

**À LIRE**

« LES NOUVELLES PERSONNALITÉS DIFFICILES. COMMENT LES COMPRENDRE, LES ACCEPTER, LES GERER », DE CHRISTOPHE ANDRÉ ET FRANÇOIS LEJORD (ED. ODILE JACOB).

personne borderline est difficile, n'hésitez pas à rejoindre un groupe de parole.

ELLE. Existe-t-il des thérapies et sont-elles efficaces ?

P.N. La psychothérapie permet d'appréhender ses émotions, elle aide aussi à relativiser la crainte de l'abandon. Les méthodes idéales selon moi sont la thérapie des schémas de Young, centrée sur le repérage et le traitement des traumatismes de l'enfance, la Gestalt-thérapie, une approche

Santé mentale VOUS AVEZ DIT “BORDERLINE” ?

Le terme est très répandu, mais que sait-on vraiment de cette pathologie ? Réponse du psychothérapeute Pierre Nantas, spécialiste des troubles de l'émotion ●

PAR CHRISTINE ANGIOLINI

ELLE. À quoi reconnaît-on une personne « borderline » ?

PIERRE NANTAS. Les personnes dites borderline souffrent d'un sentiment de vide intérieur et sont très sensibles à l'abandon. Pour elles, c'est toujours tout ou rien. Ainsi, elles peuvent vous trouver formidable à un moment donné et, quelques minutes plus tard, détestable. Une personne borderline est très instable sur le plan émotionnel. Sa relation aux autres est fusionnelle et complexe, son estime d'elle-même est faible. Par ailleurs, son impulsivité entraîne des conduites addictives (toxicomanie, boulimie...), des comportements à risque (conduite dangereuse, sexualité à risque...) ou des conduites agressives (colère, violence physique...) tournées vers les autres ou vers elle-même.

ELLE. Avec quels autres troubles cette pathologie peut-elle être confondue ?

P.N. Elle est souvent confon-

due avec une dépression. Certaines personnes sont diagnostiquées rapidement par un psychiatre tandis que d'autres ne le sont hélas que très tardivement. Ce trouble évolue à bas bruit durant l'enfance et se manifeste à l'adolescence. On peut aussi le confondre avec un trouble bipolaire de type 2, qui se traduit par une dépression avec des accès d'hypomanie (estime de soi exagérée, agitation, désir de parler constamment...). Chez les borderline, cette alternance existe, mais se manifeste au cours d'une même journée.

ELLE. Comment se comporter avec un proche borderline ?

P.N. Encouragez-le à s'exprimer verbalement. Au lieu du classique « Né t'inquiète pas, ça va aller », préférez plutôt « Dis-moi ce que je ne va pas ». Rassurez-le. Prenez-lui la main ou bien enlacez-le, afin de conjurer son sentiment de panique. Veillez à ne pas alimenter un rapport de force. Ainsi, si votre conjoint claque la porte, ne cherchez pas à la retenir, mais dites-lui : « Je suis là, je ne te quitte pas. » En cas de menace de suicide,appelez les secours. Vivre avec une

humaniste qui considère l'individu dans son ensemble, ou la thérapie cognitive et comportementale, qui modifie les comportements, pensées et émotions. Dans tous les cas, il faut que le courant passe bien avec le thérapeute. Enfin, quelques hôpitaux proposent des groupes de parole. ●

Pierre Nantas est l'auteur, avec Manon Beaudoin, de « Faire face au trouble de la personnalité borderline » (éd. Ellipses).

OÙ DEMANDER DE L'AIDE ?
aforpel.org/; afcc.org/ ;
gestalt-therapie.org