

Conférence & Échanges “C’est un peu borderline !”

15 Octobre 2022 - Rennes

— En collaboration avec

Maison
Associative
de la Santé

Semaines d'information
sur
la santé mentale



RENNES



Au programme

01

Qui sommes nous ?

Présentation de l'Association
Borderline Espoir (00:05)

02

Le trouble borderline

Les généralités (00:20)

03

Le sentiment de vide

Apports théoriques, témoignages
et échanges (00:30)

04

Symptômes dissociatifs

Apports théoriques, témoignages
et échanges (00:25)



Au programme

05

La peur de l'abandon

Apports théoriques, témoignages
et échanges (00:25)

06

Le mot de la fin

Conclusion
Questions & réponses (00:10)



01

Présentation de l'ABE

Association de loi 1901
Créée le 08 Juillet 2018



Objectif

Aider et soutenir les personnes concernées par le Trouble de la Personnalité Borderline : patient·es, familles, conjoint·es et ami·es.



Nos Actions



Donner la parole

Assurer, de façon régulière, des groupes de parole en présentiel et distanciel



Informier

Diffuser des informations dédiées au TPB via les réseaux sociaux, le site internet, des interventions publiques, des permanences, etc.



Déstigmatiser

Promouvoir la déstigmatisation des personnes vivant avec un TPB ou plus généralement des troubles psychiques.



02

Le trouble borderline

Quelques informations générales



Trouble de la personnalité qui
impacte l'humeur, la gestion
des émotions, les relations
et l'image de soi.



Les manifestations du TPB



Instabilité de l'humeur

Changements rapides et marqués



Sentiment de vide

Chronique et persistant



Perturbation de l'identité

Instabilité de l'image de soi, des projets, valeurs etc



Les manifestations du TPB



Hypersensibilité

Émotions exacerbées,
crises de colère



Peur de l'abandon

Réel ou supposé



Difficultés relationnelles

Relations instables avec
idéalisation et dévalorisation



Les manifestations du TPB



Conduites à risques impulsives

Dépenses, sexualité,
abus de substances, etc



Comportements suicidaires

Ou d'automutilation



Symptômes dissociatifs

Particulièrement en
situation de stress



Quelques chiffres

2%

de personnes concernées par le TPB dans la population générale

10%

de personnes concernées par le TPB qui se suicident

**Jusqu'à
33%**

des suicides en général sont imputables au TPB

**Jusqu'à
75%**

de personnes concernées par le TPB sont en rémission vers 35-40 ans.



Les troubles associés

Qui co-existent fréquemment avec le TPB

Addictions & Troubles du Comportements Alimentaires

Troubles de l'humeur : dépression, trouble bipolaire

Troubles anxieux & Troubles Obsessionnels Compulsifs

Syndrome de Stress Post Traumatique



Célébrités ayant un TPB

Marsha Linehan



Lady Diana



Marilyn Monroe



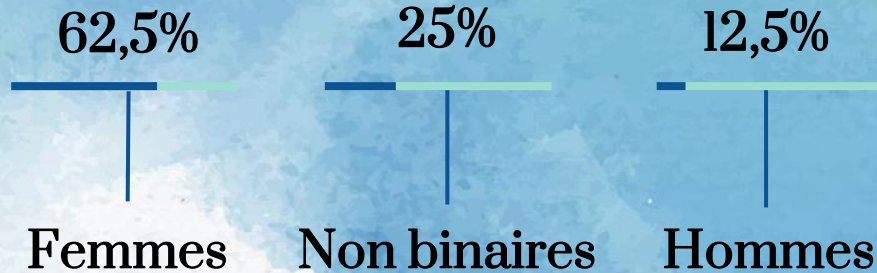
Témoignages

Notre démarche : nous avons recueilli
auprès de nos usagers leurs témoignages
à propos du trouble et des symptômes sur
lesquels on va se concentrer

