

PAUL T. MASON ET RANDI KREGER

CES GENS QUI SONT BORDERLINE

**Apprenez à composer
avec les personnalités limites**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jacques Vaillancourt

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.

Comprenons-nous

Nous avons créé de nouveaux termes et de nouvelles définitions pour faciliter la lecture du présent ouvrage. Nous les utiliserons désormais.

Non-TPL

Le terme « non-TPL » ne désigne pas une personne qui n'est pas atteinte du trouble de la personnalité limite (TPL), mais plutôt un parent, un ami ou une autre personne qui est affectée par le comportement d'une personne qui en est atteinte. Les non-TPL peuvent entretenir n'importe quel type de relation avec une personne atteinte. Parmi les non-TPL que nous avons interrogés se trouvaient des cousins, des tantes et des collègues de personnes atteintes du TPL.

TPL

Nous utiliserons le terme « TPL » pour désigner une personne qui a reçu un diagnostic de trouble de la personnalité limite ou qui semble répondre aux critères définissant ce trouble dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM)*, publié par l'Association américaine de psychiatrie.

Vous ne devriez pas tenter de poser un diagnostic basé sur l'information que contient un ouvrage. Un diagnostic ne peut être établi que par un professionnel de la santé qui possède de l'expérience dans l'évaluation et le traitement des TPL. Vous ne saurez peut-être jamais avec certitude si la personne sur laquelle vous vous interrogez est vraiment atteinte du trouble. Celle-ci pourrait refuser d'être évaluée par un professionnel de la santé mentale, voire nier qu'elle éprouve des difficultés. Ou encore, il se peut qu'elle consulte un thérapeute, mais préfère ne pas vous informer du diagnostic.

Sachez qu'il y a de l'espoir

Le trouble de la personnalité limite est sans doute le diagnostic psychiatrique le plus mal compris. Et il serait aberrant de croire que l'état des personnes atteintes ne s'améliorera jamais. En réalité, des médicaments contribuent à atténuer la dépression, les sautes d'humeur et l'impulsivité. Certains traitements se sont révélés efficaces

au cours de recherches empiriques. Nous avons rencontré de nombreux TPL rétablis qui n'éprouvent plus le besoin impérieux de se faire du mal, qui se sentent bien dans leur peau, et qui donnent et reçoivent de l'amour avec joie.

Que se passe-t-il si le TPL refuse l'aide et le traitement qui lui sont proposés ? Ne perdez pas espoir. Même s'il vous est impossible de changer le TPL, vous pouvez vous changer vous-même. En examinant votre propre comportement et en modifiant vos gestes, vous pourrez enfin échapper aux montagnes russes affectives et reprendre votre vie en main.

CHAPITRE 2

Le monde intérieur du TPL : définition du trouble

Lorsqu'on essaie de définir le trouble de la personnalité limite, on a l'impression d'observer une lampe à lave: on voit qu'il change constamment. Non seulement la maladie cause l'instabilité, mais elle la symbolise.

— Janice Cauwels, *Imbroglia: Rising to the Challenges of Borderline Personality Disorder*

Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?

Le *DSM-IV* définit le trouble de la personnalité de la façon suivante :

Modalité durable de l'expérience intérieure et du comportement, qui dévie notablement de ce qui est attendu dans la culture de l'individu, qui est envahissante et inflexible, stable dans la durée, et qui fait souffrir l'individu et altère ses relations interpersonnelles.

Critères du trouble de la personnalité limite

Toujours selon le *DSM-IV-TR* (2004) les critères¹ de ce trouble sont :

1. *Efforts effrénés pour éviter un abandon réel ou imaginé*

Imaginez quelle serait votre terreur si vous étiez un enfant seul et perdu dans Times Square, à New York. Votre mère vous tenait la main il y a une seconde. Soudainement, elle a été emportée par un mouvement de foule. Vous regardez frénétiquement de tous les côtés, cherchant à l'apercevoir.

