



# L'ARC-EN-CIEL

PRINTEMPS 2015  
Volume, 11 Numéro 01

## Dossier spécial!

**Le trouble de personnalité limite (TPL)**

**Borderline : des clés pour comprendre  
Comment puis-je donner du soutien à mon proche?  
Trucs pour mieux agir avec un TPL  
Et bien plus ...**

APSM  
1055, AVE. STE-CROIX, ANNEXE LOCAL 114  
SAINT-LAURENT, QUÉBEC, H4L 3Z2  
514-744-5218  
APSM@VIDEOTRON.CA  
WWW.AIDEMALADIEMENTALE.COM

### *L'équipe de travail*

**Coordonnatrice**  
Régine Larouche

**Adjointe à la coordination**  
Chantal Bernard

**Intervention**  
Régine Larouche  
Chantal Bernard

### *Conseil d'administration*

**Présidente**  
Josette Béchar

**Vice-Président**  
Léo Castonguay

**Secrétaire**  
Francine Desjardins

**Trésorier**  
Martin Brisson

**Administratrice**  
Maria Luisa Liva-Picard

**Comité de rédaction**  
Josette Béchar  
Régine Larouche  
Chantal Bernard

**Collaborateurs à la relecture**  
Martin Brisson, psychologue  
Josette Béchar  
Ghislaine Beauchamp  
Maria Luisa Liva-Picard



Vous avez des questions,  
des suggestions ou des  
commentaires?

N'hésitez pas à  
communiquer avec nous :

Association de Parents pour la santé  
mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-  
Cartierville (APSM)  
1055, ave. Ste Croix Annexe, local 114  
Saint-Laurent, Québec H4L3Z2  
Téléphone : 514-744-5218  
Courriel : [apsm@videotron.com](mailto:apsm@videotron.com)  
Site Internet : <http://aidemaladiementale.com>

L'Arc-en-ciel est publié 2 fois par année.  
Ce numéro a été tiré à 500 exemplaires.

Distribution: dans le réseau local de la  
santé mentale du nord-ouest de Montréal.  
Par courrier: à tous les membres  
de l'APSM et ses partenaires.

Les propos émis par nos collaborateurs  
n'engagent en rien l'Association  
de Parents pour la Santé Mentale.

Bibliothèque nationale du Canada, 2002  
Bibliothèque nationale du Québec, 2002  
ISSN 1495-978X

**À PROPOS DE NOUS**

Présentation de l'APSM ..... 5  
Les services offerts par l'APSM ..... 6

**INFORMATION**

Borderline : des clés pour comprendre ..... 7  
Vivre avec une personne souffrant de  
trouble de la personnalité borderline..... 11  
Une influence génétique pour  
le trouble de personnalité limite (borderline).....18  
Comment différencier un trouble de la personnalité  
d'un trouble affectif?.....19  
La différence entre dépendance affective  
et la codépendance affective? .....23

**TÉMOIGNAGE** .....25

**BOÎTE À OUTILS**

Comment puis-je donner du soutien à mon proche?.....27  
Trucs pour mieux agir avec un TPL..... 30  
Donner du soutien à une proche qui s'automutile ..... 31  
Établir des limites : pas si simple que ça ! .....33  
Prendre soin de soi .....35

**MIEUX VIVRE**

L'ABC du bonheur .....37  
Le stress.....38  
7 pistes pour se rendre heureux.....42  
L'abc d'un bon sommeil .....46

**SUGGESTIONS DE LECTURE**

L'APSM vous recommande .....53

**SITES INTERNET INTÉRESSANTS SUR LE TPL** .....57

**JEU**

Mots cachés.....58

**RESSOURCES**

Support et entraide .....59

## PRÉSENTATION




L'Association de Parents pour la Santé Mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) est un organisme communautaire qui répond aux besoins des familles et des proches de la personne atteinte de maladie mentale. L'APSM dessert la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville depuis 1985.


### Notre Mission

Aider, soutenir et informer les familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

### Nos objectifs

- Apporter du soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale;
- Développer des modes d'entraide;
- Amener les familles et leurs proches à découvrir et à utiliser les ressources offertes par la communauté;
- Combattre l'ignorance et les préjugés reliés à la maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts et les droits des familles et des proches.

 **COUPON POUR DON POSTAL**

 **Association de Parents pour La Santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM)**  
1055, ave. Ste Croix (Annexe, Local 114)  
St-Laurent, Québec, H4L3Z2

*Remplir ce coupon et le retourner dûment complété à l'adresse qui figure sur l'entête de celui-ci. Avec un don de 20\$ et plus, un reçu d'impôt vous sera expédié. Prière de libeller votre chèque au nom de l'APSM.*

le montant de mon don est de .....\$

Nom ..... *Merci*

Adresse ..... *de votre*

VILLE ..... *soutien!*

Code postal .....

Téléphone .....

## LES SERVICES OFFERTS PAR L'APSM



Nos services s'adressent à **tous les membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale**. Notre philosophie trouve sa spécificité dans une approche communautaire basée sur **l'accessibilité et l'humanisme**. Nous veillons donc à assurer un accueil chaleureux empreint d'empathie et basé sur des valeurs humaines. Notre approche d'intervention repose sur la **confidentialité et toute absence de jugement**. Ainsi, la personne aidée est respectée dans son intégrité et dans ses capacités.

**Tous Nos services sont gratuits.**

### Interventions psychosociales

- Écoute et intervention téléphoniques;
- Consultation individuelle ou en famille;
- Accompagnement pour la rédaction et la présentation d'une requête pour évaluation psychiatrique.

### Groupes d'entraide

- Groupe d'entraide couvrant toutes les problématiques;
- Groupe d'entraide pour les proches d'une personne atteinte d'un trouble de personnalité limite (TPL).

### Activités de formation

- Programmes psycho-éducatifs;

### Activités d'information

- Publication de la revue bi-annuelle l'Arc-en-ciel;
- Aide-mémoire bi-annuel;
- Téléconférences;
- Centre de documentation.

### Activités de sensibilisation

- Rencontres d'information avec les policiers des postes PDQ 07 et 10;
- Dîner de Noël;
- Souper traditionnel des Rois;
- Souper groupe TPL.



## Borderline : des clés pour comprendre

**Les personnes atteintes du trouble de la personnalité borderline – ou état limite – luttent au quotidien contre une hyperémotivité envahissante. Retour sur une maladie psy-imprévisible, tant pour la personne atteinte que son entourage.**

Ils nous ressemblent, nous semblent parfois un peu puérils, égoïstes, puis vient une situation de stress où tout s'enchaîne : crise de colère, comportements dangereux, tendance à la manipulation, idée suicidaire. Les personnes atteintes du trouble borderline sont, selon le psychothérapeute Alain Tortosa, « des Cocotte-Minutes toujours sur le point d'exploser ».

### Identifier le trouble Borderline

Mais qui sont vraiment les borderline ? Difficile de répondre tant ce trouble est multiple, comme en témoigne une psychonaute sur les forums: « ils sont des êtres humains, de chair, d'âme et d'émotions. Pour ma part, j'ai le sentiment d'être un élastique. Je tends vers la lumière, je me charge en tension, je me projette et je rencontre soit un mur, soit le vide. Je lutte pour ne pas me charger... »

La difficulté de gérer ses émotions est le leitmotiv de cette maladie psy, à mi-chemin entre névrose et psychose. Ses manifestations : l'hyperémotivité, des réactions excessives à la moindre contrariété. S'ajoutent à ces traits communs des symptômes caractéristiques sur lesquels se base le diagnostic médical de la maladie (au nombre de 5 ou plus chez chaque personne) :

- des sentiments chroniques de vide
  - une difficulté à gérer la colère
  - une capacité réduite à prévoir les conséquences de ses actes
  - une perturbation de l'identité (remise en question de projets ou de sentiments certains, questionnement sur soi, difficultés à analyser son ressenti)
  - une tendance à idéaliser puis à dévaloriser l'autre
  - une instabilité dans les relations interpersonnelles (changements fréquents d'amis, de partenaire, de milieux professionnels, tendance à la manipulation, etc.)
  - des efforts effrénés pour éviter les abandons (craintes excessive des ruptures de l'éloignement)
  - des symptômes dissociatifs et une idéation persécutoire (impression de sortir de son corps, d'être victime d'un complot)
  - des comportements impulsifs, dangereux, d'automutilation (crises de boulimie, tendance au jeu, consommation abusive d'alcool ou de drogues)
- des idées et des gestes suicidaires

L'état de personnalité limite est donc difficile à cerner, d'autant qu'il est souvent accompagné d'un autre trouble de la personnalité, à l'image de la dépendance affective.

### Expliquer ses origines

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, près de 2 % de la population mondiale (1) serait touchés par le trouble de la personnalité borderline, à commencer par les femmes qui représentent près de trois cas de maladie sur quatre.

À l'image de ses symptômes, les causes du trouble borderline sont multiples. Si des causes biologiques, chimiques (dérèglement de la production de sérotonine) et des prédispositions génétiques sont manifestes, la maladie se déclare davantage chez des personnes ayant subi des abus, des carences affectives ou des séparations difficiles dans leur enfance.

(1) J.G Gunderson, Borderline Personality Disorder. A clinical guide. American Psychiatric Publishing, 2000

**Soigner le trouble de l'état limite**

Face à la maladie, les personnes borderline se voient proposer une double solution thérapeutique :

- La prescription d'antidépresseurs et d'anxiolytiques est généralement préconisée pour traiter les causes biologiques de la maladie et atténuer les passages dépressifs, les crises de panique ou d'anxiété. Une première solution vers la stabilisation, comme en atteste Cuzco sur les forums : « tout le monde a des hauts et des bas. Mais chez ma fille (atteinte du trouble borderline, ndlr), ils changent en une heure et ils sont très hauts et très bas. C'est là que ses stabilisateurs d'humeur l'aident... »

- **Le traitement se complète toujours d'un travail de thérapie.** Une approche comportementaliste (type TCC) permet d'aider les malades à corriger des schémas de pensée troublés par leurs émotions, à réapprendre des comportements sains. Également reconnue pour son efficacité, la thérapie comportementale dialectique (TCD) propose une approche

plus complète, à la fois analytique sur la connaissance de soi, la compréhension des émotions et comportementale.

**Vivre avec un proche Borderline**

Maladie au long court, le trouble Borderline est toujours une épreuve de vie, tant pour la personne atteinte que pour son entourage. À l'image de Rose-Lyse, forumeuse, chaque famille doit ainsi œuvrer pour trouver un nouvel équilibre autour des aléas émotionnels du malade : « Je pense qu'il faut être à son écoute, sans juger. Être une présence, mais aussi être discret pour lui laisser prendre ses responsabilités. Ne pas l'infantiliser, ne pas le juger ou lui faire des remarques blessantes qu'il risque de le rabaisser. Lui montrer qu'il a tort, qu'il fait des erreurs et que nous sommes là pour le guider ».

Si l'écoute et l'échange sont souvent un moyen de faire face ensemble à la maladie, les associations de soutien aux personnes borderline conseillent également à l'entourage de :

- Savoir garder de justes distances pour **éviter les relations fusionnelles intenses.**
- **Ne pas dramatiser les accès de colère** dont les malades ont souvent peu conscience.
- **Ne pas porter un jugement sur les comportements impulsifs, dangereux** qui sont autant d'appels à l'aide. Les personnes borderline ont avant tout besoin que leur entourage leur rappelle leur affection et leur inquiétude.
- **Les encourager à partager son ressenti** tout en les rassurant

sur leurs qualités, leurs valeurs, quand ils font preuve de trouble de l'identité ou d'une piètre estime d'eux-mêmes.

