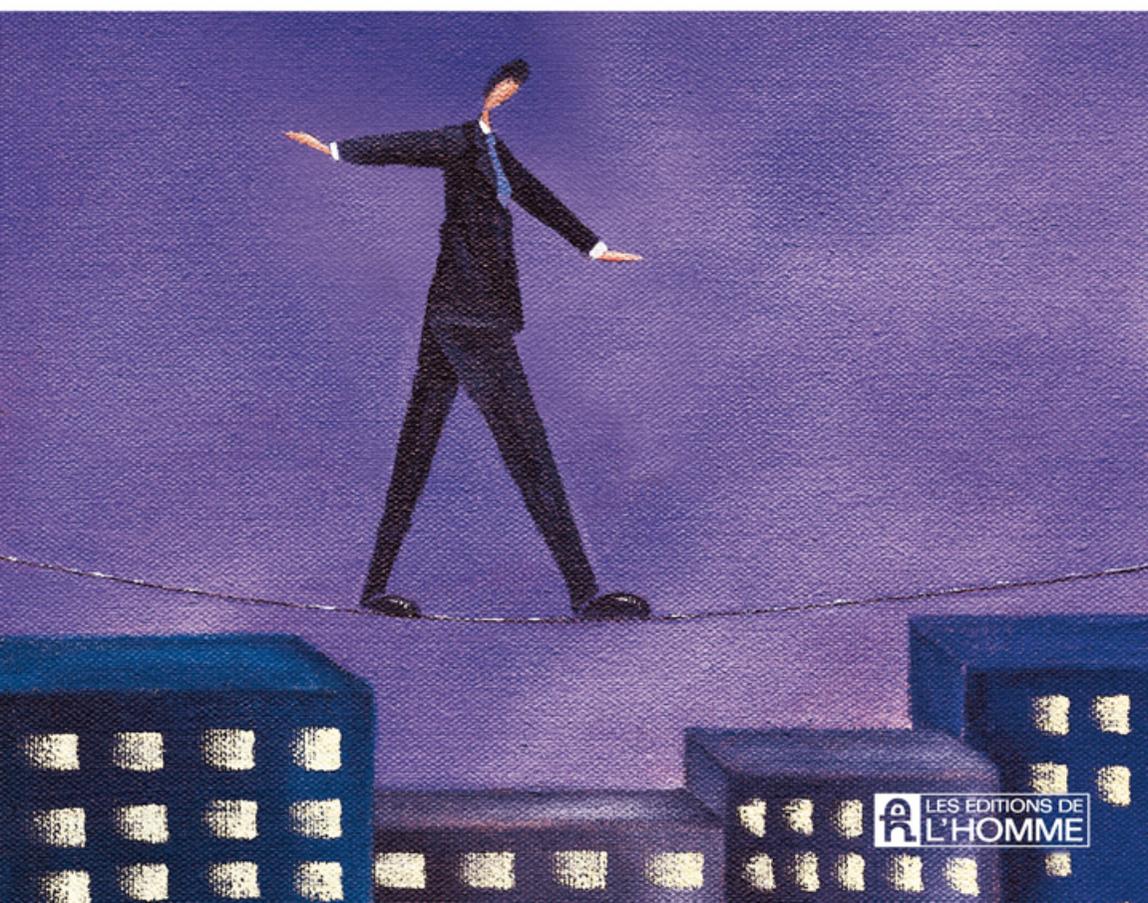


PAUL T. MASON
RANDI KREGER

Ces gens qui sont borderline

Apprenez à composer avec les personnalités limites



Avez-vous l'impression d'être manipulé ou dominé? Êtes-vous la cible de colères violentes et irrationnelles? Marchez-vous sur des œufs pour éviter une querelle? Si vous avez répondu affirmativement à ces questions, il se peut que vous ayez un proche atteint du trouble de la personnalité limite (TPL). Dans ce livre, vous apprendrez comment donner un sens au chaos quotidien. Vous y trouverez des techniques de communication adaptées aux différentes situations et des moyens concrets pour fixer des limites à la personne touchée par le TPL. Armé de ces outils, vous serez en mesure de désamorcer les querelles et les conflits, de réduire les comportements violents et de faire valoir vos besoins. Votre relation en sera stabilisée et complètement transformée.