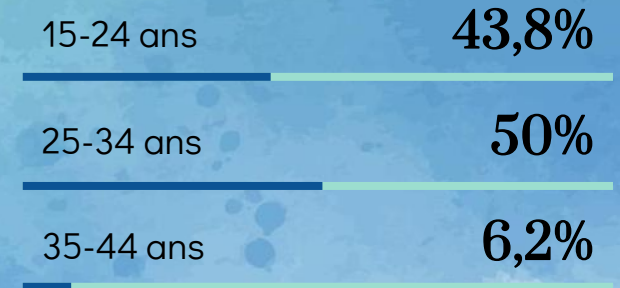


Profil des 17 répondant·es

Genre



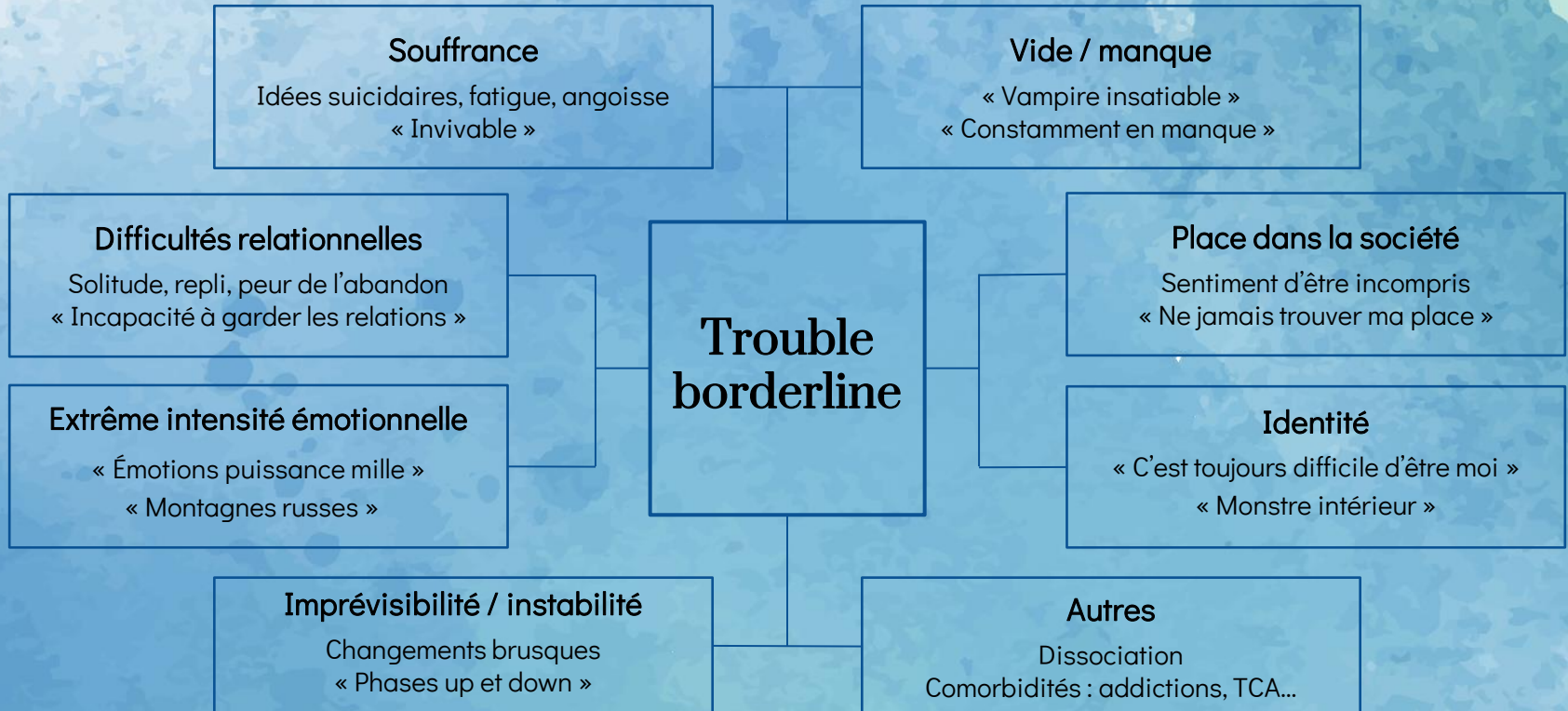
Âges



Régions



Comment décririez-vous votre TPB en quelques mots ?



Échanges

Des questions ?



03

Le sentiment de vide



Le vide dans le trouble borderline

Pourquoi on en parle ?