- **Reconnaître le sentiment d'injustice ou de rébellion** contre l'autorité dont font part les malades, tout en leur rappelant les réalités quotidiennes auxquelles chacun est confronté.
- **Accepter une certaine forme de manipulation** si celle-ci peut permettre de gagner la confiance et fixer des limites dans le cercle familial.

Modifié en août 2014

Par: Véronique Deiller

Source PSYCHOLOGIE.COM

<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Troubles-Maladies-psy/Articles-et-Dossiers/Borderline-des-cles-pour-comprendre>



## Vivre avec une personne souffrant de trouble de la personnalité borderline

Quiconque a côtoyé le moins d'une personne souffrant d'un trouble de la personnalité borderline (TPB) peut facilement comprendre à quel point la vie de ces personnes est un "enfer", et à quel point ces personnes font vivre un "enfer" à leur entourage (conjoint, parents, amis). Et comme ces personnes provoquent ce qu'elles craignent le plus, soit le rejet ou l'abandon, elles se retrouvent inmanquablement dans un cercle vicieux "infernale" ne faisant qu'accentuer leur détresse et rendant la vie de leur entourage encore plus "infernale". Il y a lieu de se demander ce qu'on peut faire pour aider l'entourage à ne pas sombrer dans le désespoir, le rejet et la culpabilité. Ces gens ont besoin de soutien, mais aussi d'information adéquate et de coaching pour mieux comprendre leur proche souffrant d'un trouble de la personnalité borderline et pour mieux interagir avec lui afin de réduire les tensions au lieu de les accentuer.

### Informer et coacher

Autant les personnes borderline

elles-mêmes que leurs proches ont très souvent une fausse conception d'un trouble de la personnalité, accentuant inutilement la peur et le découragement. Ainsi, le trouble de la personnalité, particulièrement borderline, est souvent associé à la folie (genre schizophrénie), à la personnalité multiple (qui est plutôt un trouble dissociatif sévère), à la psychopathie, à la délinquance, voire à la « possession » diabolique, ou encore tout simplement à de la mauvaise volonté et de la méchanceté. Il est donc important d'expliquer, le plus simplement possible, que la personnalité d'un individu regroupe l'ensemble de ses façons de penser, de réagir émotionnellement et de se comporter dans ses relations interpersonnelles et vis-à-vis du défi de la vie. En partie innés, avec des degrés de vulnérabilité variables (prédispositions génétiques et biologiques), ces traits de personnalité vont se développer et se structurer selon les expériences psychosociales vécues dès la naissance. Ainsi, plus un individu est fragile et vulnérable et vit des expériences psychosociales

traumatisantes et néfastes, plus ses traits de personnalité risquent de devenir excessifs et rigides, développant ce qu'on appelle un trouble de la personnalité pouvant nuire à ses relations interpersonnelles et à sa capacité d'adaptation aux situations de la vie. On peut donc situer l'individu sur un continuum entre le fonctionnement optimal et le trouble de la personnalité. L'objectif poursuivi sera toujours de permettre à l'individu d'utiliser de la façon la plus optimale possible les éléments positifs de sa personnalité, quelle qu'elle soit. Ainsi, avoir une personnalité borderline n'est pas pathologique en soi. Au contraire, au degré optimal de fonctionnement, la personnalité borderline peut manifester les caractéristiques suivantes : sensibilité, intuition, perspicacité, introspection, honnêteté, authenticité, passion, créativité, sens artistique, conscience sociale, sens de la justice, humour, énergie, compassion, spontanéité, curiosité, ouverture d'esprit, joie de vivre. Il est donc important de reconnaître ce potentiel et de le transmettre autant à la personne elle-même qu'à son entourage.

### **Caractéristiques d'un TPB et leur impact sur l'entourage**

Voici un échantillon des caractéristiques les plus souvent rencontrées. Plus une personne se reconnaît dans ces caractéristiques (en intensité et en quantité), plus elle risque de manifester un trouble de la personnalité borderline. L'impact possible de chacune de ces caractéristiques sur l'entourage est aussi brièvement décrit ainsi que les façons de réduire l'ampleur de cet impact.

#### **1. Hypersensibilité à l'abandon**

Réelle ou imaginée, reliée à une incapacité de vivre la solitude, et efforts excessifs pour l'éviter (rage, colère, menaces, supplications, etc.). L'entourage se sentira facilement coupable dans de telles circonstances et c'est normal. Qu'il s'agisse d'un abandon réel (rupture définitive de la part du conjoint) ou imaginé (absence temporaire pour une raison quelconque, que ce soit le travail ou autre chose), il est préférable de ne pas se soumettre au besoin de la personne borderline d'éviter l'abandon, même si ça peut être efficace à court terme

(soulagement de sa détresse et de notre culpabilité), car la situation deviendra de plus en plus insoutenable et frustrante à plus long terme, avec un désir de rejet encore plus pénible à vivre pour tout le monde.

### **2. Relations interpersonnelles intenses**

Très chargées émotivement et instables, alternant entre des sentiments extrêmes et opposés : l'idéalisation lorsque l'autre semble combler le sentiment de vide et de désespoir, et la dévaluation à la moindre déception ou frustration; attitude fusionnelle insécure et possessive; faible tolérance à une relation calme ou neutre; besoins affectifs intenses versus peur d'être profondément blessé. Il est très important de ne pas se laisser prendre dans une situation fusionnelle, même si ça peut être valorisant de se sentir admiré, car personne ne peut être toujours à la hauteur et disponible, et ainsi éviter de décevoir la personne borderline. Il faut donc transmettre le plus rapidement possible l'idée de limites et d'autonomie, qu'on ne peut toujours être disponible et que la personne borderline n'a pas

toujours besoin de notre présence. Il est important de garder le plus possible son calme en le faisant, même si la personne borderline le tolère mal, car c'est ce qui permettra, à la longue, de rassurer véritablement cette personne.

### **3. Instabilité affective**

Reliée à une très grande sensibilité et vulnérabilité aux événements, aux situations ou aux remarques négatives des autres, provoquant des réactions intenses d'irritabilité, de dépression, d'anxiété, de rage et de désespoir; amplification rapide des sentiments; fluctuations d'humeur sans raison apparente. Ceci peut être vraiment éprouvant, décourageant et insupportable pour l'entourage. Il est donc important de ne pas se laisser envahir par ces émotions qui appartiennent à la personne borderline. C'est ainsi qu'on sera en mesure de lui exprimer une certaine compréhension et de la compassion tout en imposant nos limites claires et fermes en exprimant nos propres sentiments plutôt que d'accentuer l'intensité émotionnelle en étant accusateur ou en jugeant cette personne.

Il est important de conserver son identité propre, ses émotions, et de ne pas s'identifier à la détresse de la personne borderline; il ne faut pas craindre d'affirmer sa différence dans sa façon de voir les choses et de réagir. La personne borderline en sera peut-être frustrée sur le coup, mais elle sera probablement rassurée par la suite de voir qu'elle n'arrive pas à nous perturber et nous en sera reconnaissante. Si on se sent envahi par les émotions de l'autre, il y a lieu de se questionner sur sa propre dépendance vis-à-vis de cette personne.

### **4. Difficulté à contrôler la colère**

Qui est exprimée souvent de façon intense, violente, imprévisible et inappropriée, et qui peut disparaître aussi rapidement; ou difficulté à exprimer de la colère de peur de perdre le contrôle. L'entourage reste souvent perturbé plus longtemps par les accès de colère de la personne borderline, alors que pour celle-ci, tout est, habituellement, oublié rapidement. Il s'agit donc de ne pas dramatiser outre mesure ces accès de colère, tout en affirmant quand même certaines limites acceptables. Il ne faudrait pas

ridiculiser les accès de colère (ce qui ne ferait que les accentuer), mais les prendre avec un certain détachement et de l'humour (mais aussi de la compréhension), ce qui dédramatiserait la situation, car pour la personne borderline ce n'est souvent pas aussi dramatique qu'il n'y paraît (elle a simplement besoin de laisser sortir de la vapeur).

### **5. Difficulté à apaiser soi-même sa détresse**

En pensant simplement à quelqu'un qui l'aime ou l'apprécie; besoin de la présence physique de l'autre pour y arriver; faible tolérance à la détresse reliée à une carence d'expériences positives. Voir le point 2.

### **6. Trouble de l'identité**

Avec une image de soi instable, un sentiment d'être morcelé, de se donner différentes identités selon l'interlocuteur, et un sentiment chronique de vide intérieur. L'entourage se sent souvent démuné devant ce genre d'attitude. Il est important d'encourager la personne borderline à exprimer ce qu'elle pense et ressent vraiment

tout en validant ce qu'elle exprime, et de lui faire part des qualités qu'on reconnaît en elle (voir les caractéristiques positives mentionnées plus haut), de ses bons côtés, de sa valeur comme personne méritant d'être respectée et aimée.

### 7. Recherche de sensations fortes

Dans des comportements impulsifs potentiellement dangereux ou dommageables (abus de substances, boulimie, conduite automobile téméraire, comportement sexuel à risque, dépenses excessives, jeu, vol à l'étalage) dans le but de combler le sentiment de vide, de se créer une identité ou de soulager sa grande douleur. Ce type de comportement devient facilement irritant ou troublant pour l'entourage. Il est important alors d'être sensible à la détresse sous-jacente à ces comportements excessifs et de communiquer cette compréhension en évitant de juger ou de condamner, mais en confrontant la personne aux risques qu'elle prend tout en exprimant nos préoccupations et notre attachement. D'un point de vue plus positif, il peut être stimulant de se laisser influencer par ces personnes en s'ouvrant aux découvertes, aux

nouveautés, aux fantaisies, tout en étant bien en contact avec soi-même et attentif à ses limites personnelles.

### 8. Menaces ou gestes suicidaires

Et d'automutilation dans le but de crier ou de soulager sa détresse insoutenable. Voir le point 7. Il ne faut surtout pas jouer au thérapeute, mais plutôt exprimer à cette personne notre attachement, notre inquiétude et nos limites, et l'inciter à se procurer de l'aide professionnelle.

### 9. Pauvre estime de soi

Sentiment de honte, image négative de soi (impression d'être sans valeur, d'être un monstre, d'être méchant et démoniaque), provoquant parfois un besoin de se considérer comme un être meilleur ou supérieur aux autres, s'imposant des standards perfectionnistes, ayant une perception de soi irréaliste et une difficulté à accepter l'échec; besoin d'être valorisé, de recevoir l'approbation et la reconnaissance des autres. Voir le point 6.

### 10. Moments passagers d'idées paranoïdes

Ou de symptômes de dissociation (impression de ne pas être là, de perdre contact avec soi-même, de se sentir étranger, irréel, engourdi) en réaction à un stress intense. Il est très compréhensible que de telles situations soient inquiétantes pour l'entourage. Il ne faut pas perdre de vue que ce sont des réactions temporaires à une situation de stress (et non une maladie chronique) et que la personne retrouve généralement son état normal assez rapidement. Il faut donc rassurer la personne borderline à ce sujet, mais si ces réactions sont fréquentes et excessives, on peut aussi lui suggérer d'aller chercher de l'aide professionnelle et souligner qu'il existe des médicaments pouvant réduire l'intensité de ces réactions et donc lui être utiles.

