionnels rapides et intenses font partie du cœur du TPB. Une petite situation peut parfois déclencher une réaction très forte, et ces émotions peuvent durer plusieurs heures ou même plus longtemps. Cela peut parfois donner l'impression de vivre dans un tourbillon émotionnel, ce qui peut rendre difficile la gestion des relations et des situations du quotidien.

Exemple : Si quelqu'un oublie de répondre à un message, cela peut déclencher un sentiment de rejet intense, même si la personne n'a aucune intention de le blesser.

LA PEUR DE L'ABANDON

Cette peur peut être l'une des plus difficiles à vivre. Elle peut te faire réagir de manière excessive, comme devenir extrêmement dépendant des autres, ou au contraire, couper tout contact brusquement pour éviter d'être rejeté. C'est un cercle vicieux qui peut être épuisant.

Exemple : Si quelqu'un semble vouloir prendre de la distance, tu pourrais avoir l'impression que cette personne veut t'abandonner, ce qui peut entraîner une réaction de panique ou d'angoisse.

LA DIFFICULTE AVEC L'IMAGE DE SOI

Le trouble peut aussi entraîner un sentiment de vide ou d'incertitude sur qui tu es vraiment. Tu peux avoir des périodes où tu te sens un peu "flou", avec du mal à savoir ce que tu veux, ce que tu ressens ou ce que tu attends des autres. Cela peut rendre la prise de décision ou la construction d'un avenir stable difficile.

COMPORTEMENTS IMPULSIFS

Il peut y avoir des comportements impulsifs comme des achats non réfléchis, des relations rapides, des comportements à risque ou même des auto-mutilations. Ces actions peuvent servir à gérer des émotions intenses sur le moment, mais elles peuvent aussi entraîner des conséquences négatives à long terme.

LE SENTIMENT DE VIDE

Beaucoup de personnes atteintes du TPB décrivent un sentiment de vide intérieur, parfois inexplicable. C'est un peu comme si quelque chose manquait, même si tu ne sais pas exactement quoi.

CE QUI PEUT AIDER

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est un des traitements efficaces pour le trouble borderline. La TCD aide à mieux comprendre et réguler les émotions, à renforcer la tolérance à la détresse et à améliorer les relations interpersonnelles.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut aussi aider à identifier et à changer les pensées négatives et les comportements impulsifs.

La psychanalyse est souvent un des traitements les plus efficaces pour le trouble borderline comme la TCC qui aide à mieux comprendre et réguler les émotions, à renforcer la tolérance à la détresse et à améliorer les relations interpersonnelles.

Les médicaments peuvent être prescrits par le médecin pour gérer certains symptômes, comme l'anxiété, la dépression, ou les troubles de l'humeur. Mais ils sont souvent complémentaires à la thérapie.

Prendre soin de soi : Le fait de trouver des pratiques qui apaisent au quotidien peut aider à réduire les symptômes. Ça peut être la méditation, le yoga, l'exercice physique ou même un passe-temps créatif.

STRATEGIES CONCRETES OU MOYENS DE MIEUX GERER AU QUOTIDIEN

Se concentrer sur des **stratégies très concrètes** et des **moyens pratiques** qui peuvent être appliqués au quotidien pour mieux gérer les symptômes du trouble de la personnalité borderline (TPB). Ces outils visent à lui donner un plus grand contrôle sur ses émotions et à alléger les moments difficiles.

Quelques stratégies simples à intégrer dans leur routine quotidienne

TECHNIQUES DE REGULATION EMOTIONNELLE

Les émotions intenses peuvent être accablantes, mais il existe des stratégies pour les apaiser avant qu'elles ne deviennent ingérables.

- **La respiration profonde** : Quand le sujet sent que ses émotions prennent le dessus, prendre quelques minutes pour pratiquer une respiration lente et profonde.
 - **Comment faire** : Inspirer profondément par le nez pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 4 secondes, puis expirer lentement par la bouche pendant 6 secondes.
 - **Pourquoi ça aide** : Cela active le système parasympathique, qui aide à calmer le corps et l'esprit.
- **Le "relâchement progressif"** : C'est une technique où on tente de détendre chaque muscle de son corps un par un.

- **Comment faire** : Commencer par les pieds et remonte lentement, en contractant et relâchant chaque muscle pendant quelques secondes (par exemple, contracter tes orteils, puis relâcher-les, et faire de même pour les mollets, cuisses, etc.).
- **Pourquoi ça aide** : Cela permet de réduire la tension corporelle et de diminuer l'anxiété ou la colère.

LE JOURNAL DE BORD DES EMOTIONS ET DES PENSEES

Rien de mieux qu'un outil pour *devenir conscient* de ce qui se passe à l'intérieur de soi.

- **Ce qu'il faut faire** : Noter chaque jour ou à chaque moment de crise ce que le sujet ressent et ce qui a déclenché cette émotion. L'idée est de poser sur le papier ses pensées et d'explorer si elles sont réalistes.
 - **Exemple** : "Je me suis senti(e) rejeté(e) parce qu'elle ne m'a pas répondu à mon message pendant 3 heures" → Que signifie vraiment cette situation pour moi ? Ai-je peut-être exagéré ?
 - **Pourquoi ça aide** : Le simple fait de coucher ses pensées sur le papier permet de les rendre moins accablantes. Cela peut aussi aider à déceler des patterns ou des déclencheurs récurrents.