Symptome central

- ❖ Ciblé dans le diagnostic car très caractéristique du trouble borderline
- ❖ Si ressenti de vide très présent → gros risque d'être TPB
- ❖ Si TPB → il y a du vide

Chronique

- ❖ Se chronicise alors que les autres symptômes diminuent avec le temps



Sentiment de vide : définition ?

Difficile à évaluer, mettre des mots.

Sentiment, émotion, défense, conscience de manque, état existentiel, objectif spirituel...

Absence

De contenu, de ressenti, de but, de connexion
Parfois liée à la perte, la mort

Il manque qqch → besoin de combler

Détachement de soi et des autres ;
Appauvrissement des ressentis internes ;
Manque réactivité aux stimuli externes

Présence

Ressentis négatifs
Sensations corporelles

Sentiment diffus, de fatigue

« On creuse à l'intérieur de moi »

« Noirceur »



Sentiments associés

A ne pas confondre mais souvent
présents en meme temps

Ennui

Impuissance

Désespoir

Confusion

Solitude



Lien avec autres symptômes

D'autres symptômes du TPB peuvent être en lien avec le sentiment de vide

Perturbation de l'identité

Symptômes dissociatifs

Impulsivité & Conduites à risques

Comportements suicidaires



Les causes



Attachement inséculaire

Impossibilité d'intérioriser
les "objets relationnels"
positifs

→ d'où sensation de
déconnexion des autres



Fonction de protection

Tentative inconsciente de
bloquer des expériences
émotionnelles intenses

Défense contre des
émotions insupportables



Accès bloqué à ses ressentis internes

Lié à un environnement
invalidant ou inconsistant
qui ne permet pas de se
connaître soi-même

→ d'où sensation de
déconnexion de soi



Apports de la thérapie des schémas

Méthode de thérapie intégrative et qui est particulièrement adaptée pour comprendre et traiter les troubles de la personnalité

Plusieurs « modes » de personnalité

Les borderlines alterneraient entre :

enfant abandonné
enfant colérique
parent punitif
protecteur détaché

Protecteur détaché

Mode où la personne se coupe de ses émotions

S'isole, agit en robot : les affects sont plats, sans émotion, mécanique



La thérapie des schémas postule que les borderlines passent la majorité du temps en protecteur détaché

Protecteur détaché = sorte de mode réflexe face aux émotions fortes

Permet de ne pas être débordés par ses émotions donc d'être un bon ami / partenaire / patient et donc de ne pas être abandonné

Important à repérer dans la prise en charge car ce n'est pas dans ce mode que les progrès se font → on a même l'impression que ça va alors que le patient est juste déconnecté



Témoignages

Le sentiment de vide : ce qu'en disent
nos usagers



Comment se manifeste le sentiment de vide pour vous?

Comme une perte ou une absence

De la volonté

Immobilisme, « grande lenteur »

D'envie / d'intérêt

« Tout semble creux, sans saveurs »
« comme si tout glissait sur moi »

De la connexion au monde, à autrui

« regarder la vie se dérouler sans y
prendre part »

De la connexion à soi, à son corps

« comme si on m'avait arraché
un bras, une partie de moi »
« l'impression de ne pas avoir
de fondations »

D'avenir, de projets, de sens

« Comme s'il n'y avait de sens à rien
et que mon existence n'avait
aucune raison d'être »

D'émotions

En particulier de plaisir ou de
satisfaction

De pensées

Ou difficultés à réfléchir

Notion de manque

« C'est comme un manque
perpétuel »



Comment se manifeste le sentiment de vide pour vous?

Autres descriptions

Mort, néant, rien

- « corps mort à l'intérieur »
- « trou noir »
- « comme si je n'étais plus rien »
- « comme si on était déjà à moitié un fantôme »

Mécanisme de défense

- Automatique, réflexe
- « Quand j'ai un moment d'émotions intenses, je comprends pourquoi je m'en protège par le vide le reste du temps »

Souffrance

- Angoisse, tristesse latente
- « Ne rien ressentir sauf un truc désagréable, vague et lancinant »

Caractéristiques

- « se manifeste par phases »
- Imprévisible
- Intensité variable



Dans quelles situations ?



Le sentiment de vide : vivre malgré...

