

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Mieux vivre avec un trouble borderline

CATHERINE MUSA

DUNOD

Conseillère éditoriale : Christine Mirabel-Sarron

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2016

11 rue Paul Bert, 92247 Malakoff cedex
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-075534-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Je remercie Christine Mirabel-Sarron de sa confiance.

Merci à Perrine Seguin, ma collègue et co-animatrice des groupes de gestion des émotions, pour sa relecture attentive du manuscrit et ses remarques toujours pertinentes.

Merci à Marième Sarr pour son aide dans la réalisation de différents tableaux et graphiques.

Merci à toute l'équipe de psychiatrie de l'hôpital Lariboisière-Fernand-Widal avec qui nous travaillons avec confiance et bonne humeur ainsi qu'à mes stagiaires Dauphine Misson et Anouk Bonnelle.

Merci surtout à tous nos patients qui ont inspiré et contribué à ce livre et qui nous aident à progresser continuellement dans notre pratique.

Table des matières

Remerciements.....	III
---------------------------	------------

Partie 1 Comprendre

Chapitre 1	Qu'est-ce que le trouble de personnalité borderline ?	4
	Définition	6
	Historique	8
	La fréquence et l'évolution du trouble borderline	10
	L'apport des neurosciences	11
	Est-ce génétique ?	12
	Abus et négligences	13
	Les troubles psychiatriques associés au trouble borderline	15
Chapitre 2	Ai-je le trouble borderline ?.....	18
	J'ai du mal à gérer mes émotions	20
	J'ai peur qu'on m'abandonne	21
	Je me sens vide	23
	Je ne sais pas qui je suis	24

Je suis impulsif/ive	25
Je me fais du mal	27
J'ai des problèmes relationnels	29
Je suis parano, je me sens bizarre	30

Chapitre 3	Comment l'expliquer ?	32
	La théorie psychanalytique	34
	La théorie de l'attachement	35
	La théorie cognitive et la théorie des schémas	39
	La théorie comportementale dialectique	44

Partie 2

Changer

Chapitre 4	J'apprends à reconnaître et à gérer mes émotions	50
	À quoi servent nos émotions ?	52
	Je prends conscience de mes émotions	55
	J'accepte mes émotions	61
	Je m'expose	63
	Je fais face à la détresse	64
	Je développe « la pleine conscience »	70
	J'augmente la fréquence de mes émotions positives	74

Chapitre 5	J'apprends à penser différemment	80
	L'approche cognitive des émotions	82
	J'identifie mes pensées automatiques	83
	Je prends conscience de mes erreurs d'interprétation ou « distorsions cognitives »	86
	Je modifie mes pensées automatiques	90

Chapitre 6	Je travaille sur mes schémas	96
	Les schémas précoces inadaptés	98
	J'identifie mes schémas	101
	J'identifie mes stratégies d'adaptation dysfonctionnelles	108
	La modification des schémas	113
Chapitre 7	J'apprends à résoudre mes problèmes.....	130
	La résolution de problèmes	132
	Ma fiche de résolution de problèmes	136
Chapitre 8	J'apprends à mieux communiquer.....	140
	Les différents types de communication	142
	Quel est mon profil d'affirmation de soi ?	144
	La communication affirmée	146
Chapitre 9	Et les médicaments ?	164
	Les antidépresseurs	167
	Les régulateurs de l'humeur ou « thymorégulateurs »	167
	Les antipsychotiques ou neuroleptiques	167
	Les anxiolytiques et les hypnotiques	168
	Conclusion	168
	Conclusion	170
	Annexes.....	171
	Bibliographie	184

Partie 1

Comprendre

Chapitre 1	Qu'est-ce que le trouble de personnalité borderline ? ...	4
Chapitre 2	Ai-je le trouble borderline ?	18
Chapitre 3	Comment l'expliquer ?	32



Chapitre 1

**Qu'est-ce que le trouble
de personnalité
borderline ?**