

Alain Tortosa

Dans l'émotion d'une borderline

(état limite)

*Guide à l'usage des praticiens,
des patients et des familles*



Archisoft

3ème Edition

*« Dans l'émotion d'une borderline »
(état limite)
Guide à l'usage des praticiens, des patients et des familles*

©Editions Archisoft International 2008
fely 07100 Roiffieux
www.archisoftint.com
ISBN13 : 978-2-9528210-3-2
3^{ème} édition

L'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle n'autorise que les « Les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et les « Les analyses et courtes citations » sous réserve que « soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source »
L'article L.122-4 précise que « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque »
Toute contrefaçon est sanctionnée par les articles L.335-2 du code de la propriété intellectuelle.

*à celles et ceux sans qui tout ceci n'aurait jamais existé
... et à celle que j'aime qui m'a fait le plus beau des cadeaux.*

Du même auteur

« Le trouble de la personnalité borderline, victime de ses émotions »
aux éditions AAPEL¹

¹ ISBN13 : 978-2-9522979-5-0, 5ème édition, dépôt légal mai 2007

Sommaire

Sommaire	4
Préambule.....	8
Préface.....	11
Marie-Aude Accard	11
Gérard Vachonfrance.....	12
Pierre Nantas.....	13
L'AAPEL	14
Bref rappel sur le trouble de la personnalité borderline.....	16
Qu'est-ce que la personnalité ?.....	16
Les outils diagnostics. Le DSM ou la CIM	19
Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?.....	20
Les 10 troubles de la personnalité.	22
1) Le trouble de la personnalité paranoïaque	23
2) Le trouble de la personnalité schizoïde	24
3) Le trouble de la personnalité schizotypique	25
4) Le trouble de la personnalité antisociale ou psychopathie	26
5) Le trouble de la personnalité borderline	27
6) Le trouble de la personnalité histrionique	28
7) Le trouble de la personnalité narcissique.....	29
8) Le trouble de la personnalité évitante	30
9) Le trouble de la personnalité dépendante	30
10) Le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive	31
Autres troubles non présents dans le DSM IV	32
Les critères DSM IV du trouble de la personnalité borderline	33
Me reconnaître et m'approprier le diagnostic, responsabilisation.	34
J'ai fait le test en 13 points	36
Je ne suis pas venu(e) au monde avec un trouble borderline	39
Ce qui a été fait peut être défait (de l'inné et de l'acquis).....	40
Le trouble borderline est principalement un trouble de l'émotion....	43
Mon thérapeute et moi	48
A quoi bon un psy, je peux m'en sortir toute seule.....	50
« Emmerdeuse », séduisante et complexe	52
Je suis fait(e) de paradoxes et de contradictions	57
Je donne à mon psy ce que je crois qu'il attend de moi	60
Mon psy reste silencieux, ne m'apporte pas de réponses et j'enrage. 63	
Je ne peux plus retourner voir mon psy, j'ai trop honte	66
Je suis en thérapie depuis 10 ans, je connais les causes de mes problèmes et pourtant rien ne change.....	68
Je voudrais que mon psy me dise ce que j'ai à faire	70
J'ai montré à mon psy que j'allais mieux et il ne veut plus me voir..	73

