



AAPEL
Association d'Aide aux Personnes
avec un « Etat Limite »

(Seul un spécialiste peut établir le diagnostic)

Vous souffrez depuis des années sans vraiment savoir pourquoi, au point même que vous vous demandez si ce n'est pas votre « nature » d'être ainsi ?

Vous avez le sentiment de ne pas arriver à gérer vos émotions ?

De nombreuses études scientifiques sont catégoriques en disant que :

- **Alcoolisme**
- **Automutilation** (comme se couper)
- **Crises de paniques**
- **Dépressions à répétition**
- **Problèmes de comportements alimentaires récurrents** (boulimie, hyperphagie etc.)
- **Tentatives de suicide** à répétition
- **Toxicomanie** (Drogue)
- **Trichotillomanie** (s'arracher les cheveux)
- **Troubles sexuels, somatisation, violence**, etc.

peuvent parfois¹ être la partie émergée d'un problème plus profond qui est :

Et si c'était un trouble de la personnalité borderline ?

Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité borderline, appelé aussi trouble de la personnalité ou « état limite » ?

On pourrait le qualifier de « maladie des hyperémotifs », lorsque l'émotion est telle que l'on se sent submergé(e) par elle et incapable de la gérer au quotidien.
On parle de « trouble de dérégulation émotionnelle ».

Qui, quand ?

Ce trouble touche environ 2%² de la population générale
Il se présente essentiellement à l'âge adulte mais puise ses racines dans une prédisposition biologique mais aussi dans la petite enfance. A noter que l'intelligence (QI) n'est pas touchée, bien au contraire même alors que l'on dirait le contraire concernant le "QE" (quotient émotionnel)

Peut-on en sortir ?

La réponse scientifique est indiscutablement **oui**, on peut guérir³ grâce à un traitement dont la pierre angulaire est une psychothérapie prenant en compte les besoins de chacun mais aussi, et bien souvent, des médicaments prescrits par son médecin durant le traitement.

Comment reconnaître un trouble borderline ?

Si vous ou une personne que vous connaissez a de façon régulière plus de 5 des points suivants, il est possible qu'il ou elle souffre de ce trouble⁴

- Problèmes relationnels
- Incapacité à gérer ou contrôler ses émotions
- Changements d'humeurs soudains, intenses rapides ou fréquents
- Anxiété, voire crises de paniques
- Relations de type Amour / Haine. Pense autrui en Tout Bon / Tout Mauvais sans compromis
- Sentiment d'être une « victime », incapacité à accepter ses propres responsabilités
- Sentiment de déprime, tristesse ou de vide
- Accès de colère fréquents ou imprévisibles (extériorisés ou pas)
- Image de soi instable
- Peur de l'abandon
- Comportements impulsifs autodestructeurs comme la Boulimie, Sexualité à risque, Anorexie, Dépenses incontrôlées, Alcool, Drogue, Conduite dangereuse, Abus de médicaments, ...
- Attaques de rage verbale ou physique
- Tentatives de suicides ou d'automutilation comme se couper, se brûler, se griffer,...

Tout le monde a plus de 5 points ?

Non, c'est totalement faux, si vous en doutez, faites faire le test par un proche, un professeur ou un médecin et vous verrez combien ils ont de points...

Que puis-je faire ?

Dans un premier temps, l'idéal est de s'informer, de prendre du recul afin de se forger une conviction... puis dans un deuxième temps consulter un spécialiste du trouble

Vous voulez en savoir plus sur la personnalité limite ou borderline, son existence scientifique, ses causes, ses traitements ?

Rendez-vous sur le **site de l'aapel www.aapel.org** des centaines de pages, de témoignages et de résultats d'études scientifiques internationales sont consultables en toute liberté

La souffrance n'est pas une fatalité, quelles qu'en soient les causes

Alain Tortosa

Psychothérapeute, président fondateur de l'aapel

Auteur de plusieurs ouvrages sur le trouble dont « le trouble de la personnalité borderline »⁵

⁴ De façon régulière. On parle de sentiments réguliers, de problèmes récurrents. Par exemple, tout le monde a été anxieux dans sa vie, la question est de savoir si l'anxiété fait partie intégrante de votre / sa vie ou pas. Ce test, adapté des critères DSM IV ne constitue PAS un diagnostic mais a pour but d'envisager la question. Le diagnostic doit être établi par un spécialiste et les médicaments prescrits par des médecins
⁵ Edition juin 06 - Broché 515 pages, ISBN 2-9522979-0-8, disponible en librairie ou par correspondance auprès de l'association www.aapel.org/livre1 au prix de 35,00€ TTC + port

Association déclarée Loi 1901 - Tva non applicable, article 293B du CGI - N° Siret 447 837 436 00016

Siège : AAPEL M. Tortosa - 72 rue du dauphiné 69003 LYON - France

Adresse Internet : <http://www.aapel.org> - Courrier électronique info@aapel.org
+33 667 58 08 51 (06 67 58 08 51 depuis la France) permanence téléphonique les vendredis après midi

RIB : Banque 14707, Guichet 00001, Compte 089 21 02616 0, Clé 22

IBAN: FR76 1470 7000 0108 9210 2616 022 - B.I.C. BPLMFR2M

Pour toute correspondance postale, merci de joindre une enveloppe timbrée pour la réponse

© AAPEL™ - Tous droits réservés 2006

¹ Entre 10 et 50% des cas selon les pathologies (par ex 30 à 50% des boulimiques souffrent d'état limite)

² Source APA Association américaine de psychiatrie

³ De nombreuses études scientifiques vont dans ce sens - Perry 1999, Zanarini 2003, Paris J.2002