PRENDRE DU REcul AVEC LE "STOP" (UNE TECHNIQUE SIMPLE MAIS PUISSANTE)

Quand le sujet se sent submergé par une émotion intense, prendre un moment pour se stopper et réfléchir avant d'agir.

- **S** pour Stop : Dès qu'il ressent une émotion forte, arrêter tout ce qu'il fait.
- **T** pour Take a step back : Faire un pas en arrière (physiquement ou mentalement). Par exemple, s'éloigner de la situation qui le met en crise.
- **O** pour Observe : Observer ce qui se passe en lui. Quelles émotions ressent il ? Quelles pensées traversent son esprit ?
- **P** pour Proceed : Après quelques minutes de recul, choisir une réponse plus réfléchie et appropriée.

FIXER DES PETITES ROUTINES QUOTIDIENNES

Le fait de suivre des petites routines peut apporter une certaine stabilité et réduire la sensation de chaos interne.

- **Exemple de routine du matin** : Prendre 10 minutes pour méditer ou faire des étirements avant de commencer la journée. Cela peut le centrer avant de le lancer dans des interactions ou des tâches qui pourraient être stressantes.
- **Exemple de routine du soir** : Avant de s'endormir, écrire dans son journal ce qui s'est bien passé pendant la journée ou exprimer sa gratitude pour une petite chose qui a apporté du positif. Cela aide à réduire l'anxiété et à mieux gérer les pensées avant de dormir.

UTILISER DES "POINTS DE SECURITE" DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Quand le sujet sent une crise émotionnelle arriver, avoir en tête une liste d'activités ou de stratégies à utiliser pour s'apaiser.

- **Activités à essayer :**
 - Écouter de la musique apaisante.
 - Regarder un film ou une série qui détend.
 - Faire une activité créative (dessin, peinture, bricolage, etc.).
 - Marcher dans un parc ou dans la nature pour se recentrer.
 - Appeler un(e) ami(e) ou un proche de confiance pour parler de ce qu'il ressent (sans jugement).

L'idée est de pouvoir rapidement trouver une solution de secours quand il sent que les émotions deviennent trop fortes.

GERER LA PEUR DE L'ABANDON AVEC DES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

L'une des caractéristiques du TPB est la peur intense d'être abandonné ou rejeté. Cela peut entraîner des comportements impulsifs ou des malentendus.

- **Solution :** Apprendre à communiquer de manière ouverte et honnête avec les autres.
 - **Exemple :** Si il a peur d'être abandonné(e) par un proche, l'exprimer de manière calme et non accusatoire : "J'ai besoin de te dire que j'ai peur que tu me quittes si...". Cela évite de faire des suppositions ou de réagir de manière excessive.

La communication honnête peut prévenir des malentendus et aider à se sentir plus en sécurité dans ses relations.

UTILISER DES AFFIRMATIONS POSITIVES

Les personnes atteintes de TPB peuvent avoir une image de soi instable, ce qui peut conduire à des pensées négatives.

- **Ce qu'il peut faire :** Chaque jour, répéter des affirmations positives sur soi-même, surtout pendant les moments difficiles.
 - **Exemples :** "Je mérite de me sentir bien dans ma peau", "Je suis capable de surmonter mes émotions", "Mes sentiments ne définissent pas qui je suis".

Cela peut renforcer l'estime de soi et aider à créer une image de soi plus stable.

DEMANDER DE L'AIDE QUAND NECESSAIRE

Enfin, il est très important de savoir quand demander de l'aide. Si le sujet se sent dépassé(e) ou en crise, chercher un soutien extérieur.

- **Par exemple :** Prendre un rendez-vous avec un thérapeute, rejoindre un groupe de soutien pour les personnes atteintes de TPB, ou parler à quelqu'un de confiance.

EN RESUME

Les stratégies concrètes pour gérer le trouble borderline au quotidien incluent :

- **Des techniques de régulation émotionnelle** comme la respiration et la relaxation.
- **Un journal émotionnel** pour mieux comprendre et décoder tes réactions.
- **La méthode "STOP"** pour prendre du recul avant d'agir impulsivement.
- **Des routines quotidiennes** pour plus de stabilité et de prévisibilité.
- **Des stratégies pour gérer la peur de l'abandon** via une communication saine.
- **Des affirmations positives** pour renforcer l'image de soi.

Toutes ces pratiques prennent du temps, mais en les appliquant régulièrement, le sujet peut développer des mécanismes pour gérer ses émotions plus sereinement au quotidien.

LIRE LES FICHIERS DANS : « DOSSIERS – HAINE DU NARCISSIQUE »

LE MANQUE D’AFFECTION DANS L’ENFANCE

LE MANQUE D’EMPATHIE DU NARCISSIQUE

LE TROUBLE NARCISSIQUE DE LA PERSONNALITE

MANIFESTATION DU TNP DANS LES RELATIONS ET LE TRAVAIL

QUAND LE MANQUE D’EMPATHIE SE CHANGE EN HAINE

LIRE LES FICHIERS DANS : « TROUBLES DE L’HUMEUR – TROUBLE BIPOLAIRE »