C'est ce qu'éprouve presque en permanence le TPL : il se sent isolé, anxieux, terrifié à l'idée d'être abandonné. Les personnes qui le soutiennent et ont son bien-être à cœur sont comme des visages amicaux parmi la foule. Mais, dès que ces personnes font quelque chose que le TPL interprète comme un signal de départ, il est pris de panique et réagit, parfois en éclatant de rage ou en suppliant la personne aimée de rester.

Un rien suffit à déclencher la peur de l'abandon – une TPL allait même jusqu'à refuser que sa colocataire quitte leur appartement pour faire la lessive. La peur de l'abandon peut être puissante au point d'atterrer le TPL. Par exemple, lorsqu'un homme a annoncé à sa femme TPL qu'il était peut-être atteint d'une maladie mortelle, celle-ci s'est mise en colère contre lui parce qu'il avait consulté un médecin.

Thérèse (TPL)

Lorsque j'ai l'impression d'être abandonnée, j'éprouve à la fois un sentiment d'isolement, de terreur et d'aliénation. Je panique. Je me sens trahie et exploitée. Je pense que je vais mourir. Un soir, j'ai téléphoné à mon amoureux ; il m'a répondu qu'il regardait une émission à la télé et qu'il allait me rappeler. J'ai fait mon repassage pour tuer le temps. Il ne m'a pas rappelée. J'ai attendu et attendu, en vain. J'ai été prise de nouveau par une terrible peur d'être abandonnée. Je souffrais beaucoup, parce que, la veille, j'avais commencé à croire qu'il m'aimait vraiment. Au moment où le téléphone a sonné, à 22 heures, j'avais déjà décidé de rompre

1. Référence : American Psychiatric Association, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV)*, traduction française, Paris, Masson, 1996, 1056 p.

avec lui – de me débarrasser de lui avant qu’il ne se débarrasse de moi. Le film qu’il regardait venait tout juste de finir. Je me suis sentie ridicule; mais la peur et la douleur qui me transperçaient le ventre étaient bien réelles.

2. Mode de relations interpersonnelles instables et intenses, caractérisées par l’alternance entre les positions extrêmes d’idéalisations et de dévalorisations (clivage)

Le TPL attend des autres qu’ils lui fournissent ce qu’il trouve difficile de se donner à lui-même, comme l’estime de soi, l’approbation et le sentiment d’identité. Plus que tout, il cherche quelqu’un qui lui prodiguera soins et attentions, et dont l’amour infini et la compassion combleront le vide immense en lui et allégeront son désespoir.

Pour un TPL, envisager la perte potentielle d’une relation peut revenir à envisager la perte d’un membre – voire la mort. En même temps, il a si peu d’estime pour lui-même qu’il n’arrive pas à comprendre pourquoi quelqu’un voudrait de sa compagnie. Le TPL reste hypervigilant: il recherche constamment des indices susceptibles de révéler que, finalement, l’être qui lui est cher ne l’aime pas vraiment et s’apprête à le désertir.

Lorsque les craintes du TPL semblent se confirmer, il risque d’être pris de rage, de proférer des accusations, de sangloter, de chercher vengeance, de se mutiler, de tromper son partenaire ou d’adopter un autre comportement destructeur. Cela nous mène au paradoxe central du trouble de la personnalité limite: ses victimes recherchent désespérément la proximité, l’intimité. Mais il est fréquent que leur comportement éloigne les autres. C’est une situation que vous risquez de trouver particulièrement pénible pour vous, mais imaginez ce qu’elle peut être pour un TPL. Vous avez la possibilité d’y échapper provisoirement – en allant à une fête, en lisant un livre ou en faisant une promenade sur la plage. Mais cette peur – cette panique – habite le TPL vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Qu’est-ce que le clivage?

Beaucoup de TPL oscillent entre les positions extrêmes d’idéalisations et de dévalorisations. C’est ce qu’on appelle « clivage ».

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