### 11. Peur de la folie

Que les émotions intenses et les comportements excessifs hors contrôle soient des signes de folie). Il est souvent dramatique que l'entourage développe cette perception de folie et la transmette à la personne

borderline par manque d'information. Il est donc important de bien s'informer sur ce qu'est un trouble de la personnalité borderline, et d'en faire part à la personne concernée, afin d'en avoir une perception plus réaliste qui sera aussi transmise à cette personne.

### 12. Besoin de compenser un manque de contrôle sur soi-même

Et sur sa vie en contrôlant et en manipulant les autres. Ce genre de comportement est irritant pour l'entourage. Il est faux de prétendre qu'il ne faut jamais se laisser manipuler par une personne borderline en craignant qu'elle en abuse. On se retrouve alors dans une guerre de pouvoir qui n'en finit plus. Comme avec un enfant, il est préférable de tolérer un certain degré de manipulation. Il devient alors plus facile pour cette personne d'accepter éventuellement des limites, si elle se sent comprise et si elle sent qu'il y a une certaine tolérance.

### 13. Révolte contre l'autorité

Les règles, les injustices; ressentiment, insatisfaction, envie; impression de ne pas avoir droit au bonheur;



sentiment d'avoir subi des injustices et qu'alors quelque chose lui est dû. Un tel comportement devient rapidement insupportable et décourageant pour l'entourage. Il est important de reconnaître et de valider les sentiments de cette personne, de lui apporter un soutien, mais en même temps de la confronter aux réalités de la vie, au fait qu'il est impossible d'éviter ou de réparer toutes les injustices même s'il est important de les dénoncer, et que vivre implique aussi une capacité à faire des concessions.

#### 14. Très grande sensibilité aux autres

Capacités à percevoir les points sensibles et vulnérables des autres, à comprendre ce qu'ils ressentent tout en ayant parfois de la difficulté à en tenir compte ou en s'en servant pour blesser les autres. Ceci peut être très troublant pour l'entourage. Il faut donc être prêt à être confronté à sa propre détresse, à être touché à ses points sensibles et vulnérables afin de se sentir moins fragile à ces attitudes. Sinon, il y a peut-être lieu d'aller chercher de l'aide pour soi-même.



#### 15. Bonnes compétences et capacités de performance,

Malgré de grandes carences, dans certaines situations ou certains domaines (artistique, sportif, etc.) et perte de moyens dans d'autres situations, ce qui est souvent difficile à comprendre pour l'entourage. Il est important de bien reconnaître et valoriser les compétences tout en évitant de juger négativement les carences. Il faut encourager alors cette personne à persister pour améliorer ses carences en lui rappelant les compétences qu'elle a par ailleurs et ses caractéristiques positives.

Michel Gagnon est psychologue aux services externes de psychiatrie à l'Hôpital du Haut-Richelieu.

Source : Psychologie Québec - Le magazine de l'Ordre des psychologues du Québec, Volume 22 - Numéro 3 - Mai 2005, www.ordrepsy.qc.ca

## Une influence génétique pour le trouble de personnalité limite (borderline)

Le trouble de personnalité limite (borderline) est en grande partie génétique selon une récente recherche américaine et néerlandaise publiée dans la revue *Psychological Medicine*.

Timothy Trull de l'université du Missouri et ses collègues ont étudié les données de 5496 jumeaux aux Pays-Bas, en Belgique et en Australie : 42% de la variation dans les caractéristiques de personnalité limite était attribuable à l'influence génétique et 58% à l'influence environnementale. Ces résultats étaient consistants à travers les trois pays.

Il n'y avait pas de différence dans les taux d'héritabilité entre hommes et femmes. Les jeunes présentaient plus de traits du trouble que les adultes plus âgés.

Une recherche ultérieure de l'équipe, publiée dans la revue *Psychiatric Genetics*, a identifié une variation génétique liée à la personnalité limite. La recherche, avec 711 paires de jumeaux et 561

parents, a montré l'influence d'un gène situé sur le chromosome 9.

Cette découverte devrait amener à mieux déterminer les causes génétiques de la personnalité limite et ouvre des voies de recherche sur les mécanismes cérébraux impliqués dans ce trouble, disent les chercheurs.

Selon le National Institute of Mental Health le trouble de personnalité limite est plus fréquent que la schizophrénie ou le trouble bipolaire et il affecterait 2% de la population.



Psychomédia avec source:  
University of Missouri

<http://www.psychomedia.qc.ca/troubles-personnalite/2008-12-16/une-influence-genetique-pour-le-trouble-de-personnalite-limite-borderline>

## Comment différencier un trouble de la personnalité d'un trouble affectif ?

C'est avec verve et humour que le Dr Jocelyn Aubut, le 28 septembre 1999, nous brossa un tableau comparatif fort intéressant:

<b>Troubles affectifs:</b>	<b>Troubles de la personnalité:</b>
Maladies bipolaires et dépression	Personnalité: antisociale, borderline, hystérique, narcissique

### Sphère affective Semblable

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance d'euphorie et de dépression</li> <li>• Irritabilité</li> <li>• Grandiosité</li> <li>• Auto-dépréciation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance émotionnelle</li> <li>• Irritabilité</li> <li>• Colère dirigée</li> <li>• Auto-dépréciation</li> </ul> |
|--|--|

### Différent

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variations extrêmes de l'humeur</li> <li>• Causes plus intrinsèques</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variations d'humeur plus dépendantes de facteurs de l'environnement, changement d'humeur au quotidien et tendance à projeter le blâme sur autrui (victimisation)</li> <li>• Prédominance de la colère</li> </ul> |
|---|---|

## Troubles affectifs:

## Troubles de la personnalité:

### Sphère relationnelle Semblable

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuite</li> <li>• Remise en question des relations</li> <li>• Épuisement des proches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idéalisation-dévalorisation des autres</li> <li>• Remise en question, des relations de vie chaotique</li> <li>• Séduction très présente</li> <li>• Épuisement des proches</li> </ul> |
|---|---|

### Différent

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance de périodes de normalité et de périodes difficiles liées à la maladie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Périodes d'idéalisation courtes « Fatal Attraction »</li> <li>• Idéalise les gens ou les dévalorise (les bons et les méchants) clivage : manipule les « deux clans » de bons et méchants. La réalité est perçue sans nuance (blanche ou noire)</li> <li>• Séduire mais inciter également à la pitié, le goût de les sauver: voilà le piège</li> </ul> |
|--|--|

### Sphère comportementale Semblable

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsivité</li> <li>• Hypersexualité</li> <li>• Imprévisibilité</li> <li>• Dépenses excessives</li> <li>• Jeu pathologique (gambling)</li> <li>• Agitation</li> <li>• Violence</li> </ul> <p>N.B. Tentatives de suicide communes dans les deux groupes</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsivité</li> <li>• Imprévisibilité apparente</li> <li>• Conduites à risque (200km/hr)</li> <li>• Violence occasionnelle spécifique (famille)</li> </ul> |
|--|--|

**Troubles affectifs:****Troubles de la personnalité:****Différent**

- Liée à la phase de la maladie (plus de dérive comportementale en manie, prévisible et spécifique)
- Liée à la relation du moment pré visible et spécifique (sa blonde, vacances de son thérapeute)

**Sphère affective**

« manière de réfléchir sa vie »

**Semblable**

- Distractibilité (pas présent)
- Fuite des idées
- Distractibilité occasionnelle
- Difficulté à garder le focus sur un plan de vie

**Différent**

- Perte de contact avec la réalité extrême (délire de pouvoir, paranoïa)
- Pertes de contact avec la réalité plus fugaces, moins importantes, atteintes cognitives plus liées à la consommation alcool, drogues.

**Traitement****Biologique**

- Importance des stabilisateurs de l'humeur(lithium)
- Intérêt pour les stabilisateurs de l'humeur aussi mais moins d'effet spectaculaire.

**Troubles affectifs:****Troubles de la personnalité:****Psychologique****Volet éducatif**

- Connaissance de sa maladie (facteurs précipitants, signes précurseurs) et acceptation de sa maladie
- Gestion du stress et des effets de la maladie
- Psychothérapie individuelle et de groupe

**Volet éducatif**

- Reconnaissance des modes relationnels(auto-critique)
- Responsabilisation
- Gestion de crise
- Contrats thérapeutiques
- Psychothérapie individuelle et de groupe

**Social**

- Réhabilitation, réadaptation
- Hospitalisation au besoin
- Mesures sociales de protection (pour eux et pour les autres).
- Réhabilitation, réadaptation
- Hospitalisation au besoin
- Mesures sociales de protection peu applicables.

**Conclusion**

Comme parents, ami(e)s et thérapeutes, nous vivons dans l'impuissance du désespoir, de la colère, du rejet et du messianisme (sauveur); nous devons avoir des attentes réalistes, accepter de seulement gérer la crise et se protéger en équilibrant le soutien et l'établissement de limites. Toujours garder une vision à long terme, voir dans les périodes de crises. une trajectoire de maturation.

Merci au Dr Jocelyn Aubut pour sa science et son "humanité"  
**Raymonde Raymond**

Source: AQPAMM

## La différence entre dépendance affective et la codépendance affective?

### La différence entre les deux :

- La dépendance affective = Avoir besoin de l'autre, car l'autre est responsable de mon bonheur.
- La codépendance affective = J'ai besoin que l'autre ait besoin de moi. Je suis responsable du bonheur de l'autre.

### La codépendance affective se caractérise de la façon suivante:

Les codépendants affectifs se sentent responsables du monde entier, mais refusent d'assumer la charge et la bonne marche de leur propre existence. Ils donnent sans compter, mais ne savent pas recevoir. Ils sont capables de lire clairement en l'autre, mais ne savent pas se voir eux-mêmes. Les codépendants sont des gens qui réagissent trop, ou trop peu, mais qui n'agissent que rarement. Ils peuvent se retrouver en relation (personnelle ou professionnelle) avec des gens perturbés, en demande ou dépendants. L'individu codépendant est celui qui s'est laissé affecter par le comportement d'un autre individu et qui se fait une obsession de contrôler le

comportement de cette autre personne, de l'aider, de la sauver. L'autre personne en question peut être un enfant, un adulte, un amant, un conjoint, un frère, une sœur, un parent, un ami. Cela peut être aussi un alcoolique, une personne droguée, une personne malade. Le fond du problème est en eux dans la façon dont ils se laissent affecter par le comportement de l'autre. Il est souvent issu d'une famille perturbée, ou dysfonctionnelle ou il a été valorisé et aimé pour ses capacités de prise en charge, ou de confident, et pour sa grande maturité. Il entretient souvent la pensée magique que tout va s'arranger.

Pour savoir si vous ou quelqu'un d'autre souffrez de codépendance affective, posez-vous les questions suivantes :

- Vous sentez-vous incapable de fixer vos limites en certaines circonstances ?
- Vivez-vous des peurs face à l'autorité ?
- Vous sentez-vous au service de votre conjoint, de vos enfants ou encore des gens en général ?
- Ressentez-vous du rejet à la suite d'un refus ?
- Avez-vous de la difficulté à dire non ?
- Avez-vous de la difficulté à mettre vos limites ?
- Avez-vous de la difficulté à vous affirmer ?
- Vous sentez-vous souvent coupable sans savoir pourquoi ?
- Avez-vous peur de la colère des autres au point de faire n'importe quoi pour éviter les affrontements ?
- Est-ce plus facile pour vous d'endurer les abus que de tenter de régler les situations abusives ?
- Avez-vous de la difficulté à exprimer vos besoins et vos désirs ?
- Vous arrive-t-il souvent de vous excuser même si vous ne vous êtes pas trompé ?