- ❖ Comportements dommageables
- ❖ Difficultés relationnelles
- ❖ Idées suicidaires
- ❖ Évitement

Addictions

« Abus de nourriture, de sexe »

« Se faire du mal »

*« Se couper permet de vérifier que
l'enveloppe n'est pas vide »*

Repli, isolement

*« Ne pas savoir si on n'aime plus l'autre ou
si on est dans un moment de vide »*

*« Éviter l'attachement ou les situations
douloureuses »*



... Ou vivre avec

- ❖ Contact avec des proches, amis, famille
- ❖ Demander de l'aide à des professionnels
- ❖ S'occuper
- ❖ Acceptation
- ❖ Psycho-éducation
- ❖ Faire sortir les émotions bloquées
- ❖ Animaux de compagnie

« Me surcharger d'activités pour remplir le temps à défaut de moi »

« Je vis pleinement ce sentiment de vide j'ai appris à l'apprécier pour vivre avec »

« Je lis beaucoup sur ce sentiment et ça m'aide de savoir que ce n'est pas la vie "normale" »

Utilisation de substance, musique, etc. pour « faire sortir les émotions qui restent bloquées et qui provoquent cet état »

« J'ai adopté un chien ce qui me force à m'occuper d'un autre être vivant et à sortir »



Échanges

Des questions ? Des partages / témoignages ?



04

Les symptômes dissociatifs



Les troubles ou symptômes dissociatifs désignent des perturbations subjectives et transitoires des souvenirs, des perceptions, des émotions, de l'identité et de la conscience.



Plusieurs types de dissociations

Attention, distinction entre **troubles** dissociatifs et **symptômes** dissociatifs

Dépersonnalisation
Déréalisation

Sensation de
détachement de
soi et/ou de son
environnement

Amnésie
dissociative

Incapacité à se
souvenir de
certaines
informations

Trouble dissociatif
de l'identité

Sens de la
mémoire et de
l'identité fragmenté
=
« personnalités
multiples »



Les causes des troubles ou symptômes dissociatifs

Stress intense ou traumatisme

```
graph TD; A[Abus ou maltraitements durant l'enfance] --> B[Stress intense ou traumatisme]; C[Accidents Catastrophes] --> B; D[Conflit intérieur vécu comme intolérable] --> B;
```

Abus ou maltraitements durant l'enfance

Accidents
Catastrophes

Conflit intérieur
vécu comme
intolérable

L'esprit est alors forcé de séparer de la pensée consciente les informations et sentiments inacceptables

=> Mécanisme de défense



Dépersonnalisation et déréalisation

Qu'est-ce que c'est ?
Quelle est la différence ?



Dépersonnalisation

Sentiment de détachement de soi-même

- ❖ De son corps
- ❖ De son esprit
- ❖ De ses sensations ou émotions

« Se sentir comme un automate »

« Être engourdi émotionnellement »

« Être comme un observateur extérieur
de sa propre vie »



Déréalisation

Sentiment de détachement de l'environnement

- ❖ Des autres personnes
- ❖ Des objets
- ❖ De la réalité

« Être dans un rêve ou dans le brouillard »

« Avoir un mur de verre qui sépare la personne de la réalité »

Le monde semble déformé : sons et lumières plus ou moins forts qu'en réalité, temps qui passe plus vite ou plus lentement, etc.



Comment cela s'inscrit-il dans le TPB ?

Lien entre dissociation et traumatisme

Histoire des personnes TPB : traumatismes répétés
+ contextes familiaux chaotiques

Développement psychologique compromis
SSPT souvent associé

Vulnérabilité / prédisposition des personnes TPB à la dissociation en lien
avec expériences de traumatismes complexes

