



## Trouble de la personnalité borderline (trouble de l'état limite)

🕒 paru le 17/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 14/10/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le trouble de la personnalité borderline (trouble de l'état limite) est un trouble psychiatrique qui peut fort perturber le fonctionnement quotidien d'une personne. La personne atteinte de trouble de la personnalité borderline souffre d'instabilité émotionnelle, de troubles du comportement et risque généralement d'avoir des problèmes dans ses relations avec les autres, tant dans la sphère privée que professionnelle.

### Trouble de la personnalité

« Trouble de la personnalité » est un terme délicat. Ce concept désigne une situation complexe, à savoir une « perturbation » de la « personnalité ». Mais cela signifie en fait que la personne a certains traits de personnalité qui l'empêchent de fonctionner correctement dans la société ou qu'elle souffre au moins de certaines limitations.

### Formation de la personnalité

Le caractère et le tempérament forment la personnalité. La personnalité est de nos jours considérée comme le résultat d'une interaction entre des facteurs biologiques (héréditaires), psychologiques et sociaux. La personne est influencée par l'environnement dans lequel elle grandit, mais elle a elle-même aussi une influence sur son environnement. Cette interaction donne forme à la personnalité.

### Quelle est sa fréquence ?

Le trouble de la personnalité borderline touche 7 personnes sur 1000.

Le trouble de la personnalité borderline est plus fréquent chez les jeunes, les femmes et les personnes peu scolarisées.

Selon certaines études scientifiques, l'évolution du trouble de la personnalité borderline est favorable. Les symptômes diminuent (ou deviennent moins intenses) à mesure que la personne avance en âge. Après environ 10 ans de traitement, seule une petite proportion remplit encore les critères de diagnostic de trouble de la personnalité borderline.

### Comment le reconnaître ?

Le trouble de la personnalité borderline se définit habituellement par les critères suivants :

- Sensibilité forte aux problèmes dans les relations humaines ;
- Instabilité émotionnelle ;

- Honte de soi ;
- Difficulté à contrôler son comportement (impulsivité).

### Différents symptômes

L'affection peut se manifester de différentes manières. Plusieurs symptômes peuvent indiquer un trouble de la personnalité borderline :

- Peur de l'abandon importante ;
- Honte, image de soi négative ;
- Doute de soi constant ;
- Manque de confiance en soi important ;
- Courts épisodes (de quelques heures à maximum quelques jours) d'intense tristesse, irritabilité et/ou anxiété ;
- Sentiment de vide ;
- Colère et agressivité difficilement gérables (éclats de colère, crise de colère) ;
- Pensées en termes de « tout ou rien », de « noir ou blanc » ;
- Développement possible d'une psychose en période de stress intense. La psychose est un état mental dans lequel une personne perd complètement ou en partie le contact normal avec la réalité. Les caractéristiques principales sont :
  - Délires, dont le délire de persécution (paranoïa : la personne pense qu'elle est suivie, que les autres parlent d'elle, alors que ce n'est pas le cas...)
  - Hallucinations ;
  - Confusion.
- Difficultés à nouer et maintenir des relations :
  - Relations changeantes, à court terme et souvent instables ;
  - Relations caractérisées par l'attrait et le rejet.
- Consommation abusive de substances (la consommation de drogues est fréquente) ;
- Comportement impulsif, tel que la prise de risques inutiles :
  - Jeux d'argent et de hasard ;
  - Conduite imprudente dans la circulation ;
  - Rapports sexuels non protégés ;
  - etc.
- Automutilations, pour réprimer une douleur intérieure ou spirituelle :
  - Griffures sur l'avant-bras ;
  - Brûlures de cigarettes sur la peau ;
  - etc.
- Pensées suicidaires.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic de trouble de la personnalité borderline est un diagnostic difficile. Il a lieu souvent comme suit :

- Dans un centre spécialisé ;
- Par plusieurs prestataires de soins :
  - Psychiatres ;
  - Personnel infirmier psychiatrique ;
  - Psychologues ;
  - ...
- En utilisant diverses méthodes :
  - Entretiens spécifiques ;
  - Tests psychologiques spécialisés.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous vous reconnaissez dans cette description du trouble de la personnalité borderline, consultez votre médecin (généraliste) pour en parler.

En cas d'éventuel diagnostic de trouble de la personnalité borderline, vous pouvez en faire beaucoup par vous-même. Il existe de bons programmes d'entraide et groupes d'entraide. Essayez d'abord de mieux vous connaître vous-même, par exemple en lisant des informations sur ce sujet. La connaissance de soi permet de prévenir de

nombreux problèmes et favorise le soulagement de certains symptômes.

### Que peut faire le médecin ?

Le traitement du trouble de la personnalité borderline est complexe et se déroule généralement dans un centre spécialisé. Plusieurs prestataires de soins interviennent. Ensuite, une hospitalisation (de courte durée) dans un hôpital psychiatrique est planifiée dans certains cas.

### Un traitement personnalisé

Chaque plan de traitement est personnalisé. L'accent est mis sur la structure (de jour) ; les limites doivent être claires. En outre, la personne atteinte de trouble de la personnalité borderline apprend à gérer les émotions grâce à une psychothérapie. Il en existe plusieurs formes :

- Thérapie comportementale dialectique ;
- Thérapie cognitive ;
- Traitement axé sur la gestion du stress.

Pour certaines personnes atteintes de trouble de la personnalité borderline, un plan de crise est établi afin que l'on puisse intervenir rapidement en cas de crise émotionnelle.

### Médicaments

Le médecin peut prescrire des médicaments, généralement pour traiter l'humeur dépressive ou pour pouvoir gérer une psychose. Les médicaments peuvent aussi aider à maîtriser l'intensité des émotions.

Des somnifères et des tranquillisants (tels que les benzodiazépines) peuvent être utilisés, mais ces médicaments ne sont pas sans danger. La prise de ces médicaments comporte aussi un risque de dépendance. Assurez-vous de bénéficier d'un bon accompagnement.

### En savoir plus ?

- [Thérapies cognitivo-comportementales \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer – AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [SIMILES Wallonie – Association de familles et d'amis de personnes atteintes de troubles psychiques](#)
- [SIMILES Bruxelles – Association de familles et d'amis de personnes atteintes de troubles psychiques](#)
- [Centre de Prévention du suicide](#)
- [Infor-Drogues – Une autre écoute](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Trouble de la personnalité borderline' \(2009\), mis à jour le 25.08.2017 et adapté au contexte belge le 27.06.2019 – ebpracticenet](#)