

LE TROUBLE BORDERLINE/LIMITE

Les personnes souffrant du TPB/TPB éprouvent des états émotionnels intenses, survenant brusquement et souvent difficilement contrôlables (ex. sentiments de désespoir, solitude, d'irritation ou d'anxiété). Certaines difficultés, comme la dépendance ou des conduites d'automutilation, sont en fait des tentatives pour gérer des émotions souvent trop violentes à supporter.

9 CRITÈRES DONT AU MOINS 5 SUFFISENT AU DIAGNOSTIC

J'ai peur qu'on m'abandonne	J'ai des problèmes relationnels	Je ne sais pas qui je suis
Au point d'en arriver à des efforts effrénés pour ne pas me sentir seul, rejeté ou abandonné	Mes relations sont fusionnelles et conflictuelles Je change souvent d'opinion sur les autres	Je change souvent d'avis Je ne sais pas ce que je veux vraiment
Je suis impulsif-ve	Je me fais du mal	Je change tout le temps d'humeur
J'ai des conduites à risques (dépenses, sexualité, abus de substances, de médicaments, boulimie etc.)	Je me blesse volontairement J'annonce que je vais me tuer J'essaie de me tuer	Je peux me sentir brutalement très triste, anxieux-ieuse, irritable pendant quelques heures à quelques jours
Je me sens vide	J'explose	Je me sens bizarre ou parano
J'ai souvent l'impression douloureuse de ne plus rien ressentir, de ne plus exister	J'ai des accès de colère intense que j'ai du mal à contrôler	Dans les situations de stress, j'ai l'impression qu'on cherche à me nuire ou j'ai l'impression d'être déconnecté

1 TYPE DE RAISONNEMENT PROBLÉMATIQUE : LA PENSÉE EN TOUT ou RIEN

Baser une conclusion sur une opposition entre deux **extrêmes** sans réussir à prendre en compte les **nuances**

« Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi »

« Je viens de refaire une crise. Je n'arriverai jamais à gérer. Ça ne vaut plus la peine de continuer »

« L'employeur ne m'a pas recruté.e. Je ne suis pas fait.e pour ce boulot »

3 CROYANCES PROFONDES PROBLÉMATIQUES

Je suis vulnérable	Le monde est cruel	Je ne mérite pas d'exister
« Donc je dois éviter de me retrouver seul-e ou abandonné-e »	« Donc je dois être prêt-e à me défendre »	« Donc je dois me punir »

1 THÉORIE BIO-PSYCHO-SOCIALE

VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE	+	ENVIRONNEMENT INVALIDANT
1. Hypersensibilité : mes émotions montent plus facilement et plus vite		A. Enfant je n'ai pas suffisamment appris à reconnaître et à exprimer mes émotions
2. Hyperréactivité : mes émotions montent plus haut et sont plus douloureuses		B. Lorsque je le faisais, mes propos et mes comportements étaient souvent rejetés et disqualifiés
3. Retour lent au niveau de base : mes émotions mettent plus de temps à redescendre		C. J'ai donc appris à considérer mes émotions comme mauvaises et injustifiées

LE TP BORDERLINE/LIMITE, ÇA SE SOIGNE

La méthode dont l'efficacité est à ce jour la plus documentée est la thérapie comportementale dialectique (TCD) qui vise à :

Développer la « pleine conscience »	Mieux communiquer	Mieux réguler les émotions	Mieux tolérer la détresse
D'autres techniques cognitives et comportementales peuvent aider à :			Les médicaments peuvent être utiles pour calmer les crises ou soigner les troubles psys associés mais ne soignent pas le trouble en lui-même
Apprendre à penser différemment	Travailler sur les croyances profondes	Apprendre à résoudre les problèmes	