« Revenez quand vous serez prête pour une thérapie ».....	76
Je me suis bien comportée et pourtant mon psy m'a rejetée	78
Ma patiente m'a plaqué, aucune reconnaissance.....	82
Mon environnement et moi	88
Je vois bien que je les fais souffrir	90
Que peuvent-ils faire pour moi ?	93
Mes proches en situation d'avoir (toujours) tort	97
Les freins à ma thérapie	104
J'ai peur de devenir folle	104
De toutes les façons, on ne pourra rien changer à ma nature	106
Je ne supporterai pas l'échec d'une thérapie, c'est ma dernière chance.	107
J'ai peur du changement, de l'inconnu, c'est quoi l'après ?	109
J'aspire ET j'ai peur de devenir « comme tout le monde ».....	111
J'ai peur de me perdre dans une thérapie, de perdre le peu que je connaisse et que j'aime en moi.....	115
J'ai peur de découvrir une personne définitivement non-aimable. ..	119
Vision positive du trouble, aide à l'acceptation de ma thérapie	123
Il n'y a pas que du négatif chez moi.....	124
Vision positive du trouble, l'émophile.....	125
Et si j'étais un(e) émophile qui s'ignore ?	129
Mais les émotions, c'est quoi et ça sert à quoi ?.....	131
Les cinq émotions principales	132
Peur.....	135
Tristesse.....	136
Joie.....	137
Culpabilité	138
Colère	139
Les émotions, c'est comme le vélo, ça s'apprend	139
A quoi servent mes émotions ?.....	141
Peur.....	144
Tristesse.....	146
Joie.....	147
Culpabilité	148
Colère	150
Illustration : Mes émotions en écrivant cet ouvrage.....	151
De la peur ?	152
De la tristesse ?.....	153
De la joie ?.....	154
De la culpabilité ?.....	155
De la colère ?.....	157

Un monde sans émotions ?	158
Ce que je constate avec mes émotions et ce que je fais	160
Mes émotions qui me causent du tort dans la vie.....	162
C'est comme si je n'avais pas accès à ma logique	163
Bizarrement, ça va avec certaines personnes mais pas d'autres	166
Ma quête sans fin pour gérer ou contrôler mes émotions.....	172
Je suis insensible à l'expérience, c'est désespérant.....	173
J'ai un quotient émotionnel infantin	176
Le constat est là, contrôler mes émotions est un leurre.....	178
Je n'ai vraiment pas de chance, je suis la « victime »	179
Je fuis vers l'évitement et le renoncement	181
Hélas j'ai réussi à contrôler mes émotions, je ne ressens plus rien..	184
Mes émotions à moi	187
Selon que j'extériorise ou pas, je vais vivre mes émotions différemment.....	188
Exprimer mes émotions ne m'apporterait rien de bon ?	190
Mes émotions sont « trop » fortes	197
Mais... J'ai besoin de ressentir fortement, je me sens vivante	201
J'ai besoin de réguler mes émotions par un autre biais.....	203
Mes luttes quotidiennes entre ma raison et mes émotions	207
Je suis un caméléon, je porte un masque, je parais et je me perds...	210
Mes émotions à moi seraient gentilles ? N'importe quoi !	212
En savoir plus sur mes émotions.....	216
Emotion, l'arbre qui cache la forêt	216
Je peux avoir plusieurs émotions (« contradictoires ») à la fois	219
Mes émotions sont binaires, problème de détection.....	223
Apprendre à détecter toutes mes émotions (et à les écouter)	226
Algorithme de détection de mes émotions	230
Mes émotions autorisées et interdites – le schéma familial	232
J'apprends à montrer mes émotions (bénéfiques)	239
Qui suis-je ?.....	242
Comment papa et maman m'ont appris le corps et le toucher	242
Je suis une femme enfant.....	249
Je (me) juge très durement, droit à l'imperfection	255
Tout le monde n'a pas mes valeurs (eh oui !!)	260
Quelles sont mes valeurs ?.....	262
Mes objectifs sont sur mes valeurs et je me juge sur celles d'autrui	265
Miroir. Ce n'est pas moi qui suis en face de moi mais l'autre.....	267
La rigidité, les schémas ancrés, ce qui était adapté ne l'est plus (ce n'est pas papa ou maman qui est face à moi)	269
Conclusion, m'en sortir.....	271

Préambule

J'ai la conviction² qu'il n'est pas possible d'aider efficacement une personne qui souffre d'un trouble psychopathologique sans empathie et compréhension de son « fonctionnement » mais aussi de sa façon d'appréhender les émotions.

Ayant d'abord écrit l'ouvrage, « Le trouble de la personnalité borderline – victime de ses émotions » aux éditions AAPEL³, je savais que ce livre se voulait une description la plus exhaustive possible du trouble de la personnalité borderline sans pour autant être à visée directement thérapeutique.