Paul T. Mason, docteur en psychologie clinique, travaille au centre hospitalier Wheaton Franciscan Healthcare (Wisconsin) à titre de directeur des programmes d'aide psychologique aux enfants et aux adolescents. Les résultats de ses recherches sur le TPL ont été publiés dans le réputé *Journal of Clinical Psychology*.

Randi Kreger est l'auteur de différents livres et manuels portant sur le TPL. Elle a fondé le site Web www.bpdcentral.com sur les difficultés qui touchent les proches d'une personne atteinte du TPL. Ce site fut la première ressource, à l'échelle mondiale, destinée à aider ces personnes.

TABLE DES MATIÈRES

Prologue	7	
Introduction	11	
 PREMIÈRE PARTIE — Comprendre le comportement d’une personne atteinte du TPL		
Chapitre 1. Marcher sur des œufs: l’un de vos proches est-il atteint du TPL?	19	
Chapitre 2. Le monde intérieur du TPL: définition du trouble.....	29	
Chapitre 3. Saisir le chaos: comprendre le comportement du TPL.....	49	
Chapitre 4. La marmite à pression: comment le comportement des TPL affecte les non-TPL.....	63	
 DEUXIÈME PARTIE — Reprenez votre vie en main		
Chapitre 5. Apportez des changements en vous-même	77	
Chapitre 6. Comprenez votre situation: établissez des frontières et affinez vos techniques.....	97	
Chapitre 7. Affirmez vos besoins avec assurance et clarté.....	123	
Chapitre 8. Création d’un plan de sécurité	147	
Chapitre 9. Protection des enfants contre le comportement des TPL	163	
Chapitre 10. Dans l’attente d’une réplique: votre enfant TPL	181	
Chapitre 11. Mensonges, rumeurs, accusations: la dénaturation des faits	195	
Chapitre 12. Et maintenant ? Prendre des décisions à propos de votre relation	207	
 Annexe A. Causes et traitement du trouble de la personnalité limite		217
Annexe B. S’entraîner à la pleine conscience	225	
Bibliographie	231	

INTRODUCTION

Étrangers intimes : la genèse du présent ouvrage

Quelque chose devait clocher chez moi.

C'est la seule explication que je pouvais trouver à son comportement. Pourquoi se montrait-il si aimant avec moi un instant, pour me détruire complètement l'instant suivant ? Pourquoi disait-il me trouver si douée et si merveilleuse, pour crier ensuite que j'étais un être méprisable et la cause de tous ses problèmes ? S'il m'aimait autant qu'il le disait, pourquoi me sentais-je constamment manipulée et impuissante ? Et comment un homme intelligent et instruit comme lui pouvait-il parfois se comporter de manière aussi irrationnelle ?

Consciemment, je savais que je n'avais rien fait qui méritât un tel traitement. Mais, au fil des années, j'avais fini par accepter sa vision de la réalité : quelque chose clochait en moi, et tout était vraiment de ma faute. Même après notre rupture, j'ai continué de manquer d'assurance et, surtout, d'estime de soi. C'est alors que j'ai décidé de consulter une thérapeute.

Au bout de quelques mois, elle m'a appris à propos de mon ex-ami quelque chose qui allait radicalement changer ma vie... et celle de bien d'autres. « Le comportement que vous décrivez, m'a-t-elle dit, est typique d'une personne atteinte du trouble de la personnalité limite. Je ne peux poser de diagnostic, bien sûr, puisque je n'ai jamais rencontré cet homme, mais, selon vos propos, il semble répondre aux critères du TPL. »

Trouble de la personnalité limite ? Je n'avais jamais entendu parler de cela. Elle m'a conseillé de lire *I Hate You — Don't Leave Me*, l'ouvrage du docteur Jerold Kreisman paru en 1989. Je l'ai fait. J'ai découvert que le comportement troublant de mon ex-ami présentait sept des neuf caractéristiques du trouble de la personnalité limite (TPL) établies

dans la « bible » du clinicien, le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* – le célèbre *DSM* –, alors que cinq caractéristiques suffisent à établir un diagnostic positif.

J'ai voulu en savoir davantage sur ce trouble qui m'avait fait tant de mal. J'avais besoin de savoir comment guérir. Mais je n'ai pu trouver sur le TPL que deux ouvrages destinés au grand public, encore qu'il s'agissait plutôt d'explications vulgarisées du trouble que d'un guide pratique à l'usage des proches de la personne touchée.

