



# AAPEL Association d'Aide aux Personnes avec un « Etat Limite »

*(Seul un spécialiste peut établir le diagnostic)*

*Vous souffrez depuis des années sans vraiment savoir pourquoi, au point même que vous vous demandez si ce n'est pas votre « nature » d'être ainsi ?*

*Vous avez le sentiment de ne pas arriver à « gérer » vos émotions ?*

De nombreuses études scientifiques sont catégoriques en disant que :

- **Alcoolisme**
- **Automutilation** (*comme se couper*)
- **Crises de paniques**
- **Dépressions à répétition**
- **Problèmes de comportements alimentaires récurrents** (*boulimie, hyperphagie etc.*)
- **Tentatives de suicide** à répétition
- **Toxicomanie** (*Droque*)
- **Trichotillomanie** (*s'arracher les cheveux*)
- **Troubles sexuels, somatisation, violence**, etc.

peuvent parfois<sup>1</sup> être la partie émergée d'un problème plus profond qui est :

***Et si c'était un trouble de la personnalité borderline ?***

**Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité borderline, appelé aussi trouble de la personnalité ou « état limite » ?**

On pourrait le qualifier de « maladie des hyperémotifs », lorsque l'émotion est telle que l'on se sent submergé(e) par elle et incapable de la gérer au quotidien.

On parle de « trouble de dérégulation émotionnelle ».

**Qui, quand ?**

Ce trouble touche environ 2%<sup>2</sup> de la population générale

Il se présente essentiellement à l'âge adulte mais puise ses racines dans une prédisposition biologique mais surtout dans la petite enfance. A noter que l'intelligence (*QI*) n'est pas touchée, bien au contraire même alors que l'on dirait le contraire concernant le "QE" (*quotient émotionnel*)

**Peut-on en sortir ?**

La réponse scientifique est indiscutablement **oui**, on peut guérir<sup>3</sup> grâce à un traitement dont la pierre angulaire est une psychothérapie prenant en compte les besoins de chacun mais aussi, et bien souvent, des médicaments prescrits par son médecin durant le traitement.

<sup>1</sup> Entre 10 et 50% des cas selon les pathologies (*par ex 30 à 50% des boulimiques souffrent d'état limite*)

<sup>2</sup> Source APA Association américaine de psychiatrie

<sup>3</sup> De nombreuses études scientifiques vont dans ce sens – Perry 1999, Zanarini 2003, Paris J.2002

## Comment reconnaître un trouble borderline ?

**Si vous ou une personne que vous connaissez a de façon régulière plus de 5 des points suivants, il est possible qu'il ou elle souffre de ce trouble<sup>4</sup>**

- Incapacité à gérer ou contrôler ses émotions ou victime de ses émotions.
- Problèmes relationnels.
- Changements d'humeurs soudains, intenses rapides ou fréquents, sautes d'humeur.
- Anxiété, voire crises de paniques.
- Relations de type Amour / Haine. Pense autrui en Tout Bon / Tout Mauvais sans compromis.
- Sentiment d'être une « victime », incapacité à accepter ses propres responsabilités
- Sentiment de déprime, tristesse ou de vide.
- Accès de colère fréquents ou imprévisibles (*extériorisés ou pas*), *colère incontrôlable*
- Image de soi instable.
- Peur de l'abandon.
- Comportements impulsifs autodestructeurs comme la Boulimie, Sexualité à risque, Anorexie, Dépenses incontrôlées, Alcool, Drogue, Conduite dangereuse, Abus de médicaments, ...
- Attaques de rage verbale ou physique.
- Tentatives de suicides ou d'automutilation comme se couper, se brûler, se griffer,...

## Tout le monde aurait plus de 5 points ?

Non, c'est totalement faux, si vous en doutez, faites faire le test par un proche, un professeur ou un médecin et vous verrez combien ils ont de points...

## Que puis-je faire ?

Dans un premier temps, l'idéal est de s'informer, de prendre du recul afin de se forger une conviction... puis dans un deuxième temps consulter un spécialiste du trouble.

## Vous voulez en savoir plus sur la personnalité limite ou borderline, son existence scientifique, ses causes, ses traitements ?

Rendez-vous sur le **site de l'aapel [www.aapel.org](http://www.aapel.org)** des centaines de pages, de témoignages et de résultats d'études scientifiques internationales sont consultables en toute liberté.

*La souffrance n'est pas une fatalité, quelles qu'en soient les causes*

Alain Tortosa

Praticien en psychothérapeute, président fondateur de l'aapel depuis 2002

Auteur de plusieurs ouvrages sur le trouble dont « le trouble de la personnalité borderline »<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> De façon régulière. On parle de sentiments réguliers, de problèmes **récurrents**. Par exemple, tout le monde a été anxieux dans sa vie, la question est de savoir si l'angoisse fait partie intégrante de votre / sa vie ou pas. Ce test, adapté des critères DSM IV ne constitue **PAS** un diagnostic mais a pour but d'envisager la question. Le diagnostic doit être établi par un spécialiste et les médicaments prescrits par des médecins

<sup>5</sup> Edition juin 11 - Broché 524 pages, ISBN 978-2-918100-06-5, disponible en librairie, sur Amazon ou par correspondance auprès de l'association [www.aapel.org/livre1](http://www.aapel.org/livre1) au prix de 35,50€ TTC +port

Association déclarée Loi 1901 - Tva non applicable – N° Siret 447 837 436 00016.

Siège : AAPEL M. Tortosa – 29 impasse des coquelicots – 83140 Six-fours - France

Adresse Internet : <http://www.aapel.org> - Courrier électronique [info@aapel.org](mailto:info@aapel.org)

+33 667 58 08 51 (06 67 58 08 51 depuis la France)

**RIB AAPEL** : Banque 14707, Guichet 00001, Compte 089 21 02616 0, Clé 22

Pour toute correspondance postale, merci de joindre une enveloppe timbrée pour la réponse

© Alain Tortosa - AAPEL™ – Tous droits réservés 2016