Si vous avez répondu oui à plusieurs de ces questions, alors vous êtes probablement codépendant affectif.





Aujourd'hui, j'ai l'explication rationnelle de tous ces événements passés avec ma mère. Tout a commencé dès mon plus jeune âge. Je remémore ces soirées bien arrosées de ma mère où je jouais tranquillement à des jeux pendant qu'elle vomissait dans les toilettes, lorsqu'elle insultait et se chicanait assez violemment avec ma grand-mère, lorsqu'elle empruntait de l'argent à ses amis à maintes reprises, lorsqu'elle prenait des décisions familiales sans consulter la famille. Je comprends maintenant que tout ceci est dû à son infinie souffrance intérieure. Aujourd'hui, tout s'explique, notre vie est teintée par sa personnalité malade.

En tant qu'enfant je n'ai pas souffert de la maladie de ma mère, car je ne comprenais pas ce qui se passait et mes grands-parents m'ont protégée par leur amour et leur présence plus qu'exceptionnelle. Ainsi, la souffrance est arrivée un peu plus tard, à l'âge adolescent, quand nous avons déménagé à Montréal. À ce moment, ma relation avec ma mère s'est dégradée de façon phénoménale, à ce moment, la souffrance de ma mère était à son point le plus culminant, à ce moment,

sa vie s'est écroulée. Chicanes, après insultes, après absences mentales, j'ai compris avec le temps et beaucoup de réflexion que ma mère a une personnalité limite. Durant mon adolescence, ma mère et moi avons eu une relation ambivalente, remplie d'amour et de haine. Le clivage est le mot juste pour décrire ce que nous avons vécu jusqu'à mon déménagement en appartement. Une grande instabilité régissait notre relation. Parfois elle était aimante et gentille et d'autres fois je vivais l'enfer. Surtout les fois où l'alcool était de la partie et qu'il était de mon devoir de gérer ses nombreuses colères, émotions parfois positives et parfois négatives.

Souvent, j'entendais ma mère parler des autres. Avec haine et amertume, elle les détestait. Mais, qui sont ces autres ? Ce sont toutes ces personnes qui frôlent accidentellement son regard, qui la touchent fortuitement dans l'épicerie. Ce sont ses pensées paranoïaques. C'est sa grande détresse. Toutes ces pensées délirantes créaient des conflits continuels. C'est ainsi que mon adolescence se décrit. Aujourd'hui, j'ai quitté le cocon familial catatonique.



Ma mère, ayant perdu un appartement à loyer modique, vit dans un appartement miteux à Montréal. Elle n'a toujours pas accepté de rencontrer un médecin pour son trouble de personnalité limite et son infinie détresse. Elle continue à vivre dans le déni, et moi je vis ce déni avec une grande difficulté, mais je ne peux pas la forcer. Aujourd'hui, je suis la mère de ma mère, je suis sa conscience passive, je suis sa raison inécoutée et oubliée. Je l'aide avec les affaires financières, car elle n'a pas de travail et n'est pas en mesure d'en avoir un. Pour la vie de tous les jours, ma mère est apte à prendre soin d'elle, par contre, elle continue à rentrer en conflit avec tous ceux qu'elle rencontre sur son passage et je dois habituellement, réparer les pots cassés. Pour ma propre santé, je fais tous ces efforts avec une grande distance, car son déni est le poignard qui me fait le plus de dommages.

Je continue à compatir pour son visage souffrant, je continue à l'aider tout en me préservant. Je suis désolée pour tout ce que ma mère a échappé de ses mains. Mes pensées continuent à se tourner vers elle à tous les jours. Je continuerai

à croire qu'elle a besoin d'aide plus neutre que la mienne. Elle hante ma vie quand elle n'est pas là et la hante aussi quand elle est là. Je continuerais à faire mes projets et à l'aider comme je le fais. Même si je suis particulièrement touchée par sa souffrance, elle est l'élément de ma vie qui m'a rendue fragile. Mais, je l'aime.

Pour toi maman.

J. B.





## Comment puis-je donner du soutien à mon proche?

Voici comment vous pouvez donner du soutien à votre proche :

• Sachez que :

• les personnes ayant des traits de personnalité limite ressentent leurs émotions (surtout la colère et l'anxiété) différemment de la plupart des gens. Pour eux, un conflit avec un être aimé peut sembler une situation de vie ou de mort;

• se sentir abandonné peut être un déclencheur pour lui. Rassurez-le souvent en lui disant que vous serez toujours là pour lui. Par exemple, chaque fois que vous devez partir, évoquez la prochaine fois où vous serez ensemble (« Bonne journée, à ce soir! »).

• Si votre proche fait une crise, ne vous sentez pas visé. Cela fait partie de son état. Soyez patient et demeurez calme. Vous pouvez lui dire par exemple : « Je vois que tu es contrarié. » « Qu'est-ce qui te met si en colère? ».

• Montrez que vous le comprenez en disant par exemple : « Oui, je serais de mauvaise humeur moi aussi si ça m'arrivait... c'est enrageant... »

L'empathie est l'un des moyens les plus efficaces de donner du soutien aux jeunes ayant des traits de personnalité limite.

• Validez les sentiments de votre proche. Pour ce faire, vous devez reconnaître ses sentiments et ne pas le critiquer ou le ridiculiser parce qu'il les ressent. Vous n'avez pas à être d'accord avec ses sentiments ou avec sa réaction à une situation. Il vous suffit de montrer que vous savez ce qu'il ressent. Par exemple, « Je vois que ça t'inquiète beaucoup ».

• Établissez des attentes claires avec votre proche à propos des choses que vous pouvez faire et ne pas faire. En effet, il est important d'établir des limites pour éviter de vous épuiser. Par exemple, vous pourriez lui expliquer que vous avez besoin de passer un peu de temps seul pour faire le plein d'énergie. Il pourrait considérer cela comme un rejet; assurez-vous donc, quand vous parlez des moments lorsque vous serez séparés, de mentionner aussi quand vous serez de retour.



Vous pourriez dire : « Je vais suivre un cours de yoga le mercredi soir. Il faut que je prenne soin de moi et que je reste en santé, comme ça je serai là pour toi. Je serai partie de 19 h à 21 h. Je serai de retour à la maison vers 21 h 30 et nous pourrions passer du temps ensemble. Qu'est-ce que tu en penses? »

• Prévoyez régulièrement des périodes où vous serez seul avec votre proche. Faites une promenade à pied, allez au cinéma, jouez à un jeu de société, faites la cuisine ou construisez quelque chose ensemble. En prévoyant de telles périodes, vous montrez à votre proche qu'il compte pour vous.

• Ne donnez pas de conseils à moins qu'il ne vous le demande. Chacun a besoin d'être accepté et validé, et c'est particulièrement le cas des jeunes ayant des traits de personnalité limite. Si vous donnez des conseils à votre proche sans qu'il vous en demande, il croira que vous ne l'acceptez pas et que vous voulez qu'il change. Si vous croyez qu'il est vraiment nécessaire de lui donner des conseils, demandez-lui la permission au préalable. « Tu m'inquiètes. Puis je te donner un conseil ? »



• Demandez à votre proche quel soutien il voudrait recevoir. Vous pourriez dire : « Je suis là pour toi. Comment puis-je t'aider? » Votre proche pourrait vous répondre bien des choses, par exemple : « J'ai juste besoin de quelqu'un pour m'écouter », ou « Allons faire une promenade », ou encore « Prends-moi dans tes bras » ou « J'ai besoin d'un conseil ». L'important est de laisser votre proche vous dire ce dont il a besoin. S'il en est incapable, alors vous pourriez faire une suggestion



- Suivez une routine dans la mesure du possible (lever, repas et coucher à la même heure).
- Appuyez votre proche dans son traitement. Les membres de la famille jouent un rôle essentiel en vue d'assurer l'efficacité du traitement. Aidez votre proche à se rendre à ses rendez-vous et participez aux séances d'information des familles et aux discussions de groupe.

Si votre proche est contrarié :

- Soyez là pour lui. Si vous ne pouvez être sur place, téléphonez.



- Faites-lui savoir que vous voyez qu'il est contrarié : « Je vois que c'est difficile pour toi. C'est dur d'être contrarié comme ça. »

- Restez à sa disposition, mais n'essayez pas de résoudre le problème avant que votre proche n'ait eu le temps de se calmer.

- Une fois que la personne s'est calmée, aidez-le à découvrir le fond de l'histoire. Sa réaction était intense, mais elle était sûrement motivée par quelque chose. Il y a probablement un problème que vous devrez régler ensemble. Commentez les améliorations que vous avez remarquées si votre proche suit des traitements qui se sont révélés utiles. Cependant, rappelez aussi à votre proche que même si ça va mieux, vous ne vous attendez pas à ce que tout aille toujours bien.

- Rappelez-vous que vous n'êtes pas thérapeute (et même si vous l'êtes, vous jouez le rôle de mère ou de père de famille dans une telle situation). Évitez d'«analyser» votre adolescent. S'il vous demande conseil, faites-lui simplement quelques suggestions. N'essayez pas de lui dire quoi faire.

Source: santementale.ca

<http://www.esantementale.ca/World/Trouble-de-la-personnalite-limite-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=21127>



## Trucs pour mieux agir avec un tpi

### Voici maintenant quelques trucs à partager avec les parents qui vivent avec une personne présentant un trouble de personnalité limite.

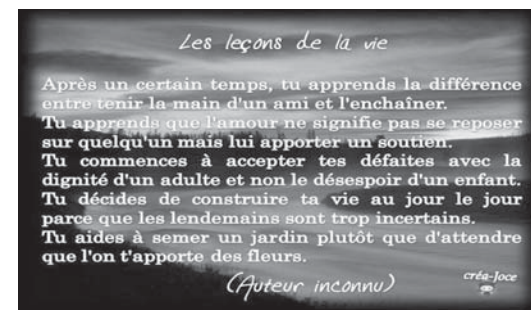
- Il est important de ne pas infantiliser la personne atteinte. Il est également essentiel que les attentes et les limites soient claires, constantes, prévisibles et justifiables.

- Il est essentiel de responsabiliser ces personnes, en les laissant prendre leurs décisions et entreprendre eux-mêmes leurs démarches. On doit les encourager à persévérer dans la poursuite de leurs buts et de leurs objectifs.

- Il faut reconnaître les compétences (renforcement positif) et les efforts. De plus, il faut les soutenir de façon constante dans leurs activités de la vie quotidienne.

### Comment garder notre sang-froid ou comment ne pas se sentir envahi lors d'une situation de crise face à une personne présentant un trouble de personnalité limite?

- en identifiant vos limites personnelles,
- en établissent certaines règles,
- en acceptant que vous puissiez être impuissant à régler les problèmes de l'autre,
- en ayant du soutien de vos pairs.

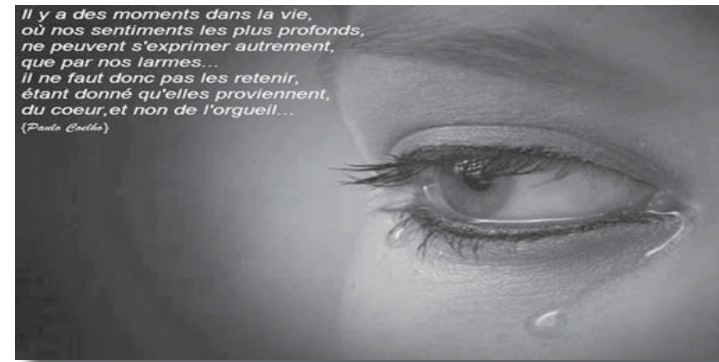




## Donner du soutien à une proche qui s'automutile

Il arrive souvent que les personnes ayant des traits de personnalité limite s'automutilent, notamment en se coupant. Cette habitude est très éprouvante pour les parents et les familles. Voici comment réagir de façon plus positive si votre proche s'automutile.

