

Une boîte à questions à propos de la personnalité limite

Sébastien Auger

1. C'est quoi la personnalité? D'abord, notre personnalité c'est un peu comme notre système immunitaire et digestif. C'est ce qui nous permet de « digérer » nos expériences de vie; se nourrir des aspects nutritifs et gérer les aspects difficiles, c'est ce qui nous permet également de nous adapter aux situations relationnelles et aussi à nous protéger contre l'angoisse. La personnalité regroupe l'ensemble de notre répertoire émotionnel, nos représentations de nous et des autres, nos croyances, nos réactions et nos comportements. C'est notre manière globale « d'être en relation » et de répondre à nos besoins. La personnalité rassemble 2 dimensions, soit le tempérament et le caractère. Le tempérament est inné, c'est-à-dire issu d'un héritage génétique. Certains auteurs proposent que *la recherche de la nouveauté, l'évitement de la douleur, la persistance et la sensibilité à la récompense* sont des traits innés et présents pour chaque nourrisson mais à des degrés différents. Ces traits influencent le développement du répertoire émotionnel de base qui comprend la rage, l'excitation, l'envie, la tristesse, le plaisir, la terreur, la détresse, etc. Quant au caractère, il est appris et il résulte de notre éducation et de nos apprentissages. Le caractère rassemble *l'autonomie, la stabilité affective, la coopération et la créativité*. Plus un enfant sera en mesure d'apprendre et maîtriser ces traits, plus il sera en mesure de s'adapter aux défis des relations sociales. Finalement, la personnalité est le résultat d'une interaction complexe entre un individu et son environnement, en plus de porter l'historique des expériences sociales vécues.

2. Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité limite? La caractéristique principale du TPL est l'instabilité tant au niveau affectif et relationnel, incluant l'identité, les buts, les représentations de soi et des autres. Cette personne est particulièrement sensible à l'abandon ou à la perception du rejet, elle réagit souvent au stress avec impulsivité. Des recherches récentes démontrent que l'amygdale, une partie du système limbique du cerveau, est naturellement plus grande chez les personnes qui vivent un TPL. Concrètement, cette structure est responsable de l'intensité émotionnelle et des réactions spontanées au stress, soit la défense (*fight*), la fuite (*flight*) ou la stupeur (*freeze*). Néanmoins, cet aspect doit être considéré comme un facteur de prédisposition. La relation d'attachement parent-enfant est un autre facteur important. C'est l'attachement qui va aider l'enfant à développer les parties de son cerveau responsables de la régulation affective et de la nuance des émotions selon les contextes. Lorsqu'un enfant naturellement réactif et intense doit faire face à des expériences de conflits ou de négligences, l'attachement *sécuré* est fragilisé. En proie à des réactions de plus en plus intenses, l'enfant devient hypersensible, hypervigilant, difficile à reconforter; à risque de se sentir invalidé dans ses besoins et ses émotions. La cause d'un TPL est l'échec d'un ajustement dans les interactions entre un enfant et son environnement. Parmi les facteurs de maintien d'un TPL, il y a la toxicomanie, l'invalidation des émotions, les comportements autodestructeurs et la surprotection de l'entourage.

3. Ces personnes sont-elles manipulatrices? La manipulation n'est pas une caractéristique du TPL, c'est-à-dire que ces personnes ne manipulent pas nécessairement plus que la moyenne des gens. Cependant, lorsque confrontées à certains stress, ces personnes ressentent et perçoivent les situations avec peu de nuances, souvent sous une forme « *tout est blanc* » ou « *tout est noir* ». Leur perception du moment est fortement influencée par les états émotionnels variables et intenses. On constate alors une alternance de comportements qui nous apparaissent contradictoires et qui sont interprétés comme des tentatives de manipulation. En fait, la personnalité limite n'est pas certaine de pouvoir se fier à ses sensations et ses émotions tellement celles-ci sont brèves et envahissantes. Il est à noter que les émotions sont réelles mais qu'elles ne se nuancent pas entre elles. Par exemple, lors d'une frustration, il n'existe que la colère qui prend toute la place et la personne « oublie » les éléments positifs de la relation. Par la suite, elle peut vivre une envie et versera vers la jalousie. Bien qu'elles soient dans la difficulté de vivre plusieurs émotions en même temps (exemple : colère et attachement) et de gérer l'intensité, ce sont des personnes émotionnellement authentiques.