Au fil du temps je me suis vite rendu compte que ce qui pouvait être évidence pour moi mais aussi pour les spécialistes du trouble borderline ne l'était forcément pour d'autres thérapeutes.

Il me vient en tête une phrase qui revient souvent dans la bouche de borderline « j'ai bien un psy mais il ne m'apporte pas grand chose car j'arrive trop facilement à le manipuler⁴ »

C'est pourquoi je me suis mis à écrire ce deuxième ouvrage, indépendant du premier qui a pour ambition de décrire le plus fidèlement possible le *fonctionnement émotionnel des personnes souffrant d'un trouble de la personnalité borderline* tout en n'oubliant pas que toute personne est unique.

L'ouvrage ne se veut pas « méthode psychothérapeutique » à proprement dite mais un guide à l'usage des praticiens, un complément afin de les aider à mieux cerner et comprendre la personnalité mais surtout la façon dont leurs patients qui souffrent de cette pathologie vivent leurs émotions.

Car non seulement les borderline et leurs proches ne comprennent pas toujours leurs propres fonctionnements et paradoxes (*apparents*) mais les thérapeutes peuvent aussi se sentir parfois désemparés⁵ face à des comportements qui peuvent sembler échapper à toute logique apparente.

² Croyance ?

³ ISBN13 : 978-2-9522979-5-0, 5ème édition, dépôt légal mai 2007

⁴ Bien que le terme « manipuler » soit inexact car cela sous-entendrait acte conscient ET libre arbitre pour ne pas agir de la sorte

⁵ Y compris moi

Selon moi, mais aussi de nombreux spécialistes, **le trouble de la personnalité borderline est un trouble de l'émotion, un trouble de dérégulation émotionnelle.**

Je m'efforcerai d'expliquer les émotions le plus simplement possible dans la suite de cet ouvrage, mais aussi la façon dont les « borderline » peuvent les ressentir et les vivre.

Pour les aider efficacement, nous devons pouvoir leur permettre d'accéder mais aussi d'apprendre à comprendre leurs émotions, toutes leurs émotions.

J'ai écrit cet ouvrage pour les professionnels qui sont confrontés au quotidien à ces patients afin qu'ils puissent plus facilement se mettre à leur place pour les aider le plus efficacement possible.

Néanmoins, bien que l'ouvrage soit pour les professionnels, il m'a semblé important d'utiliser un langage qui soit compréhensible par les personnes souffrant de ce trouble et par leurs proches. C'est ma façon de les respecter car aucune information de quelque ordre que ce soit ne doit être réservée à une « élite ».

Pour ce qui est de la forme, j'aurais pu me contenter de faire usage du « Je » à chaque fois que je me positionnais en « spécialiste » et usage du « ils / elles » en parlant des personnes souffrant d'une trouble de la personnalité borderline.

Le contenu aurait été « voici comment les personnes avec un trouble borderline se comportent dans telle ou telle situation »

Il est évident que cette façon de faire aurait été beaucoup plus « confortable » pour moi mais j'ai pris volontairement le risque d'un exercice assez difficile⁶, celui de me mettre le plus souvent possible à la place d'une personne (*femme*⁷) souffrant d'un trouble borderline, « dans la peau d'une borderline ».

L'usage du « je » permet de mieux coller à l'émotion et devrait permettre aux thérapeutes qui liront ce livre de plus facilement se placer « dans la peau d'une borderline ».

⁶ Pour moi

⁷ Choix arbitraire venant du fait que statistiquement il y aurait plus de femmes que d'hommes souffrant de cette pathologie

Encore une fois, j'ai la conviction que la manière la plus efficace de traiter ses patients est de se plonger le plus possible dans le fonctionnement émotionnel. Je dois pouvoir me dire à chaque instant « Qu'a t'elle pu ressentir dans telle ou telle situation et pourquoi » ainsi que « Si je lui dis ceci, que va-t-elle ressentir ? »

Si après lecture, certaines personnes se disaient « Alain souffre ou souffrait d'un trouble borderline », je le prendrais comme un compliment⁸.

Je vous souhaite donc une bonne immersion dans l'univers passionnant⁹ du trouble borderline.