- N'oubliez pas que les personnes ayant des traits de personnalité limite s'automutilent parce qu'ils tentent d'atténuer une souffrance psychologique intense.
  - Avant tout, communiquez. Demandez à votre proche ce qu'il ressent. Vous pouvez aussi observer à haute voix qu'il doit ressentir beaucoup de souffrance affective et qu'il essaie de s'y adapter : « Je vois que tu as mal et que tu essaies d'y faire face ».
  - Si votre proche réagit, dites-lui alors que vous vous souciez de lui, et offrez-lui, sans insister, votre soutien pour trouver d'autres moyens de faire face à sa douleur. Demandez si son thérapeute, s'il en a un, lui a suggéré des choses à faire lorsqu'il ressent une détresse psychologique intense.
  - Il est bon que les personnes puissent se confier à leurs partenaires ou aux personnes qui s'occupent d'eux, mais ils ne sont pas toujours en mesure de le faire. Si votre proche ne peut pas vous exprimer ses pensées et ses émotions, rappelez-lui qu'il peut appeler son thérapeute ou une ligne d'écoute.
  - Si votre proche s'est automutilé et doit recevoir un traitement médical (ex., des points de suture s'il s'est coupé), emmenez-le chez votre médecin, à un centre de soins urgents ou au service des urgences d'un hôpital.
  - Dites à votre proche que vous vous souciez de lui et que vous serez là pour l'aider à régler son problème quand il voudra le faire. Si votre proche s'automutile, concentrez-vous sur ce qui lui cause du stress dans l'immédiat.
- Par exemple : « Qu'est-ce qui t'a bouleversé comme ça? »  
« Qu'est-ce qui te cause du stress? »  
Ensuite, vous pouvez l'aider à éliminer certaines sources de stress.



## Choses à éviter

- Ne dites pas à quelqu'un de simplement « arrêter de s'automutile » et ne le faites pas se sentir coupable à ce sujet. Ce serait inutile et pourrait même faire empirer les choses à long terme, car : il se sentira encore pire, et sera moins porté à faire appel à vous ou à vous faire part de ce qu'il ressent; s'il avait pu cesser de se faire du mal, il l'aurait déjà fait.
- Ne dites pas de choses comme : « Comment peux-tu me faire ça à moi? » Ne vous sentez pas personnellement visé par la conduite de votre proche; il n'est pas question de vous.

Source: SantéMentale.com  
<http://www.esantementale.ca/World/Trouble-de-la-personnalite-limite-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=21127>







## Établir des limites : pas si simple que ça !

Les proches aidants savent bien prendre soin de l'autre. Dans ce mouvement, comment mettre des limites sans avoir l'impression de laisser tomber l'autre? Comment prendre soin de l'autre sans s'abandonner ?

- L'oubli de soi pour l'autre : Dans une relation idéale entre l'aidé et l'aidant, celui-ci répond à certains besoins de l'aidé tout en tenant compte des siens. Toutefois, cette relation ne repose pas toujours sur cet équilibre. Quand les pertes de l'aidé grandissent, il se peut que l'aidant accorde une place plus grande aux besoins de ce premier. L'aidant s'oublie graduellement et s'éloigne de ses propres besoins, de ce qui est important pour lui, de ce qui contribue au sentiment de se sentir pleinement vivant.

- Pourquoi est-ce difficile d'établir ses limites ? : Cet effort de définir et de s'offrir ce qui est essentiel à sa vitalité et d'établir des limites est généralement freiné par le discours intérieur : «Je me sens égoïste et coupable de penser à moi. J'ai peur qu'il se sente abandonné. Je ne veux pas qu'il souffre. Je me sens responsable de son bonheur. J'ai peur de le blesser. Il est ma raison d'être. J'ai pas le choix.»

- L'aidant et l'aidé entrent en relation à partir de leur histoire personnelle, avec leurs expériences passées, leurs souffrances, leurs défenses, leurs attentes, leurs espoirs, leurs forces, etc. Autant de facteurs qui influenceront la capacité d'établir des limites pour soi et face à l'autre.

- L'histoire relationnelle entre l'aidé et l'aidant influence aussi l'expérience de ce mouvement vers l'autre. Par exemple, l'espoir de réparer ou de guérir la relation, de se sentir aimé et reconnu, peuvent pousser l'aidant à en faire toujours plus.

- Être attentif à son expérience: Pour mettre ses limites, il faut d'abord être attentif à son expérience physique, émotionnelle et cognitive. L'aidant peut se demander : quelles sont mes sensations physiques (inconforts, douleurs, tensions) ? Comment je me sens psychologiquement ? Quel est mon discours intérieur (mes pensées, mes croyances, mes peurs) ?



Qu'est-ce que je suis prêt à donner, à faire ? Qu'est-ce qui est important de préserver dans ma vie personnelle ? De quoi ai-je besoin ?

- Une démarche d'approvisionnement de soi : Reprendre contact avec son expérience, avec soi, c'est d'abord accepter de tolérer ses malaises et ses souffrances, tant physiques qu'émotionnelles. C'est un travail d'approvisionnement de soi. L'aidant fait ce pas vers la reconnaissance de soi d'abord pour lui. Ensuite, il pourra décider de ce qu'il est prêt à transformer en relation avec l'aidé.

- Définir ses limites en relation: Puisque l'aide à un proche s'inscrit avant tout dans un rapport relationnel, l'aidant devrait exprimer ses limites et expliquer l'importance qu'elles ont pour lui. Cette ouverture n'est pas toujours simple puisque l'aidé peut avoir des réactions qui viennent influencer les tentatives d'affirmation de soi de l'aidant, et vice versa.

- Enfin, pourquoi mettre ses limites ? En mettant ses limites, en définissant sa frontière, l'aidant se redonne de l'importance et se dit que lui aussi, il est important.

Il s'offre de meilleures conditions pour soutenir sa propre expérience, tout en prenant soin de l'aider.



Par : Marijo Hébert, Travailleuse sociale au Centre de soutien pour les proches aidants du CSSS Cavendish et psychothérapeute en cabinet privé

Source : l'envol, le bulletin du Réseau entre-aidants, automne 2012

[http://www.reseauentreaidants.com/pdf/Lenvol\\_Automne2012.pdf](http://www.reseauentreaidants.com/pdf/Lenvol_Automne2012.pdf)



## Prendre soin de soi

Il y a de nombreuses façons de prendre soin de soi. Chacun est unique et devrait adopter les stratégies qui lui conviennent le mieux en fonction de ses besoins, de ses capacités et de ses habiletés. Comme le temps et les situations changent, les stratégies pour prendre soin de soi aujourd'hui peuvent être différentes des stratégies que l'on adoptera demain.

### Voici quelques exemples :

- **Soyez** bon envers vous-mêmes. Gâtez-vous, faites-vous plaisir.
- **Osez** demander de l'aide. Apprenez à recevoir du soutien.
- **Souvenez-vous** que vous n'êtes pas un magicien: vos ressources et vos capacités sont limitées. Il faut juste se l'avouer et le rappeler à son entourage.
- **Trouvez-vous** une oasis, un coin douillet où vous pourrez vous réfugier au minimum 30 minutes par jour pour vous reposer et récupérer.
- **Apprenez** à accepter les échecs inévitables et félicitez-vous pour tous vos succès, même s'ils ne sont que partiels. Dites-vous : j'ai fait de mon mieux!
- **N'hésitez pas** à changer votre routine de vie personnelle et variez vos tâches aussi souvent que possible. Les personnes sujettes à l'épuisement préfèrent ne rien changer malgré le fait que ce ne soit pas nécessairement sain pour elles.
- **Évitez** de vous culpabiliser.
- **Soyez** votre meilleure ressource, faites appel à votre créativité: trouvez de nouvelles façons de faire face aux difficultés et de voir la vie.
- **Entourez-vous** d'amis et de personnes qui sauront vous comprendre et vous apporter soutien, confiance et orientation.



- **Lors** de rencontres sociales ou de sorties, faites un effort pour parler de choses agréables, drôles, intéressantes. Évitez de ne parler que de vos problèmes..
- **Apprenez** à poser vos limites, à dire non. Lorsque quelque chose ne vous convient pas, dites ***je ne veux pas*** plutôt que ***je dois***.
- **Refaites** le plein d'énergie par le rire et le jeu.

Source : IUGM, service aux aidants

<http://www.aidant.ca/vers-l-hebergement/reorganiser-sa-vie/prendre-soin-de-soi>





## L'ABC du bonheur

**Appréciez** chaque moment que la vie vous réserve.

**Bâtissez** votre avenir aujourd'hui.

**Caressez** un rêve qui vous est cher.

**Donnez** et vous recevrez.

**Élargissez vos horizons** : pensez plus haut, plus grand, plus loin.

**Foncez et défoncez** : ne laissez aucun obstacle vous décourager.

**Grandissez intérieurement** : profitez de toutes les expériences, bonnes ou mauvaises.

**Harmonisez** vos relations et vous vivrez dans la paix.

**Identifiez** vos forces et utilisez-les à bon escient.

**Jalonnez** votre propre route vers la réussite.

**Kilométrez vos progrès** : faites en sorte qu'ils vous rapprochent de votre but.

**Libérez vos talents** : brisez les chaînes de la peur et de l'insécurité qui les emprisonnent.

**Motivez-vous ainsi que votre entourage** : l'enthousiasme fait la différence entre succès et échec.

**Neutralisez** les influences négatives.

**Oubliez** les malheurs du passé pour mieux vivre le bonheur du présent.

**Pardonnez** et on vous pardonnera.

**Questionnez-vous** sur le vrai sens de la vie.

**Riez** de bon cœur et la vie vous sourira en retour.

**Semez** seulement ce que vous voulez récolter.

**Tendez** vers le bien et le mal s'effacera de lui-même.

**Unifiez-vous** à l'Univers et plus rien ne vous sera impossible.

**Voyez** au-delà des apparences.

**Week-ends au repos** : pour apprécier la vie et régénérer votre esprit.

**X** : faites-en sur tout ce qui vous empêche de grandir.

**Y'en a pas de problèmes** : il n'y a que des défis.

Relevez-les et vous grandirez.

**Zeste de fantaisie** : sachez, vous évader de la routine.

Par Frédéric Clément [www.fonda-mental.com](http://www.fonda-mental.com)  
Source: [http://www.lespasseurs.com/abc\\_du\\_bonheur.htm](http://www.lespasseurs.com/abc_du_bonheur.htm)



## Le stress

Nous parlons tous du stress, mais nous ne connaissons pas toujours sa signification. Ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions aucun stress, nous ne serions pas vivants! Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas comment aborder un événement ou une situation. C'est alors que l'inquiétude entre en jeu et que nous nous sentons "stressés".

Les choses qui vous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour votre voisin, et celles qui lui causent du stress ne vous inquiètent peut-être pas du tout. C'est la façon dont vous considérez certains événements et la manière dont vous y réagissez qui déterminent si vous les trouvez stressants ou relativement faciles à aborder. Votre réaction au stress peut avoir un effet sur votre santé mentale et physique. Il est donc important que vous appreniez à faire face efficacement au stress lorsqu'il apparaît.