J'ai donc décidé de rédiger mon propre guide pratique. Puisque le TPL frappe six millions d'individus en Amérique du Nord, je me suis dit qu'il y avait au moins dix-huit millions de parents, de partenaires et d'amis qui – comme moi – se blâmaient pour un comportement dont ils n'étaient pas la cause.

Une amie qui savait que je souhaitais rédiger l'ouvrage avec un professionnel de la santé mentale agréé m'a suggéré de communiquer avec l'un de ses collègues, Paul Mason. Psychothérapeute, Paul avait travaillé pendant dix ans avec des patients atteints du TPL et avec leurs proches, tant en milieu hospitalier qu'en consultations externes. Une revue respectée avait publié sa recherche sur les sous-types du TPL. Il avait également prononcé nombre de conférences sur le sujet devant des associations professionnelles et des groupes communautaires.

Comme moi, Paul croyait fermement que les amis, partenaires et parents des patients atteints du TPL avaient désespérément besoin de savoir qu'ils n'étaient pas seuls. « Les proches me confient qu'ils vivent dans une zone de combat affectif et qu'ils ne savent plus comment réagir », disait-il.

Paul a entrepris un travail de recherche pour le livre, épluchant la documentation spécialisée afin d'y repérer les études pertinentes. Beaucoup d'articles portaient sur les défis que présente le traitement des patients atteints du TPL, patients que certains praticiens considéraient comme difficiles, exigeants et lents à se rétablir – si leur état s'améliorait jamais. Même si les articles proposaient des techniques de gestion du stress destinées à des spécialistes formés qui voyaient leurs patients une heure par semaine, la plupart n'avaient rien à offrir aux membres de la famille du patient, qui, sans avoir reçu aucune formation, doivent interagir avec lui sept jours sur sept.

Dans les études qui abordaient le sujet de « la famille », ce terme faisait presque toujours référence à la famille d'origine du patient,

et presque toujours dans la perspective de déterminer le rôle joué par le milieu familial dans l'apparition du TPL. Autrement dit, les études examinaient l'influence du comportement des autres sur la personne atteinte du TPL plutôt que l'inverse.

Tandis que Paul plongeait dans les revues spécialisées, j'ai commencé à interroger des douzaines de professionnels de la santé mentale sur ce qu'une personne non atteinte du trouble de la personnalité limite – c'est-à-dire un proche : partenaire, ami ou membre de la famille d'une personne atteinte du trouble ou en manifestant des caractéristiques – pouvait faire pour reprendre en main sa propre vie et « cesser de marcher sur des œufs », tout en continuant de soutenir la personne atteinte. Certains des cliniciens interrogés étaient des chercheurs bien connus dans le domaine du TPL; d'autres, des professionnels de ma ville recommandés par des amis.

Ce que j'ai découvert m'a étonnée. Même si, par définition, le TPL a un effet néfaste sur les personnes qui sont en relation avec ses victimes, la plupart des professionnels de la santé mentale à qui j'ai parlé – à quelques remarquables exceptions près – étaient à ce point absorbés par les besoins de leurs patients qu'ils avaient bien peu de conseils à offrir aux proches. Heureusement, tandis que je poursuivais mes entrevues, le corpus de connaissances sur le sujet continuait de croître.

Paul et moi avons découvert de l'information essentielle pour les proches d'une personne atteinte du TPL. Mais cela ne constituait pas encore le guide détaillé que nous souhaitions écrire. C'est à ce moment qu'Internet est entré dans ma vie.

Mon nouvel ordinateur – destiné à mes activités de relations publiques, de marketing et de rédaction – s'accompagnait d'un disque d'America Online (AOL). Curieuse de tenter l'expérience d'Internet, j'ai installé le programme.

J'ai fait la découverte d'un univers dont je soupçonnais à peine l'existence. Les forums et les babillards électroniques d'AOL constituaient des groupes de soutien colossaux. Les citoyens du Net que j'y ai rencontrés – atteints ou non du TPL – n'attendaient pas passivement que les professionnels apportent des réponses à leurs questions. Ils échangeaient activement des stratégies d'adaptation, partageaient de l'information technique et offraient un soutien affectif à des « étrangers intimes » qui comprenaient exactement ce qu'ils vivaient.