Alain Tortosa.

Psychothérapeute, président fondateur de l'association AAPELTM

⁸ Une façon pour elles de dire que seul un borderline peut comprendre aussi bien un autre borderline.

⁹ L'émotion c'est la vie. Le monde du borderline est un monde de vie avec des émotions disproportionnées (*en apparence*), fait de plaisirs et de souffrances. L'usage du mot « passionnant » ne se veut pas un manque de respect des borderline dont je n'ignore en rien l'extrême souffrance.

Préface

Marie-Aude Accard

« En quoi cet ouvrage peut-il aider un psychologue dans sa pratique au quotidien ?

Voilà, la question qui m'a été posée et à laquelle je tente de répondre maintenant.

Ce qui est sûr avant toute réponse plus explicite, c'est que de toute façon tout trouble doit être entendu comme un symptôme qui fait souffrir le patient certes, mais aussi qui lui rend service car il vient signifier autre chose ; la souffrance doit être entendue, respectée, non jugée, pour qu'elle puisse « se travailler » en thérapie.

Grâce à ce livre, on comprend clairement et simplement que le trouble borderline est dû à une difficulté dans la gestion de l'expression émotionnelle. La patiente connaît ses émotions, peut les décrire, les intellectualiser, les rationaliser, mais ne sait pas se les approprier lorsqu'elles émergent. Les émotions vont alors être plus ou moins excessives en fonction de l'intensité événementielle présente au préalable.

De plus, le sujet borderline se trouve pris au piège dans un cercle vicieux dans un flux d'émotions culpabilisantes ; et c'est cette déculpabilisation qui est amenée par cet ouvrage.

En effet, Alain TORTOSA explique clairement ce trouble, ses symptômes, vulgarise au maximum pour que chacun comprenne le vécu de ces patients en souffrance avec eux-mêmes, avec le manque de connaissance de leur capacité émotionnelle comme un moyen d'expression affective, de décharge normale. Alain TORTOSA permet de repenser les émotions comme une réaction normale et non plus pathologique à condition de savoir les approprier comme une partie de soi. Les émotions doivent être vécues, affrontées....

Enfin, on se rend compte à travers les divers cas concrets vécus au quotidien, de la souffrance psychologique engendrée et des différents stratégies mis en place pour être comme les autres, se refusant ainsi sa propre réalité et donc ne pouvant en sortir.

Les méthodes et outils proposés viennent alors compléter l'aspect théorique vulgarisé pour que nous, praticiens, puissions aider au maximum nos patients mais surtout puissions les repérer et donc ne plus les négliger.

En tant que psychologue clinicienne, ce livre m'a permis d'approfondir mes connaissances sur la pathologie borderline sur le plan pratique :

Comment mieux entendre, écouter, répondre, aider au quotidien et déculpabiliser patients et familles pour que toute amélioration soit possible.

Je tiens à remercier M. Pierre NANTAS pour m'avoir demandé mon avis et Alain TORTOSA pour son apport clinique et pratique. »

Marie-Aude Accard, psychologue clinicienne

Gérard Vachonfrance

« Le domaine des états limites domine l'addictologie. Ces états limites s'inscrivent dans le contexte social actuel, il est intéressant qu'un auteur expérimenté s'exprime et mette l'accent sur les émotions, ces chocs parfois continus et intenses qui entraînent des réactions affectives et comportementales qui conduisent inévitablement à l'angoisse, une imprévisibilité, une instabilité bien connues.

La peur des émotions est omniprésente pour les personnes qui souffrent d'un état limite. Il leur faut y échapper à tout prix ou alors y résister au prix de souffrances indicibles, avec au bout du chemin la perte de l'image de soi...

Or notre temps n'est pas facile, le narcissisme, l'hédonisme, le nihilisme entraînent l'indifférence à l'autre, l'isolement, la solitude.

La recherche incessante de la nouveauté n'apparaît plus comme la compensation espérée, instable elle s'efface dans l'instant puisque déjà remplacée. Le patient est alors bien seul, il s'enferme, s'attriste et devient difficilement accessible.