### Comprendre le stress

Vos sentiments envers les événements de votre vie sont très importants. En venant à mieux vous connaître et à comprendre vos réactions face aux événements stressants, vous pouvez apprendre à

faire face au stress de façon efficace. Le meilleur point de départ est de déterminer ce qui est une cause de stress pour vous:

- Événements marquants de votre vie – le mariage, un changement d'emploi, un déménagement, le divorce ou le décès d'un être cher;
- Soucis à long terme – inquiétudes au sujet de l'avenir de vos enfants, problèmes économiques ou financiers ou une maladie chronique;
- Contrariétés quotidiennes embouteillages, personnes insolentes ou appareils qui ne fonctionnent pas lorsque vous voulez vous en servir.

### La réaction de stress

Lorsque vous vivez un événement stressant, votre corps éprouve une série de changements appelée la réaction de stress. Cette réaction comprend trois étapes:



### Étape 1 – La mobilisation de l'énergie

Au début, votre corps sécrète de l'adrénaline, votre cœur bat plus vite et vous commencez à respirer plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent provoquer cette réaction : la nuit précédant votre mariage ou la journée où vous perdez votre emploi.

### Étape 2 – La consommation des réserves d'énergie

Si, pour une raison ou pour une autre, vous continuez à éprouver les symptômes de la première étape, votre corps commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, vous vous sentirez à bout, sous pression et fatigué. Il est possible que vous consommiez alors trop de café, de cigarettes ou d'alcool. Vous pourriez éprouver de l'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent que d'habitude.

### Étape 3 – L'épuisement des réserves d'énergie

Si vous ne résolvez pas vos problèmes de stress, les besoins énergétiques de votre corps dépasseront sa capacité de production et vous serez alors stressé de façon

chronique. à ce stade, vous pourriez éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou faire des erreurs de jugement. Vous pourriez aussi développer une maladie grave comme une maladie du cœur, des ulcères ou une maladie mentale.

### Faire face au stress

Étant donné que chaque personne est différente, il n'existe pas qu'une seule "bonne" manière de faire face au stress. Cependant, il y a plusieurs choses différentes que l'on peut faire pour réduire le stress et il serait utile de considérer les solutions à court et à long terme.

- **Cernez vos problèmes.** Votre travail, votre relation avec une autre personne ou vos soucis d'argent sont-ils une source de stress? Est-ce que les problèmes superficiels ou peu importants masquent des problèmes réels et plus profonds? Lorsque vous avez une assez bonne idée du problème, vous pouvez faire quelque chose.

- **Résolvez vos problèmes.** Trouvez des solutions. Que pouvez-vous faire, et quelles seront les conséquences? Devez-vous chercher un travail moins stressant? Avez-vous besoin d'un conseiller



matrimonial? Devriez-vous consulter un expert en gestion financière? Qu'arrivera-t-il si vous ne faites rien? Si vous appliquez cette stratégie de résolution de problèmes, vous devriez être en mesure d'apporter certains changements pour vous libérer de la pression. Chacun doit tôt ou tard adopter cette méthode pour réduire le stress à long terme dans sa vie.

- **Parlez de vos problèmes.** Vous trouverez peut-être très utile de parler de votre stress. Vos amis et les membres de votre famille ne réalisent peut-être pas que vous éprouvez des difficultés. Lorsqu'ils auront compris, ils peuvent vous aider de deux façons : premièrement, juste en vous écoutant exprimer vos sentiments et, deuxièmement, en suggérant des solutions à vos problèmes. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un autre que votre propre cercle d'amis et personnes apparentées, votre médecin de famille pourra sans doute vous référer à un conseiller en santé mentale.

- **Apprenez à gérer votre stress.** Un grand nombre de bons livres, films, vidéos et cours sont disponibles pour vous aider à faire face au stress. Il existe aussi des conseillers spécialisés

dans ce domaine. Demandez à votre médecin de famille de vous en recommander un. Le collègue communautaire dans votre quartier offre peut-être des cours ou des ateliers sur la gestion du stress.

- **Libérez votre esprit de vos problèmes.** Vous arriverez peut-être à vous débarrasser temporairement des sentiments stressants en vous tenant occupé. Le fait de se livrer à une occupation légère et agréable comme un passe-temps, les sports ou autres activités peut vous donner une "vacance mentale". Le fait de ne pas penser à vos problèmes pour un petit bout de temps peut vous permettre de vous en distancer mentalement et en faciliter la résolution plus tard.

- **Diminuez la tension.** L'activité physique peut s'avérer un excellent réducteur de stress. Prenez une marche, faites du sport, travaillez dans votre jardin ou nettoyez la maison. Apprendre quelques exercices de relaxation pourrait s'avérer bénéfique. Ces exercices peuvent tout simplement être de respirer profondément : inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous ne puissiez plus inspirer, et expirez ensuite par la bouche.



Les étirements sont un autre exercice facile à faire : étirez et relaxez chaque partie de votre corps, en commençant par le cou et ainsi de suite. Expirez pendant l'étirement et inspirez pendant le relâchement. Si vous prenez l'habitude de soulager la pression que vous ressentez en vous débarrassant de votre tension, vous serez alors moins stressé et plus apte à résoudre les problèmes qui ont suscité votre stress.



### La prévention du stress

Une fois que vous aurez abaissé votre niveau de stress, il est sage de trouver des moyens de prévenir l'accumulation excessive de stress à l'avenir. La meilleure façon de faire face au stress est de l'éviter. Voici quelques bons moyens de le faire:

- **Prenez des décisions.** Ne pas en prendre cause des inquiétudes et, en retour, du stress.

- **Évitez l'incertitude.** Établissez une routine hebdomadaire qui inclut les loisirs et les tâches ménagères.

- **Déléguiez.** Demandez aux autres d'effectuer des tâches dont ils peuvent s'acquitter, ce qui vous évite d'avoir à faire tout vous-même. Rappelez-vous qu'il est impossible d'avoir une vie sans aucun stress. Votre but devrait être d'éviter d'atteindre la troisième étape du stress, c'est-à-dire l'épuisement des réserves d'énergie. Pourvu que vous ne vous retrouviez pas coincé dans la troisième étape de la réaction de stress, vous éviterez le stress chronique.

### Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?

Si vous ou une personne de votre entourage éprouvez un excès de stress et désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme sera en mesure de vous aider à trouver du soutien supplémentaire.

Source: Association canadienne pour la santé mentale  
[http://www.cmha.ca/fr/mental\\_heal-th/faits-sur-le-stress/#.VE5v3fmG\\_aY](http://www.cmha.ca/fr/mental_heal-th/faits-sur-le-stress/#.VE5v3fmG_aY)



## 7 pistes pour se rendre heureux

Arrêter de se gâcher la vie est le premier pas vers l'épanouissement personnel. Le psychiatre **Christophe André** nous propose un programme de désintoxication.

Réussir sa vie, c'est construire un édifice en trois dimensions : matérielle, relationnelle et émotionnelle. Autrement dit : atteindre ses objectifs, tout en préservant de bonnes relations et une bonne image, sans pour autant sacrifier son bien-être. Une réussite sociale qui nous laisserait malheureux n'est plus considérée par nos contemporains comme un idéal de vie réussie. Mais autant les dimensions matérielles et relationnelles obéissent à une certaine logique, autant la dimension émotionnelle d'une vie réussie, avec ses aspects inconscients (nos névroses) et biologiques (notre tempérament) s'avère plus difficile à contrôler.

Les êtres humains savent depuis toujours la difficulté immense à atteindre le bonheur. Aristote enseignait ainsi que « le sage n'aspire pas au plaisir, mais à l'absence de souffrance ». Plus près de nous, Jules Renard écrivait dans son "Journal" (Gallimard, 2001) : « Le bonheur, c'est le silence du malheur. » Comment,

alors, ne pas se rendre malheureux ? Voici sept conseils, sept directions plutôt qui représentent déjà tout un programme...

### 1) Prendre la décision d'aller bien

Lapalissade ? Pas si évident. Le philosophe Alain avait coutume de dire : « Il faut vouloir être heureux et y mettre du sien. Si l'on reste dans la position du spectateur impartial, laissant seulement entrée au bonheur et portes ouvertes, c'est la tristesse qui entrera. » Il est toujours plus facile, moins coûteux en énergie psychologique, de se laisser aller au malheur. À l'inverse, faire durer le bien-être nécessite des efforts.

Pour expliquer cela, il y a d'abord des raisons personnelles : il existe des différences nettes entre les individus quant à leurs capacités à se sentir bien. Et des facteurs propres au genre humain : l'évolution semble avoir favorisé chez nous l'existence d'émotions négatives, dont la fonction est d'augmenter les chances de survie de l'espèce. La peur favorise la fuite



ou le combat, la colère intimide les adversaires ou les rivaux, la tristesse attire la compassion, etc. Mais la nature, si elle a eu le souci de notre survie, n'a guère eu celui de notre qualité de vie. Le spectre des émotions et humeurs positives est beaucoup plus restreint, plus labile, et d'accès plus coûteux en termes d'énergie psychologique.

## 2) Ne pas laisser trop d'espace au sentiment de malheur

Si les émotions négatives sont occasionnelles, peu durables et perturbent moyennement notre quotidien, on peut attendre qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Mais flirter avec le malheur, valorisé notamment par le romantisme au XIXe siècle, comporte certains dangers que la psychologie commence à mieux étudier. Laisser libre cours à une émotion négative risque d'en prolonger la durée. On croyait auparavant à un certain effet cathartique: se plaindre permettait d'alléger sa souffrance, par exemple. Il semble que cela soit souvent l'inverse: la plainte répétée et sans réponse peut transformer en victime de la vie. Et le malheur se nourrit de lui-même : plus on s'y laisse aller, plus on en prolonge la durée. De

plus, s'abandonner au sentiment de malheur va faire passer peu à peu d'une émotion négative ponctuelle on se sent malheureux à une vision négative durable on a une vie malheureuse. Enfin, cela prépare le retour des émotions négatives ultérieures: le phénomène est bien connu dans la dépression, qui a une très forte tendance à la récurrence, et il a été démontré en ce qui concerne l'humeur triste quotidienne.

## 3) Prendre soin de soi, surtout quand on ne va pas bien

Encore une évidence ? Oui, mais mille fois contredites par l'observation. La plupart des anxieux et des déprimés font exactement l'inverse. Plus ils vont mal, plus ils se maltraitent (en ne voyant plus leurs amis, en ne pratiquant plus leurs loisirs préférés...) et plus ils se maltraitent, plus ils vont mal. Le cercle vicieux est alors enclenché. Faire des choses agréables lorsqu'on ne va pas bien ne relève pas de l'évidence, car on n'en a pas envie. Or, tous les travaux disponibles montrent qu'il faut réamorcer cette envie par des efforts initiaux (telle la remise en marche d'un moteur qui a calé). Et qu'il ne faut pas se tromper d'objectif : lorsque l'on va



mal, le but des activités agréables n'est pas de nous rendre heureux, mais d'empêcher le mal-être de s'aggraver ou de s'installer.

## 4) Pas de perfectionnisme ni d'obsession du bien-être

Flaubert, en parlant du bonheur, écrivait: «As-tu réfléchi combien cet horrible mot a fait couler de larmes ? Sans ce mot-là, on dormirait plus tranquille et on vivrait à l'aise. » ("Dictionnaire des idées reçues", Maxi-Livres, 2001) Inutile de prendre le cher Gustave à la lettre, mais tout de même... La recherche du bien-être ne doit pas virer à l'obsession, et le droit au bonheur inscrit par exemple dans la constitution américaine ne doit pas se transformer en «devoir de bonheur», selon l'expression de l'écrivain Pascal Bruckner. D'autant que le sentiment de malheur, qui fait partie de l'existence, peut parfois être utile, en nous faisant réfléchir; ou nécessaire, en nous faisant ouvrir les yeux sur des réalités désagréables. Nous ne pouvons pas éviter sa rencontre, mais il est à notre portée d'en faire un bon usage.