4. Quelles sont les attitudes à privilégier pour la famille? En tout temps, il est conseillé de maintenir une attitude calme d'adulte à adulte. Il est important que les attentes et les limites soient claires, constantes, prévisibles et justifiables. De plus, il est essentiel de responsabiliser ces personnes progressivement en les laissant vivre l'ambivalence, prendre leurs décisions et entreprendre elles-mêmes leurs démarches. On doit également les encourager à persister dans la poursuite de leurs buts et de leurs objectifs. De la même façon, il est important de reconnaître les talents, les compétences et les efforts et de les soutenir dans leurs initiatives. Au niveau émotionnel, il est primordial d'aider la personne à nuancer son expérience en validant l'émotion vécue tout en rappelant le contexte, et ce, avec empathie. Il est important de ne pas se laisser envahir par ces émotions qui appartiennent à la personne. C'est ainsi qu'on sera en mesure de lui exprimer une certaine compréhension et de la compassion tout en affirmant nos limites, en exprimant nos propres sentiments plutôt que d'accentuer l'intensité émotionnelle en étant accusateur ou en cherchant à conseiller l'autre pour lui transmettre nos solutions. Il est important de conserver son identité propre, ses émotions, et de ne pas s'identifier à la détresse de la personne; il ne faut pas craindre d'affirmer sa différence dans sa façon de voir les choses et de réagir.

5. Comment les proches peuvent-ils mieux composer avec les situations de crise? En identifiant leurs limites personnelles, en établissant certaines règles et en acceptant leur impuissance à régler les problèmes ou la détresse de l'autre. Il est préférable de ne pas se soumettre au besoin de la personne d'éviter l'abandon ou la solitude; même si ça peut sembler efficace à court terme (soulagement de sa détresse et de notre culpabilité), à long terme la personne risque de perdre confiance en ses habiletés, demeurer absorbée par la crainte de l'abandon et vivre plus d'angoisse. Bref, il s'agit donc de ne pas dramatiser outre mesure les excès de colère, tout en affirmant notre inquiétude et les limites acceptables. Il ne faudrait pas ridiculiser ou nier ces réactions, mais les prendre avec un certain « détachement », de l'humour et de la compréhension. Comme avec un enfant, il est préférable de tolérer un certain degré de comportements immatures. Il devient alors plus facile pour cette personne d'accepter éventuellement des limites, si elle se sent comprise et si elle sent qu'il y a une certaine tolérance. Les méthodes de détente et de relaxation, la participation à des activités ou à des loisirs peuvent également être utiles pour gérer le stress. Malgré cela, le recours à une aide professionnelle peut parfois s'avérer nécessaire pour permettre au proche de gérer ses vulnérabilités, ses angoisses, ses décisions et ses préoccupations. Il est essentiel de ne pas rester seul et bénéficier d'un soutien, qu'il provienne d'un groupe d'entraide, d'un Centre de Prévention du Suicide, du réseau social ou d'un intervenant psychosocial.

6. Peut-on croire au rétablissement? Oui. La réussite sera soutenue par le maintien de liens significatifs, mais c'est exactement ce que la personne redoute le plus : l'attachement, parce qu'il est synonyme de blessure, de déception et d'abandon. Avoir un style de personnalité borderline n'est pas pathologique en soi. Au contraire, au degré optimal de fonctionnement, il peut manifester les caractéristiques suivantes : sensibilité, intuition, perspicacité, introspection, honnêteté, authenticité, passion, créativité, sens artistique, conscience sociale, sens de la justice, humour, énergie, compassion, spontanéité, curiosité, ouverture d'esprit, joie de vivre. Il est donc important de reconnaître ce potentiel et de le transmettre autant à la personne elle-même qu'à son entourage. Des études cliniques démontrent une amélioration significative après 15 à 20 ans d'instabilité. Mais bien avant, si ces personnes bénéficient d'une thérapie active, l'amélioration peut se développer plus rapidement bien que certains symptômes réapparaissent temporairement si la personne vit des événements difficiles. Lors d'un cheminement thérapeutique, les traits de la personnalité ne changent pas, cependant ils sont plus nuancés et intégrés. Dans certains cas, un traitement médicamenteux sera utile pour contrôler certains symptômes parallèles (impulsivité, anxiété, dépression) et optimiser les effets de la psychothérapie.