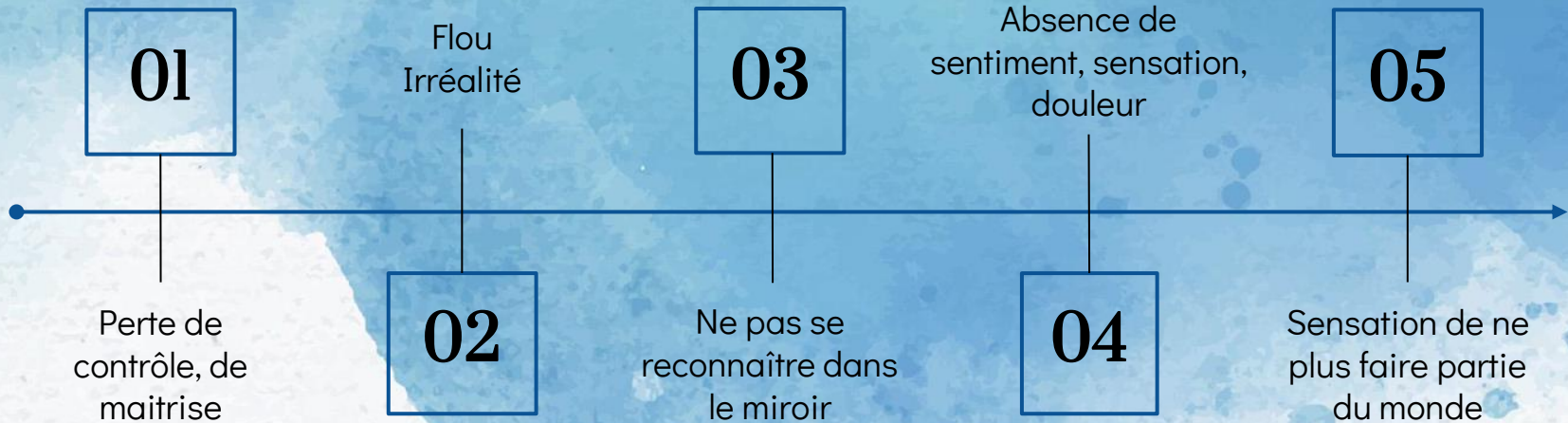


Témoignages

Symptômes dissociatifs : ce qu'en disent
nos usagers



Comment se manifestent les symptômes dissociatifs pour vous?



Dans quelles situations ?

A noter : beaucoup de superlatifs ont été répertoriés, particulièrement associés à l'angoisse : « énorme », « majeure », « extrême », etc.



Que faites-vous pour vivre avec ou malgré ces symptômes ?

Communication



Avec les proches
Mise en place d'un code non verbal
Instauration de règles

Conduites à risques



Consommation de substances
Automutilation

Aide et outils



Médicaments
Méditation,
En parler avec son psy ou aller aux urgences psy

Résignation



« Attendre que ça passe »

Évitement



Ou anticipation



Échanges

Des questions ? Des partages / témoignages ?



05

La peur de l'abandon



Selon le DSM :
« Efforts effrénés pour éviter
les abandons réels ou
imaginaires »



Définition

Obsession constante face au risque d'abandon, de rejet, de perte

Avec les partenaires amoureux mais pas seulement : aussi les amis, la famille, les thérapeutes, etc

Réel ou imaginaire

Peut se manifester en l'absence ou en présence de l'autre
→ surinterprétation si l'autre est distant, distrait

Crée une dépendance affective et une détresse importante



Les causes



Attachement insécure

Expériences précoces de
négligence émotionnelle
ou d'amour conditionnel



Mauvaise estime de soi

Tendance à s'attendre
aux abandons,
rejets, maltraitements
(ou penser les mériter)
→ hypervigilance



Héritabilité

Phénotype (trait)
psychologique qui
pourrait être héréditaire



Peur de l'abandon dans le TPB

Symptôme caractéristique, très tenace, et central car permet de comprendre les autres



Peur de l'abandon dans le TPB

La peur de l'abandon existe chez tout le monde et peut être présente dans d'autres troubles psychiques

Chez les personnes TPB, cette peur est démesurée et ne se calme pas du tout

Aspect cognitif

Distorsions cognitives
Incapacité à interpréter les intentions et sentiments d'autrui
Difficultés à rationaliser ou imaginer des explications alternatives

Aspect biologique

Taux plus bas d'ocytocine
Réponses plus intense et durable de l'amygdale aux triggers sociaux
Régulation pré-frontale moins efficace



Interdépendance avec les autres symptômes

Sentiment de vide

Déclenche intolérance à la solitude qui déclenche peur de l'abandon

Instabilité des relations

Relations intenses avec idéalisation / dévalorisation
Recherche de fusion
Dépendance affective

Réactivité de l'humeur et des émotions

Crises de colères ou de larmes au moindre indice de rejet

Conduites à risques et suicidaires

Comportements réactionnels pour tolérer la détresse engendrée

Idées paranoïdes ou dissociation

En cas de stress intense et sentiment d'abandon = détresse ++



Témoignages

Peur de l'abandon : ce qu'en disent
nos usagers



Comment se manifeste la peur de l'abandon pour vous ?