## 5) Face aux soucis quotidiens, réfléchir, ne pas ruminer

L'étude du psychisme des anxieux montre qu'ils ont toujours des tracas en tête, mais que, paradoxalement, jamais ils ne les abordent efficacement : leurs ruminations ne leur apportent pas de solutions. C'est que la vocation du souci est d'être un signal d'alarme (attirer notre attention sur un problème) et non une façon de voir le monde ou de faire face à ses problèmes. Voilà pourquoi l'un des objectifs prioritaires des psychothérapies, notamment cognitives, est d'amener les personnes à considérer leurs malheurs comme des problèmes à résoudre et non comme des malédictions. On utilise alors une démarche dite «socratique», qui consiste en un questionnement serré sur ces inquiétudes : qu'est-ce qui relève des faits et qu'est-ce qui relève de l'interprétation ou de l'anticipation ? Est-ce que continuer à me faire du souci



m'apporte quelque chose ? Quel est mon scénario catastrophe? Quelles sont les chances qu'il survienne dans ma vie? Etc. Rude, mais instructif.

### 6) Ne pas nourrir d'émotions hostiles

Une grande part de notre malheur vient de la place exagérée que nous faisons aux émotions «hostiles». Elles sont parfois intenses et tournées contre des personnes précises (rancœur, ressentiment, jalousie, etc.). Le plus souvent, elles prospèrent parce que nous privilégions notre besoin d'avoir raison (« Ils ont tort, ils doivent être punis ») à notre désir de nous sentir bien (« J'en suis la première victime, autant réfléchir à ce que je peux faire d'utile et passer à autre chose »). Dans d'autres cas, ces émotions négatives relèvent de l'irritabilité envers les défauts du genre humain, et font poser un regard critique ou cynique sur le monde et ses habitants: « Celle-là, si elle se croit belle. » Le manque de bienveillance est souvent preuve de mal-être, et toujours source de malheur. Philippe Delerm, l'écrivain des « plaisirs minuscules » (« La Première Gorgée de bière et autres plaisirs

minuscules », Gallimard, 2002), disait pour sa part avoir « choisi de vivre en amitié avec les choses de la terre ».

### 7) Savourer les moments de bien-être

La meilleure des armes contre le malheur, et la plus agréable à utiliser, c'est sans doute de profiter encore mieux des bons moments que nous offre l'existence. Savourer le bien-être lorsqu'il est là, l'intensifier, le densifier représente un très bon vaccin contre le sentiment de malheur. Vous n'éviterez peut-être pas la maladie, mais ce sera sous une forme atténuée ! Comme toujours, ce n'est pas si facile que cela en a l'air. Le philosophe André Comte-Sponville parle très justement de toute la difficulté qu'il y a d'être « heureux quand tout va bien ». N'attendons pas l'adversité pour nous rappeler que la vie peut être belle et pour regretter de ne pas en avoir mieux profité... Nous voici revenus au plus ancien et vénérable des conseils de la philosophie, le bon vieux « carpe diem » (« Mets à profit le jour présent »).

Par: Christophe André, psychiatre  
Source: Psychologie.com

<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Les-chemins-d-une-vie-reussie/7-pistes-pour-se-rendre-heureux>



## L'abc d'un bon sommeil



### Le sommeil et l'insomnie sous toutes leurs coutures: constats, conseils, trucs.

Ah, dormir! Poser sa tête sur l'oreiller et se réveiller sept ou huit heures plus tard plein de vitalité, c'est ce que tout le monde souhaite. Ce scénario de rêve correspond somme toute à l'idée que chacun se fait d'une bonne nuit de sommeil.

Hélas!, la réalité est souvent différente. Il suffit de mal dormir pour que la nuit, paradis des rêves, devienne cauchemar. Il n'y a pas moment plus propice pour faire d'une bagatelle une montagne. Rien comme l'insomnie pour gâcher non seulement la nuit, mais aussi le jour qui s'en vient! Du moins en théorie puisque, en

pratique, il y a tout de suite lieu de faire une précision importante: manquer de sommeil n'est pas forcément une catastrophe et mal dormir ne fait pas nécessairement du lendemain une journée perdue.

Les conséquences dramatiques que l'on attribue au manque de sommeil sont exagérées, soutient le psychologue clinicien Mario Sirois. L'effet est beaucoup moins grand qu'on le croit.» Très souvent, la journée se passe quand même plutôt bien et il y a de fortes chances que, le soir suivant, on trouve le sommeil aussi facilement qu'un enfant!



## Combien d'heures?

Le psychologue précise que les besoins de chacun diffèrent grandement. Certaines personnes s'en tirent avec 4, 5 ou 6 heures de sommeil tandis que d'autres ont besoin de leur 9 à 11 heures solides. Vouloir dormir «comme les autres» n'a donc pas tellement de sens.

Les spécialistes du sommeil n'établissent aucune norme puisque tout un chacun se sentirait plus ou moins décalé par rapport à celle-ci. Le sommeil est en fait quelque chose de très intime. À chacun selon ses besoins! Un couple est souvent formé de deux dormeurs très différents, l'un debout à 5 h, l'autre jamais avant 8 h! On se sent en forme au réveil, ni trop somnolent ni incapable de se concentrer? Tout va bien, que l'on ait dormi 4, 7 ou 10 heures. Il s'agit de bien se connaître. Chercher à dormir davantage peut donner mal à la tête, accentuer une humeur dépressive ou faire que l'on se sentira très fatigué.

Il faut savoir aussi que le sommeil n'est pas immuable; un bébé et un ado dorment nettement plus longtemps qu'une personne âgée

qui, elle, perd du sommeil profond et connaît un sommeil plus fragmenté.

Il reste que dormir s'avère une nécessité biologique: le sommeil répare corps et esprit. Mais sur la nature précise de ces réparations, on ne sait pas encore tout...

## Avant de conclure à l'insomnie

Le mot insomnie, en un siècle, est devenu un véritable fourre-tout! Prétendre souffrir d'insomnie quand on dort mal une nuit de temps à autre serait comme dire qu'on a la tuberculose chaque fois que l'on éternue... À quoi avez-vous vraiment affaire?

- Vous passez au moins 30 minutes à chercher le confort de tous côtés sans dormir? Vous avez un problème d'endormissement.
- Vous vous réveillez parfois en pleine nuit, après trois petites heures de sommeil seulement, l'esprit clair et alerte, en songeant à vos rentes de retraite et rien ne laisse croire que vous vous rendormirez sous peu? C'est un problème de maintien du sommeil.



- Vous vous éveillez trop tôt, avec le sentiment de ne pas avoir assez dormi; vous vous sentez entre deux eaux, pas totalement reposées, mais incapable de vous rendormir? Il s'agit d'insomnie matinale.

- Le pire scénario, c'est la nuit blanche, de la couleur du plafond. Rien à faire, et vous savez que vous ne vous endormirez pas de sitôt, car la tension vous en empêche. C'est l'insomnie pure et dure.

Grand spécialiste du sommeil, Charles Morin, professeur à l'école de psychologie de l'Université Laval et fondateur de la Société canadienne du sommeil, a découvert, au terme d'une étude portant sur 2 000 adultes québécois, que 2 adultes sur 10 s'endorment difficilement ou restent longtemps éveillés au moins 3 nuits par semaine; 1 sur 10 souffre d'insomnie chronique. Ce sont deux fois plus souvent des femmes que des hommes. Les personnes âgées, malades ou d'un naturel anxieux ont aussi le sommeil plus fragile.

Quand ça arrive rarement, il n'y a rien là d'anormal ni de dramatique. On peut tout simplement être excité à l'idée d'une invitation à souper

qu'on a lancée pour le lendemain, ou perturbé par la maladie d'un proche, par le décalage horaire, par une mauvaise nouvelle... Règle générale, on identifie facilement la cause. Quand le stress disparaît, tout rentre dans l'ordre.

L'insomnie véritable et chronique peut au contraire grandement perturber. Le lendemain, on a les paupières qui voudraient fermer boutique à tout moment et la tête lourde comme une grosse boule de jeu de quilles. Bref, la vie perd de sa qualité et ça peut devenir intolérable. Selon la psychiatre Sylvie Royant-Parola, spécialiste française des troubles du sommeil, l'insomnie devient préoccupante et chronique quand elle se produit au moins trois nuits par semaine et dure depuis trois mois et que rien ne laisse croire que ça changera. Il faut y voir.

Votre médecin décidera peut-être de vous diriger vers une clinique du sommeil (chaque centre hospitalier universitaire en a une). Vous y « dormez » sur place pendant quelques nuits, branché sur des appareils, tandis que des spécialistes analysent votre sommeil pour ensuite vous proposer des moyens pour mieux dormir.





### Les empêcheurs de dormir en rond

Douleur, apnée, jambes lourdes, certains médicaments contenant des excitants ou même certaines maladies peuvent nuire au sommeil. Mais le scénario de loin le plus commun consiste à avoir la tête encombrée d'idées tenaces au coucher ou dès un réveil en pleine nuit. «L'anxiété explique un très grand nombre de cas d'insomnie», assure l'omnipraticien Jean Gariépy.

«Aussitôt que notre esprit et notre corps, par conséquent se met en mode alarme, veille ou éveil, notre sommeil est perturbé, ajoute le psychologue Mario Sirois. Pour bien dormir, il faut une phase d'endormissement qui nécessite une absence d'émotion, d'anxiété, de tracasseries et la présence de quiétude.»

Cette quiétude vient avec une certaine dose de sécurité extérieure (oui, les portes sont bien verrouillées, les lumières sont éteintes), intérieure (température corporelle plus basse, vessie vidée, pas soif ni faim, pas de digestion trop lourde en cours, pas de douleur..) et psychologique (ni pensée angoissante ni appréhension).

Mettre au point une certaine routine aide à atteindre cet état. Puisque la température du corps doit s'abaisser pour que l'on dorme, on évite bien sûr de faire du sport intensif au moins trois heures avant d'aller au lit. En revanche, en faire durant le jour fait partie des bonnes habitudes à adopter. «Ça génère une bonne fatigue corporelle qui favorise l'endormissement», précise Mario Sirois. On évite aussi toute activité émotionnelle intense quelques heures avant d'aller au lit (film d'horreur, chicane ou discussion enflammée), et tout stimulant comme café, thé, cola, alcool, cigarette, drogue.

Surtout pour les insomniaques, le lit ne doit être réservé qu'au sommeil. «Votre cerveau doit faire un lien: lit = relaxation = endormissement = sommeil. Point à la ligne», insiste Mario Sirois. Seule exception: on peut y faire l'amour, ce que Freud a qualifié de meilleur somnifère! L'acte sexuel détend et fatigue. Après, on ressent tendresse, quiétude et plénitude, des états qui préparent bien au sommeil. Sans compter que l'orgasme a fait libérer beaucoup d'endorphines, un sédatif naturel.



Si l'on persiste à étudier la décoration de la chambre une partie de la nuit, le mieux consiste à se lever, puis à faire une activité relaxante comme lire ou écouter de la musique douce. On retourne se coucher dès que l'on bâille. Pour faire échec à toute rumination obstinée qui empêche de dormir, il n'y a rien de tel comme de se lever pour noter ce qui nous tracasse, puis de retourner se coucher en s'interdisant d'y penser. Aucun risque de l'oublier, puisque c'est noté...