Le thérapeute a lui besoin d'idées nouvelles qu'il sait garder pour étendre et approfondir sa réflexion et sa pratique.

Ce livre nous permet de mieux comprendre comment se construisent, se développent -et cela parfois au-delà du supportable- ces émotions qui, si on savait les écouter et les accueillir, retrouveraient leur sens profond : Etre les composantes essentielles du plaisir de vivre.

Alain Tortosa nous incite à écouter et comprendre les émotions de nos patients afin qu'ils puissent enfin oser les ressentir sans en avoir peur. »

Dr Gérard Vachonfrance, psychiatre, président de l'Institut de Recherche et d'Enseignement des Maladies Addictives.

Pierre Nantas

« En prenant le parti de se mettre dans la « peau » d'une patiente Borderline, Alain Tortosa s'est projeté dans une dimension où peu de « psys » oseraient s'aventurer.

Que le lecteur ne s'y trompe pas : Il ne s'agit pas d'un exercice de contre-transfert ni d'une démonstration d'empathie, mais plutôt d'une sorte de visite guidée dans la psyché, ce monde fascinant, à la fois inquiétant et merveilleux, où les émotions vivent, se multiplient, explosent parfois, en venant perturber une conscience débordée.

Le Guide à l'usage des praticiens nous permet de comprendre comment se construit, se développe, s'exprime -souvent au-delà des limites supportables- tant pour la personne que pour ses proches, ce trouble de l'émotion que l'on nomme paradoxalement l'état limite. »

*Pierre Nantas, psychothérapeute, addictologue
Président de l'AforPEL.*

L'AAPEL

Je voulais vous dire quelques mots sur l'AAPELTM, Association d'Aide aux Personnes avec un Etat Limite encore appelé « trouble de la personnalité borderline » ainsi que sur l'AforPEL

J'ai créé l'association AAPEL en 2002 avec une amie.

L'idée de cette association m'est venue alors que je découvrais « l'ampleur des dégâts », en ce sens que le trouble de la personnalité borderline semblait couramment pris en charge outre atlantique et spécifiquement aux Etats Unis alors qu'en France l'état limite semblait être une espèce de « chose molle, impalpable, indéfinissable » source de nombreuses polémiques et réservée à une espèce « d'élite spécialiste », bref très intellectuel.

De plus, la littérature disponible en France sur le sujet était alors majoritairement orientée psycho-analytiquement et totalement « imbuvable¹⁰ » pour un non-spécialiste.

Dès lors, il m'a semblé évident que je devais faire partager mes connaissances et mon expérience sur le sujet afin si possible d'ouvrir les yeux d'un maximum de personnes sur cet état de fait que l'on peut qualifier de « dramatique » dans l'hexagone¹¹ et de nombreux pays francophones.

Je n'oublierai pas le jour où j'ai reçu mon premier courrier qui disait « merci, vous m'avez redonné espoir »

J'ai alors compris que je n'avais pas accompli tout cela pour rien, j'avais été « payé » en retour.

C'est fin 2004 que Pierre Nantas¹² a créé, l'AforPEL¹³, Association pour la Formation et Promotion de l'Etat Limite ou borderline¹⁴.

Alors même que l'AAPEL se veut une association de patients, de proches mais aussi de professionnels qui les épaulent, l'AforPEL a pour vocation de promouvoir l'information, l'étude, la recherche, le développement, la formation aux techniques de prise en charge et

¹⁰ incompréhensible

¹¹ France

¹² Psychothérapeute, président de l'AforPEL

¹³ L'AforPEL est membre de la fédération AAPEL

¹⁴ Promotion des soins.

traitements des personnes souffrant de troubles de la personnalité borderline (personnalité limite) et troubles connexes en partenariat avec l'ensemble du corps médical, la recherche et les associations de patients.

Ces précisions ont pour objectif de vous apporter une vision un peu plus globale de mon travail au service des personnes souffrant d'un trouble borderline.

L'ouvrage que vous êtes en train de lire s'insère donc totalement dans ce projet.