

Vivre avec une personne borderline

Évoluer au côté d'une personne borderline n'est pas de tout repos. Régulièrement débordée par ses émotions, elle peut épuiser son entourage pour obtenir ce dont elle manque : un sentiment de sécurité et de valeur personnelle. Explications et conseils.

PAR **AUORE AIMELET**

Vous cherchez un praticien sérieux ?

Trouvez-le
sur l'annuaire de
référence des psys
monpsy.fr

QU'EST-CE QUI SE PASSE ?

Le trouble de la personnalité borderline (TPB), autrefois appelé état limite, est un trouble de l'humeur causé par une labilité émotionnelle. Il peut avoir des origines génétiques (une hypersensibilité par exemple) mais est très souvent la combinaison de plusieurs facteurs : des traumatismes vécus dans l'enfance ont donné lieu à des émotions à la fois nombreuses et intenses, que la famille n'a pas pu ou pas su accueillir ni accompagner.

« Pour diagnostiquer le TPB, on s'appuie sur neuf critères, explique Pierre Nantas, psychologue spécialiste de ce trouble : la personne multiplie les efforts pour éviter d'être abandonnée ; ses relations sont chaotiques puisque tantôt elle idéalise ses proches, tantôt elle les dévalorise ; son identité est perturbée, son estime et son image de soi sont fragiles ; elle fait preuve d'impulsivité (achats compulsifs ou toxicomanie, par exemple) ; elle peut avoir des idées suicidaires ou céder à l'automutilation ; elle souffre d'instabilité affective et a du mal à s'investir ; elle éprouve un sentiment de vide existentiel ; ses colères sont démesurées et inappropriées ; et enfin des symptômes dissociatifs peuvent s'observer (la personne ne se souvient plus de ce qu'elle a dit ou fait). » Lorsque cinq de ces critères sont présents, le borderline est avéré.

POURQUOI C'EST DIFFICILE

L'entourage assiste régulièrement à des débordements émotionnels qu'il ne sait pas comment gérer. « Les crises de panique, de rage ou de désespoir peuvent se produire à n'importe quel moment et pour n'importe quelle raison, observe le psychologue. Pourtant, la personnalité borderline a le sentiment réel d'être ignorée, méprisée ou rejetée dans l'expression de ses besoins, voire menacée. Alors elle se défend, un peu comme elle le peut. » Ce qui épuise les proches est aussi ce sentiment d'impuissance qui les accable puisque rien ne rassure vraiment la personne en souffrance. « Elle ne croit pas qu'on puisse l'aimer, la comprendre, la protéger. Elle va donc sans cesse mettre à l'épreuve son entourage en testant sa résistance », poursuit le spécialiste. Lui ne sait plus sur quel pied danser. « Les manifestations d'attachement sont intenses : il est porté aux nues puis, l'instant d'après, ne compte plus. » Sur le long terme, il peut perdre patience, mais aussi espoir.

CE QUE JE PEUX DIRE ET FAIRE

Lorsqu'elle est submergée par ses émotions, mieux vaut ne pas chercher à la rassurer (« Mais non, je ne t'abandonne pas »), ni à la raisonner (« Tout allait bien il y a



DES RESSOURCES POUR AVANCER ENSEMBLE

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** l'émotion est-elle toujours bonne conseillère ?
- **Un sport à pratiquer :** la boxe ou la danse africaine, un bon moyen de libérer sa frustration.
- **Une activité à partager :** le théâtre ou le mime, qui permettent d'exprimer ce qui se passe en soi.
- **Un film à voir :** *Black Swan* de Darren Aronofsky. Un thriller psychologique qui illustre la personnalité complexe de Nina (Natalie Portman), ballerine coincée entre les projections de sa mère, son propre perfectionnisme et les affres de la jalousie, qui rêve d'obtenir le double rôle du cygne noir et du cygne blanc, miroir de la dissociation qui la fera plonger dans la folie.
- **Un roman à lire :** *Borderline, journal de ma vie d'avant* ou *Borderline, journal de ma vie d'aujourd'hui* de Fé. Deux romans graphiques qui plongent dans l'intimité de l'autrice, elle-même borderline, dont on découvre les sentiments (La Cabane sur le chien, 2022 et 2023).

« cinq minutes, je ne te comprends pas »). Il est aussi préférable d'éviter de l'accuser (« Tu ne penses qu'à toi ») ou de se moquer (« Tu es ridicule de te mettre dans des états pareils »). « Il est opportun de l'inviter à s'exprimer sur ce qu'elle vit, suggère le psy. Lui dire : "Qu'est-ce qui te fais croire que je vais t'abandonner?" ou "Tu as changé d'humeur, dis-moi ce qui a provoqué ta colère". "Toucher" la personne avec bienveillance est aussi une bonne initiative, sans forcer le contact, juste pour lui rappeler une présence. En revanche, lorsqu'elle est en crise, mieux vaut la laisser tranquille, ne pas tenter de la contenir physiquement, ni la poursuivre, ou tenter d'entrer dans la pièce dans laquelle elle s'est réfugiée. » Il est préférable d'attendre que l'orage passe pour ensuite engager l'échange.

COMMENT JE PRENDS SOIN DE LA RELATION

Sur le long terme, l'entourage peut faire attention aux comportements qui trahissent un mal-être, encourager la personne à partager son vécu sans peur d'être jugée. « Mais aussi l'inciter à reconnaître et parler des sentiments de satisfaction ou de bien-être être à chaque fois qu'elle les ressent », ajoute Pierre Nantas. Il s'agira également de prendre soin de soi et de poser ses limites, surtout quand ses propres émotions s'intensifient. « Il est d'ailleurs conseillé de s'en ouvrir calmement à l'autre, qui, tout borderline qu'il ou elle est, est tout à fait apte à les entendre. » Si le TPB désorganise la relation au point de la mettre en péril, il faudra se tourner vers la thérapie. « Plusieurs approches existent et sont efficaces, comme la thérapie des schémas, la gestalt-thérapie, la TCC ou encore l'EMDR, en fonction des difficultés rencontrées par la personne, recommande Pierre Nantas. Les proches, eux, ont tout intérêt à rejoindre un groupe de psycho-éducation qui leur permettra de mieux comprendre la maladie, ses origines, ses manifestations et les mécanismes psychiques à l'œuvre. Ils apprendront aussi à mieux interagir et se positionner avec justesse. » Pour ne pas, eux-mêmes, se trouver submergés. ●

Pour aller plus loin

À LIRE

- **Faire face au trouble de la personnalité borderline** de Manon Beaudoin et Pierre Nantas (Ellipses, 2021).

SUR LE WEB

- **aforpel.org** : pour trouver un thérapeute, des conseils, une formation ou un groupe de psychoéducation.