J'ai commencé par lire les centaines de messages de personnes atteintes du TPL et de proches, messages qui s'accumulaient depuis des années sur AOL. J'ai demandé par courriel aux auteurs des plus récents de participer à notre recherche. La plupart ont accepté, ravis que quelqu'un s'attaque enfin au besoin criant d'information sur le problème.

Durant ces échanges de courriels, j'ai commencé à relever les principaux sujets d'inquiétude des proches. J'ai ensuite demandé à des personnes atteintes du TPL d'exprimer leur point de vue. Par exemple, lorsque des proches me parlaient du sentiment d'impuissance qu'ils éprouvaient devant les accès de rage des personnes atteintes, je demandais à des personnes souffrant du TPL de me décrire ce qu'elles pensaient et ressentaient durant ces accès, et de me dire quelle serait à leurs yeux la meilleure réaction des proches.

Au début, les victimes du TPL se méfiaient de moi. Au fil des mois, cependant, à mesure que je gagnais leur confiance, elles m'ont révélé leurs sentiments les plus profonds sur elles-mêmes et m'ont décrit l'effet dévastateur du trouble. Beaucoup d'entre elles m'ont relaté des cas horribles de sévices sexuels, d'automutilation, de dépression et de tentatives de suicide. « Être atteint de ce trouble, c'est vivre un enfer sans fin – rien de moins, m'a écrit une femme. Souffrance, colère, confusion. Ne jamais savoir comment je vais me sentir de minute en minute. Tristesse de faire du mal à ceux que j'aime. Très occasionnellement, je me sens heureuse à l'excès, au point d'en ressentir de l'angoisse. Ensuite je me taillade. Puis j'ai honte de l'avoir fait. J'ai l'impression d'habiter en permanence l'*Hotel California* des Eagles, celui qu'on ne peut quitter définitivement que les pieds devant. »

Certains thérapeutes doutaient en fait qu'on puisse jamais se rétablir du TPL. Mais j'ai rencontré sur Internet des gens dont l'état a été grandement amélioré par une combinaison de traitements, de médicaments et de soutien affectif. Voir leur joie de se sentir « normaux » pour la première fois de leur vie me faisait parfois monter les larmes aux yeux. Et, pour la première fois, je comprenais combien la personne atteinte du TPL de mon propre entourage – mon ex-ami – avait dû souffrir. Dès lors, le comportement qui m'avait paru incompréhensible s'éclairait. Pour la première fois, j'ai su au fond de moi-même que je n'avais rien à voir avec toutes ces années d'agressions affectives non provoquées que j'avais subies de la part

de mon ami. Elles résultaient probablement de sa honte et de sa peur intense d'être abandonné. En découvrant que lui aussi était une victime, j'ai senti une partie de ma colère se transformer en compassion.

Les faits relatés sur Internet par les proches étaient tout aussi horribles. Des internautes m'ont parlé de leurs conjoints qui colportaient des mensonges embarrassants et dommageables à leur sujet, ou qui allaient jusqu'à porter plainte à la police pour de prétendues violences. Des parents aimants, après avoir dépensé les économies de toute une vie pour tenter d'aider leur enfant atteint du TPL, ont été abasourdis de se faire – implicitement ou explicitement – accuser de maltraitance.

Des fils et des filles adultes de personnes atteintes ont fait le récit cauchemardesque de leur enfance. Un homme a dit ceci : « Ma mère atteinte du TPL critiquait même mes fonctions organiques. Selon elle, je ne mangeais, marchais, parlais, pensais, courais, urinais, pleurais, éternuais, riaais, saignais ni n'entendais correctement. » Les frères et les sœurs d'enfants atteints ont dû se battre sans cesse pour obtenir un peu d'attention de la part de leurs parents et se sont inquiétés de la possibilité que le trouble frappe leur progéniture future.

Avec l'aide de bénévoles rencontrés grâce aux babillards électroniques, j'ai mis sur pied un site Web consacré au TPL (www.BPDCentral.com*) et fondé une cybercommunauté de proches appelée *Welcome to Oz*. La plupart des membres et des visiteurs ont été stupéfaits de constater qu'un si grand nombre de gens vivaient ce qu'ils croyaient être les seuls à vivre. Par exemple, trois membres de ma cybercommunauté ont raconté que des querelles importantes avaient éclaté dans des aéroports. Quatre autres ont rapporté qu'une personne atteinte du TPL avait été furieuse contre eux pendant des jours après les avoir vus en rêve en train de faire quelque chose qui lui déplaisait.

