

La souffrance du borderline n'est plus une fatalité !

Trois psychiatres reconnus, dont un Belge, viennent de publier un carnet de bord (*) destiné à aider la personne borderline à comprendre les mécanismes de ses débordements, à se repérer dans les différents symptômes et à choisir la voie thérapeutique la plus adaptée. L'ouvrage s'adresse également aux professionnels, ainsi qu'aux familles et proches de personnalités borderline.

Difficulté à gérer des pics émotionnels, alternance d'idées suicidaires et d'enthousiasme excessif, dépendances à l'alcool, au sexe ou aux relations violentes, sentiment douloureux de ne pas savoir qui l'on est, sensation de vide et d'ennui, peur panique d'être abandonné... Le trouble de personnalité borderline (TPB) - signifiant 'ligne frontière', presque 'folie' - est une maladie bien réelle qui prive ceux qui en sont atteints du contrôle de leur vie et d'une reconnaissance de leur souffrance.

Le Manuel du borderline vise à partager le fruit de nombreuses expériences cliniques et recherches sur les états limites. Il aide à mettre en mots la souffrance pour permettre aux malades et à leur entourage de la traverser. Il explique aussi l'utilité d'un diagnostic, fait le point sur la recherche et livre des pistes et des outils pour vivre au jour le jour le trouble d'une façon plus apaisée.

La population borderline

Le trouble borderline est relativement fréquent (4 %). Du fait des difficultés dans les relations avec les autres qu'il entraîne (grande peine à réguler ses émotions) et de par ses autres symptômes, le TPB est associé à un handicap certain : moins de réussite sociale, moins de revenus, plus de chômage et de précarité, moins d'entourage familial, mais aussi plus de maladies somatiques ou sexuellement transmissibles.

Par ailleurs, 70 % des personnes diagnostiquées avec un trouble borderline sont des femmes. Et 10 % des personnes atteintes d'un TPB vont mourir d'un suicide !

« L'hyperémotivité et la difficulté à gérer les états émotionnels représentent l'une des caractéristiques majeures de l'état limite », explique, dans la préface du livre, Moïra Mikolajczak, professeur de psychologie à l'Université de Louvain. « À défaut

de disposer de stratégies de gestion des émotions adéquates, l'individu les gère comme il peut en trouvant refuge dans l'alcool, le sexe, le jeu, ou même parfois l'autoutilisation. Ce que les auteurs montrent ici, c'est que tous ces comportements autodestructeurs ne sont que des mécanismes de défense contre l'angoisse ou le vide, et qu'il est possible de les remplacer progressivement par d'autres, plus sains. »

Communication perturbée

La caractéristique la plus stable d'un trouble de la personnalité s'observe dans sa tendance à véritablement perturber la communication avec les membres de son entourage privé et professionnel.

« Cette communication, si simple, fiable et continue pour les autres, devient tendue, hachée, violente et source de grande confusion », analyse en préface Martin Debbané, maître d'enseignement et de

recherche à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (FPSE) à l'Université de Genève. « Toutes les manifestations du TPB, entre fracas, perte d'identité, ruptures relationnelles et élans affectifs débordants conduisent, au fil du temps, à l'impossibilité d'échanger de manière suivie avec ses proches, et avec ceux susceptibles de contribuer à l'épanouissement de sa propre vie. Il se creuse, souvent à l'adolescence, un fossé dans lequel d'innombrables opportunités d'apprendre à être avec l'autre cèdent au profit d'un sentiment grandissant d'insécurité, d'hostilité, mais également d'attentes démesurées et continuellement déçues avec son entourage. »

L'épigénétique

Des études très récentes, dont celles de Boris Cyrulnik, ont montré que les maltraitements et le stress vécu dans l'enfance transforment de façon permanente la lecture des gènes. Ces modifications, dites épigénétiques, dont la plus connue est la méthylation, pourraient être liées à l'impact de la maltraitance dans l'enfance sur le développement à l'adolescence du

➡ trouble de la personnalité borderline. Ainsi, ces changements de lecture des gènes augmenteraient la vulnérabilité au stress et les difficultés à réguler ses émotions de manière fonctionnelle.

Plonger au cœur de soi-même

C'est en plongeant au cœur de soi-même, au cœur de nos difficultés que l'on trouvera la force de les dépasser. Tel est le pari que font les auteurs.

« Heureusement, la souffrance du borderline n'est plus une fatalité », affirme Moïra Mikolajczak. « Plusieurs formes de thérapies présentées ici - dont la Thérapie comportementale dialectique (TCD) mise au point par Marsha Linehan qui avait elle-même souffert du trouble de la personnalité borderline (ndlr) - ont démontré des effets positifs et le livre s'achève sur une note optimiste : il est possible de devenir un ex-borderline ! »

Luc Ruidant

(*) Desseilles M., Grosjean B., Perroud N., Manuel du borderline, Groupe Eyrolles, Paris, 2014, 251 p.
Site web : www.etatlimite.com