- ❖ Comportements de dépendance affective
- ❖ Ensemble de pensées, peurs, cauchemars
- ❖ Réactions d'auto-destruction ou sabotage des relations
- ❖ Manifestations émotionnelles : larmes, colère, anxiété

« Je pense très facilement qu'on m'en veut, qu'on me déteste, qu'on me trouve bizarre »

« J'ai peur quand on met du temps à me répondre »

« Je sur-analyse messages et réactions »

« J'ai tellement peur de souffrir si jamais je me rapproche de quelqu'un parce que la personne va forcément me laisser »

« J'avais toujours besoin d'être voulu »

« Je me pliais en 4 pour que mes proches n'ai rien à me reprocher »

« Je m'excuse beaucoup de déranger »



Dans quelles situations ?

Les situations qui reviennent, même si les déclencheurs sont nombreux et propres à chacun

En réaction aux autres

- « Quand il quitte mon appartement, quand il passe du temps sur son téléphone, quand il s'amuse avec d'autres personnes »
- « Si on me dit qu'un ami sort avec un autre ami et que je ne suis pas invité »
- « Ça pouvait démarrer de rien. D'un message qui met plusieurs minutes à arriver »

Constamment

- « Tout le temps »
- « Toutes les situations »
- « Avec tout le monde »

En réactions à ses émotions

- « Quand je me sens seule »
- « Quand je ne contrôle plus la situation »



Avez-vous trouvé des stratégies pour apaiser cette peur ?

- ❖ Rationnaliser, analyser, prendre du recul
- ❖ Communiquer, parler de son ressenti
- ❖ Créer des relations plus stables ou saines
- ❖ Évitement des relations
- ❖ S'occuper, se distraire
- ❖ Compenser avec des efforts décuplés

« J'essaye de trouver 5 autres raisons au comportement de la personne en face »

« Je me laisse m'attacher à plus de personnes pour ne pas dépendre d'une seule »

« Je n'attends plus rien de personne (...) je garde certaines distances »

« J'ai décidé de ne plus avoir de relations amoureuses »

« En faire des tonnes pour que les gens m'aiment et ne voient pas le monstre en moi »



Échanges

Des questions ? Des partages / témoignages ?



06

Le mot de la fin



Quelques citations marquantes pour finir

« Comme si j'étais anesthésiée de l'intérieur. Comme si un plafond de verre me séparait du reste du monde et que je regardais la vie se dérouler sans que j'y prenne réellement part. »

« Une symphonie d'émotions qui veulent toutes hurler plus fort que les autres, des moments de vide, et des moments trop forts qui me débordent. »



Quelques citations marquantes pour finir

« L'impression que mon corps ne m'appartient pas, le monde semble flou irréel, parfois je ne me reconnais pas dans le miroir »

« Ce vide est un mal être.
Comme si j'étais plus rien »

« J'ai l'impression d'être une étrangère dans la société dans laquelle nous vivons. »



« Tout t'étonne, te trouble,
t'émeut ou te blesse, entretient
en toi un permanent tumulte. »

—Charles JULIET - Lambeaux (1995).



Bibliographie

Articles

- ❖ Miller et al. Measuring the shadows: A systematic review of chronic emptiness in borderline personality disorder. 2020
- ❖ Miller et al. Understanding chronic feelings of emptiness in borderline personality disorder: a qualitative study. 2021
- ❖ Salamin et al. Une analyse qualitative du sentiment chronique de vide. 2018.
- ❖ Palihawadana et al. Reviewing the clinical significance of 'fear of abandonment' in borderline personality disorder. 2018.
- ❖ Renaud S. Comprendre la dissociation chez les patients avec un trouble de personnalité limite. 2011.

Livres

- ❖ Les borderlines. Bernard Granger et Daria Karaclic.
- ❖ La thérapie des schémas. Jeffrey Young. 2005

Site internet

- ❖ DSM en ligne :
<https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/troubles-dissociatifs/trouble-de-dépersonnalisation-déréalisation>



Merci !

Une dernière question ?