Quand j'ai songé pour la première fois à rédiger un ouvrage sur le sujet, je n'arrivais pas à m'expliquer pourquoi cela n'avait jamais été fait. Après plusieurs mois de travail, j'ai compris pourquoi. Le trouble de la personnalité limite est un sujet complexe et controversé. Tenter de le définir revient à tenter de saisir un poisson à mains

* NDT: BPD est l'abréviation de Borderline Personality Disorder.

nues, les yeux bandés, sous la pluie. Les théories échafaudées sur les causes du TPL sont nombreuses, mais peu concluantes. Même son traitement fait débat parmi les chercheurs réputés.

Le plus pénible, c'était le peu d'attention que suscitait le TPL dans le monde de la santé mentale et, corollaire obligé, dans la population en général. Selon l'Association américaine de psychiatrie, la fréquence du TPL égale presque la fréquence combinée de la schizophrénie et du trouble bipolaire. Pourtant, la plupart des professionnels que nous avons interrogés ont reconnu que leur formation ne les préparait pas adéquatement au diagnostic ni au traitement de ce trouble difficile, certains n'ayant assisté qu'à une ou deux conférences sur le sujet.

Le résultat de nos trois années de travail acharné se trouve dans l'ouvrage que vous tenez dans vos mains. Tout n'a pas encore été dit sur le sujet. Ce n'est qu'un début. Nous espérons que notre livre suscitera de l'intérêt pour de nouvelles recherches, qu'il aidera les cliniciens à mieux renseigner leurs patients, qu'il soutiendra et reconfortera les proches des personnes atteintes du trouble, et qu'il rappellera à tous que l'état de ces personnes peut s'améliorer. Nous espérons surtout qu'il vous aidera – vous et les dizaines de milliers d'autres lecteurs qui sont dans votre situation – à échapper enfin aux montagnes russes affectives qui vous secouent depuis l'irruption dans votre vie d'une personne atteinte du TPL.

— Randi Kreger

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre le comportement d'une personne atteinte du TPL

CHAPITRE 1

Marcher sur des œufs : L'un de vos proches est-il atteint du TPL ?

Après quinze ans de mariage, je n'étais pas encore arrivé à déterminer ce que je faisais qui n'allait pas. J'ai mené des recherches dans les bibliothèques, j'ai consulté des médecins et des conseillers, j'ai lu des revues et j'ai discuté avec des amis. J'ai passé quinze ans de ma vie à m'interroger, à m'inquiéter, à trop croire ce que ma femme disait sur moi. Je doutais de moi-même et je souffrais énormément, sans savoir pourquoi.

Puis, un beau jour, j'ai trouvé sur Internet les réponses à mes questions. J'en ai pleuré de soulagement. Même s'il m'est impossible de convaincre ma femme qu'elle a besoin d'aide, au moins je comprends enfin ce qui se passe. Ce n'est pas ma faute. Je connais maintenant la vérité.

— Cybercommunauté *Welcome to Oz*,
www.BPDCentral.com

Cet ouvrage est-il fait pour vous ?

- Un être qui vous est cher vous cause-t-il beaucoup de souffrance ?
- Vous arrive-t-il de cacher ce que vous pensez ou ressentez parce que vous craignez la réaction de cette personne, ou bien parce que vous estimez que ça n'en vaut pas la peine, vu la querelle ou les meurtrissures sentimentales qui s'ensuivront ?

- Avez-vous le sentiment que cette personne déforme tout ce que vous dites ou faites et qu'elle l'utilise contre vous? Êtes-vous accusé ou critiqué pour tout ce qui va mal dans votre relation – même lorsque cela n'a aucun sens?
- Êtes-vous, de la part de cette personne, la cible d'accès de rage intenses, violents ou irrationnels, précédant et suivant des épisodes de comportements tout à fait normaux et aimants? Refuse-t-on de vous croire lorsque vous expliquez que c'est ce que vous vivez?
- Avez-vous l'impression que cette personne vous voit comme tout noir ou tout blanc, sans nuance? Arrive-t-il que rien de rationnel ne puisse expliquer le passage d'un extrême à l'autre?
- Redoutez-vous de lui demander de vous donner ce que vous voulez dans votre relation avec elle, parce qu'elle vous dira que vous êtes trop exigeant ou que quelque chose cloche chez vous? Avez-vous le sentiment que vos besoins ne sont pas pris en compte?
- Cette personne dénigre-t-elle votre point de vue ou le rejette-t-elle? Avez-vous l'impression que ses attentes changent constamment, à tel point qu'il vous est impossible de faire quoi que ce soit qui trouve grâce à ses yeux?
- Vous accuse-t-elle faussement d'avoir fait ou dit ceci ou cela? Vous sentez-vous incompris et, lorsque vous tentez d'expliquer la situation, constatez-vous qu'elle ne vous croit pas?
- Êtes-vous souvent rabroué? Si vous tentez de mettre un terme à la relation, cette personne essaie-t-elle de vous en empêcher, en multipliant les déclarations d'amour et les promesses de s'amender, ou en proférant des menaces implicites ou explicites? Cherchez-vous à excuser son comportement ou à vous convaincre que tout va bien?

Si vous avez répondu affirmativement à plusieurs de ces questions, rassurez-vous: vous n'êtes pas en train de perdre la raison. Vous n'êtes pas responsable de la situation et vous n'êtes pas le seul à la vivre. Vous vous trouvez peut-être dans cette situation parce qu'un être de votre entourage présente certaines caractéristiques du trouble de la personnalité limite (TPL).

Voici trois cas vécus de personnes qui ont découvert qu'un être cher était atteint du trouble. Ces cas, comme tous les autres cités dans le présent ouvrage, sont fondés sur les récits d'usagers des groupes de soutien en ligne. Nous avons toutefois modifié de nombreux détails de leur récit afin de préserver leur anonymat.

Le témoignage de Jon : marié à une femme atteinte du TPL

Quand on est marié à une personne atteinte du TPL, on est au paradis pendant un instant, puis en enfer l'instant d'après. L'humeur de ma femme change à tout moment. Je marche constamment sur des œufs en essayant de la contenter et d'éviter une querelle pour avoir parlé trop tôt, trop vite, d'un ton inadéquat ou avec la mauvaise expression sur le visage.

Même lorsque je fais exactement ce qu'elle veut, elle se met en colère contre moi. Un jour, elle m'a ordonné de sortir avec les enfants parce qu'elle voulait passer un peu de temps seule. Au moment de notre départ, elle m'a lancé les clés de la voiture, en m'accusant de la détester au point de ne pouvoir rester à la maison avec elle. Lorsque les enfants et moi sommes rentrés du cinéma, elle s'est comportée comme si de rien n'était. Se demandant à voix haute pourquoi j'étais encore bouleversé, elle m'a dit que j'avais de la difficulté à me libérer de ma colère.

La vie n'a pas toujours été comme ça. Avant notre mariage, nos fréquentations ont été courtes et heureuses. Elle m'idolâtrait : elle répétait que j'étais parfait pour elle sur beaucoup de plans. Mais, peu de temps après la cérémonie, elle a commencé à relever toutes sortes de vétilles, et à en faire des montagnes : critiques, questionnements, souffrances. Elle m'accusait de désirer d'autres femmes, fondant ses prétentions sur des « exemples » imaginaires. Elle se sentait menacée par mes amis et a commencé à les dénigrer.

Pourtant, de temps en temps, celle qui m'aimait et qui croyait que j'étais le meilleur homme de l'univers refait surface. Elle est encore la femme la plus séduisante, la plus drôle et la plus intelligente que je connaisse, et je l'aime encore profondément. Notre conseiller matrimonial est d'avis qu'elle est peut-être atteinte du TPL, mais elle continue d'affirmer que c'est moi qui sabote notre union. Elle croit que notre conseiller est un charlatan ; elle

ne veut plus le voir. Comment faire en sorte qu'elle obtienne l'aide dont elle a tant besoin ?

Le témoignage de Laurent : père d'un enfant atteint du TPL

Nous avons su que quelque chose n'allait pas chez notre fils adoptif, Richard, lorsqu'il avait dix-huit mois. Il était irritable, pleurait beaucoup et pouvait hurler pendant trois heures d'affilée. À l'âge de deux ans, il a commencé à faire plusieurs crises par jour – dont certaines duraient des heures. Notre médecin s'est contenté de nous dire : « Ah, les garçons ! On ne les changera jamais ! »

Quand Richard avait sept ans, nous avons trouvé dans sa chambre une note disant qu'il allait se suicider lorsqu'il aurait huit ans. Son institutrice nous a orientés vers un psychiatre, qui nous a dit que notre fils avait besoin d'un milieu plus structuré et plus cohérent. Nous avons essayé le renforcement positif, la fermeté affectueuse et même la modification du régime alimentaire. En vain.

À son entrée à l'école secondaire, Richard était un enfant qui mentait, qui volait, qui manquait l'école et qui piquait des crises de rage incontrôlables. La police est intervenue lorsqu'il a tenté de se suicider, qu'il a commencé à se taillader le corps et qu'il a menacé de nous tuer. Chaque fois que nous le réprimandions en l'envoyant dans sa chambre, il appelait le service d'assistance aux enfants maltraités. Notre fils manipulait ses enseignants, sa famille et même la police. Il pouvait se montrer très vif, et charmer les gens avec son esprit, sa beauté angélique et son sens de l'humour. Tous les conseillers que nous avons vus étaient convaincus que c'était nous qui étions à blâmer pour son comportement. Dès qu'un conseiller finissait par percer le petit jeu de Richard, celui-ci refusait de retourner à son bureau. Les nouveaux thérapeutes ne prenaient jamais le temps d'examiner son dossier, qui avait déjà quelques centimètres d'épaisseur.

Enfin, après avoir proféré des menaces contre l'un de ses enseignants, notre fils a été envoyé dans un centre de traitement de courte durée. À divers moments, nous nous sommes fait dire qu'il était atteint d'un trouble déficitaire de l'attention, ou encore d'un état de stress post-traumatique résultant d'un quelconque événement inconnu. Un psychiatre a affirmé qu'il souffrait d'une

«*dépression accompagnée d'une psychose*». Beaucoup de nos connaissances nous ont dit que Richard n'était qu'un mauvais garçon. Après quatre hospitalisations, notre assureur nous a avertis qu'il n'en paierait pas une de plus. L'hôpital estimait que notre fils était trop malade pour rentrer à la maison, et les psychiatres de notre ville nous conseillaient d'aller devant un tribunal afin de nous faire déclarer «*inaptes*». Je ne sais pas comment, mais nous sommes parvenus à trouver un centre hospitalier subventionné, où notre fils a reçu son premier diagnostic de TPL. Les médecins lui ont prescrit divers médicaments, tout en nous précisant qu'il y avait peu d'espoir qu'il se rétablisse.

Richard a réussi à obtenir son diplôme d'études secondaires et s'est inscrit au collège, ce qui a viré au désastre. Aujourd'hui, même s'il a vingt-trois ans, il a la maturité d'un jeune de dix-huit ans. L'âge adulte a eu des effets positifs sur lui, mais il craint toujours d'être abandonné. Il est incapable d'entretenir une relation de longue durée et il a quitté quatre emplois en deux ans. Du fait qu'il se montre souvent autoritaire, détestable, manipulateur et intransigeant avec ses pairs, ses amitiés ne durent pas. Il dépend donc entièrement de nous tant sur le plan financier que sur celui du soutien affectif. Nous sommes tout ce qui lui reste.

Le témoignage de Benoît: fils d'une mère atteinte du TPL

Ma mère éprouvait pour moi un amour conditionnel. Lorsque je ne faisais pas ce que j'étais censé faire – tâches ou n'importe quoi d'autre –, elle se mettait en colère, me dénigrait et disait que j'étais un enfant horrible qui n'aurait jamais d'amis. Mais quand elle avait besoin d'amour, elle se montrait pleine d'affection, me serrait dans ses bras et me disait à quel point nous étions proches l'un de l'autre. Il était tout à fait impossible de prédire dans quelle humeur elle allait être d'un instant à l'autre.

Elle s'irritait lorsqu'elle avait le sentiment que quelqu'un d'autre qu'elle prenait trop de mon temps ou de mon énergie. Elle était même jalouse de notre chien, Snoopy. J'avais toujours l'impression d'avoir fait quelque chose de mal – ou que quelque chose clochait en moi.

Elle avait entrepris d'améliorer ma personne en me répétant inlassablement que je devais changer ceci ou cela. Tantôt c'était

ma coiffure, tantôt mes amis, tantôt mes manières à table, ou encore mon attitude en général. Elle exagérait et mentait pour justifier ses affirmations. Lorsque mon père protestait, elle rejetait son point de vue du revers de la main. Il lui fallait toujours avoir raison. Au fil des ans, j'ai tenté de satisfaire à ses attentes. Mais, chaque fois que j'y parvenais, ses attentes changeaient. Malgré des années de critiques cinglantes de sa part, je ne me suis jamais habitué à ce traitement. Aujourd'hui, je crains de trop m'approcher des gens. Je ne fais jamais totalement confiance à qui que ce soit, pas même à ma femme; lorsque je me sens particulièrement proche d'elle, je me prépare pour l'inévitable rejet. Si elle ne fait rien que je puisse assimiler à un rejet, je la rabroue d'une manière ou d'une autre, par exemple en me fâchant contre elle pour des vétilles. Intellectuellement, je suis conscient de ce qui se passe, mais je me sens incapable d'y mettre un terme.

L'intensité du comportement d'une personnalité limite

Une personne atteinte du TPL ressent les mêmes émotions que tout le monde. Elle agit à peu près comme tout le monde aussi, à ces différences près :

- elle ressent les émotions avec plus d'intensité;
- elle se comporte de manières qui semblent excessives;
- elle éprouve de la difficulté à réguler ses émotions et son comportement.

Le TPL ne cause pas chez la personne qui en est atteinte un comportement fondamentalement différent de celui des autres, mais un comportement d'une intensité excessive.

Si vous apprenez qu'il s'agit du TPL

Les proches d'une personne atteinte du TPL sont généralement abasourdis lorsqu'ils apprennent que c'est ce trouble qui explique peut-être son comportement fantasque, blessant et déroutant. Souvent, ils se demandent pourquoi ils n'ont jamais entendu parler de ce diagnostic auparavant – surtout s'ils ont sollicité l'aide du réseau de la santé mentale. Malheureusement, le TPL

n'est pas toujours reconnu, même par les professionnels de la santé mentale, à cause d'un manque de formation ou du stigmate associé au trouble. Ce n'est qu'en 1980 que l'Association américaine de psychiatrie a reconnu formellement l'existence du TPL dans son *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM)*, principal ouvrage de référence en matière de diagnostic et de traitement des maladies mentales.

Le dire ou pas ?

En lisant le présent ouvrage, vous serez peut-être tenté de parler du TPL à la personne qui vous semble en être atteinte. C'est compréhensible. Apprendre l'existence et la nature du trouble pourra constituer pour elle une expérience bouleversante, qui provoquera une transformation. Le fantasme est simple : la personne en question vous sera reconnaissante et se précipitera chez le thérapeute afin de vaincre ses démons.

Malheureusement, il en va tout autrement dans la réalité. À maintes reprises, les proches nous ont dit que la personne atteinte avait plutôt répondu par la rage, le déni et un torrent de critiques. Il arrive fréquemment que la personne présentant les caractéristiques du TPL accuse le proche d'être celui qui en est atteint. D'autres scénarios sont possibles. Elle pourrait éprouver de la honte et du désespoir au point de tenter de se faire du mal. Ou encore, elle pourrait se servir de l'information pour refuser la responsabilité de son propre comportement : « Je n'y peux rien, j'ai le TPL. »

Au lieu de vous attarder sur le diagnostic en soi, aidez la personne à comprendre que, dans toute relation, les deux personnes concernées sont responsables de la situation. (Vous estimez peut-être que c'est elle seule qui est responsable de tous les problèmes, mais mettez de côté cette idée pour l'instant.) Le message que vous transmettez devrait être celui-ci : lorsque des difficultés surgissent dans les relations, toutes les personnes concernées doivent travailler ensemble à les régler.

Rappelez-vous que la personne en question n'est peut-être pas atteinte du TPL. Et, même si elle l'est, ce fait n'explique peut-être pas à lui seul son comportement. Au lieu de vous interroger sur les causes possibles de ce comportement, cherchez une solution aux problèmes que causent ses gestes et ses attitudes.