Mario Sirois estime qu'il faut une certaine discipline mentale pour s'aider à dormir. Si l'on se surprend à penser à des choses très anxieuses (compte de banque à sec), très excitantes (journée de randonnée attendue demain), très émotionnelles (j'en veux tellement à mon voisin d'avoir écrasé mon chien), il faut savoir le reconnaître et remplacer immédiatement ces pensées par d'autres, plus ennuyeuses (compter des moutons) ou apaisantes (marcher dans la forêt).

Si l'insomnie nous fait redouter le sommeil, que l'on associe au bout d'un certain temps à quelque chose de difficile, on peut transformer ces pensées négatives par d'autres,

plus positives. « Je ne dors pas, tant pis; j'en profiterai pour relaxer et me recueillir dans le silence » illustre Mario Sirois. « Contrôler ses pensées est plus facile à dire qu'à faire, j'en conviens, mais je sais par expérience que c'est possible d'y arriver à force de s'y exercer », conclut-il. On peut aussi se discipliner à aimer le sommeil et ces moments précurseurs où flottent souvenirs, projets, images de rêve...

### Autres trucs pour mauvais dormeurs

Parfois, le sommeil se rétablit ou s'améliore tout simplement par une bonne hygiène du sommeil. Essayez quelques-uns de ces trucs.

- Avoir un cycle de sommeil régulier, ce qui inclut se coucher et se lever environ aux mêmes heures.
- Faire des soupers de glucides: pâtes, riz, légumineuses, ou encore de salade, sont réputés pour favoriser le sommeil. Boire un verre de lait ou manger un yogourt avant d'aller au lit; manquer de protéines, donc ressentir la faim, durant la nuit peut réveiller.
- Avoir un bon matelas. Toute douleur perturbe le sommeil. Le vôtre est-il trop mou ou trop dur, source



d'inconfort chronique et de douleur au dos, aux épaules, au cou? Les ressorts sont-ils en train de transpercer le tissu... et votre peau? S'il le faut, investissez et retrouvez le confort essentiel pour bien dormir.

- Le soir, 60 à 90 minutes avant d'aller au lit, prendre un bain plutôt chaud (15 minutes dans l'eau à 40 degrés C), ce qui force le corps à abaisser sa température, et favorise donc le sommeil.

- Contrôler la température. Dans une chambre trop chaude, on dort très mal; 18 degrés C ou 19 degrés C conviennent parfaitement. Faire entrer de l'air frais, même en hiver; un très mince filet suffit.

- Se couvrir si l'on est frileux: pyjama, chaussettes et, pourquoi pas, un bonnet. Si, au contraire, il fait trop chaud, sortir les pieds de sous les couvertures pour baisser la température du corps.

- Dormir le plus possible dans le noir. Une lumière, même faible, influe sur l'horloge biologique.

- Éviter la présence d'appareils électroniques (télé, ordinateur, radio...) dans la chambre en raison des ondes électromagnétiques qu'ils dégagent, même éteints.

- Essayer le plus possible de se coucher quand l'insomnie vient. Et se coucher plus tard quand on a tendance à se réveiller la nuit ou trop tôt le matin.

- Éviter les grasses matinées, qui peuvent influencer sur la nuit suivante. Se lever idéalement à la même heure sept jours sur sept.

### Ne regardez pas l'heure!

L'horloge est devenue une obsession. Plutôt que d'assouvir nos besoins quand nous les ressentons, nous les casons de force dans un horaire. Quand on souffre d'insomnie, vouloir absolument dormir pendant huit heures entre telle et telle heure et garder les yeux rivés sur le cadran pour calculer, c'est la pire chose à faire. On devient anxieux, ce qui nuit au sommeil. Les psychologues appellent cela la performance du sommeil.

En cas de sommeil difficile, oubliez l'heure. Couchez-vous quand vous ressentez l'endormissement et ne regardez pas l'heure avant de vous lever le lendemain. Jamais. Ne calculez pas. N'entrez pas dans ce jeu obsessionnel.



(rappelez-vous combien de fois c'est l'horloge qui a déclenché l'anxiété). Reposez-vous plutôt. Restez calme. Peu à peu, vous perdrez la notion du temps durant la nuit. Vous vous sentirez peut-être en forme même après avoir passé une partie de la nuit éveillé. Au bout du compte, vous avez peut-être besoin de moins de sommeil que vous croyez. «Plusieurs études ont prouvé que les gens ont dormi en fait quatre à cinq heures même s'ils déclarent en avoir dormi trois, explique Mario Sirois. Tous ceux qui dorment mal ont tendance à sous-évaluer le temps dormi.» Quand on est le moins anxieux, on s'endort par exemple pour 45 minutes et, en ouvrant les yeux, on est si en alerte qu'on pense ne pas avoir dormi du tout.

Les mauvais dormeurs perçoivent une partie de leur sommeil comme de l'éveil. « Parfois, à l'enregistrement, on constate sept heures de sommeil chez quelqu'un qui déclare ne pas dormir », écrit le Dr François Marchand, dans « Des nuits sans insomnie ». Entre bons et mauvais dormeurs, l'écart de durée moyenne du sommeil n'est que de 35 minutes environ, précise le spécialiste. Ne pas regarder l'heure la nuit aide à devenir sensible à la qualité de son sommeil plutôt qu'à la quantité. De mauvaises nuits devraient théoriquement accoucher de mauvaises journées. Or, après avoir longuement étudié de nombreux insomniaques, le Dr Marchand affirme que c'est souvent le contraire. Les véritables somnolents durant le jour restent minoritaires. Les autres fonctionnent bien.



Par Guy Sabourin

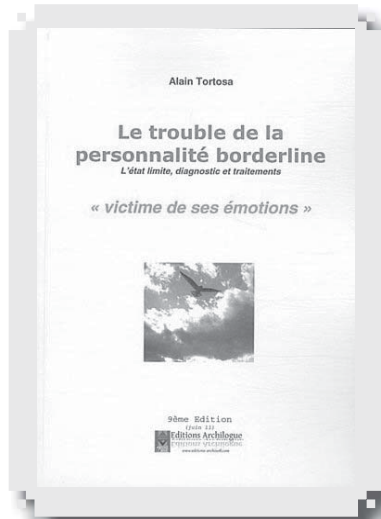
Source : Revue le bel âge

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/traitement-et-prevention/labc-dun-bon-sommeil?>



**Le trouble de la personnalité borderline : L'état limite, diagnostic et traitements. « Victime de ses émotions »**

de Alain Tortosa, Édition Broché - 30 juin 2011

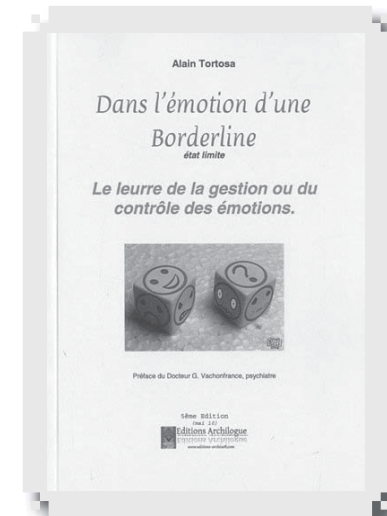


Le livre d'Alain Tortosa secoue, interpelle et ne peut pas laisser indifférent. Qu'est-ce qui vous remue ainsi les tripes à la lecture de cet ouvrage au titre trop peu évocateur pour beaucoup ? Qui sont donc ces personnalités que l'on appelle borderline et de quel trouble souffrent-elles ? Alain ne fait pas dans la fiction, il aborde une problématique douloureuse presque inconnue encore bien qu'elle touche 2 à 4 % de la population : il parle enfin courageusement de tous ceux qui vivent dans ce No Man's Land, situé à la frontière (border = limite en anglais) entre folie et raison. Leur état psychologique est rudement fragilisé : ils se retrouveront le plus souvent seuls, cherchant, en vain, l'épaule où s'appuyer. Trop peu de spécialistes ont cherché à leur reconnaître un véritable statut, tout soudain confrontés à ce que nous nommerions une bien étrange exception psychiatrique : Des hommes, des femmes, des enfants, trop hypersensibles pour vivre ordinairement dans ce monde, pour en assumer le stress et les contradictions.



**Dans l'émotion d'une borderline (état limite) : Guide à l'usage des praticiens, des patients et des familles**

de Alain Tortosa, Édition Broché - 01 mai 2009

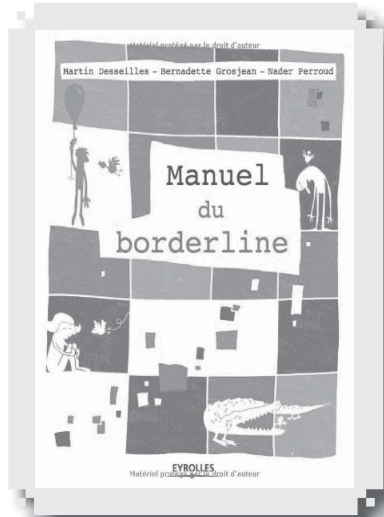


"En prenant le parti de se mettre dans la « peau » d'une patiente Borderline, Alain Tortosa s'est projeté dans une dimension où peu de « psys » oseraient s'aventurer. Que le lecteur ne s'y trompe pas : Il ne s'agit pas d'un exercice de contre-transfert ni d'une démonstration d'empathie, mais plutôt d'une sorte de visite guidée dans la psyché, ce monde fascinant, à la fois inquiétant et merveilleux, où les émotions vivent, se multiplient, explosent parfois, en venant perturber une conscience débordée. Le Guide à l'usage des praticiens, des patients et des familles nous permet de comprendre comment se construit, se développe, s'exprime souvent au-delà des limites supportables tant pour la personne que pour ses proches, ce trouble de l'émotion que l'on nomme paradoxalement l'état limite." - Pierre Nantas. - Psychothérapeute, Addictologue - Président de l'Aforpel.



### Manuel du borderline

de Martin Desseilles , Bernadette Grosjean , Nader Perroud,  
Édition Broché -23 janvier 2014



Difficulté à gérer des pics émotionnels, alternance d'idées suicidaires et d'enthousiasme excessif, dépendances à l'alcool, au sexe ou aux relations violentes, sentiment douloureux de ne pas savoir qui l'on est, peur panique d'être abandonné... le trouble de personnalité borderline est une maladie bien réelle qui prive ceux qui en sont atteints d'un contrôle de leur vie et d'une reconnaissance de leur souffrance. Mettre en mots la souffrance pour permettre aux malades et à leur entourage de la traverser, tel est l'objectif de ce manuel. D'où viennent ces symptômes ? Comment fonctionnent-ils ? Quelle est l'origine de ce trouble ? Vers quelles solutions se tourner ? Les trois auteurs spécialistes des états limites ont conçu ce livre comme un carnet de bord susceptible d'aider la personne borderline à comprendre les mécanismes de ces débordements, à se repérer dans les différents symptômes et à choisir la voie thérapeutique la plus adaptée.

514-744-5218  
apsm@videotron.ca  
<http://aidemaladiementale.com/>



### La maison des intempéries. Le trouble de personnalité limite expliqué aux enfants.

Lise Laporte, Ph. D. et Ronald Fraser, M.D.



Destiné aux enfants de 6 à 12 ans, cet album illustré offre une information cliniquement éprouvée et apporte des réponses claires aux questions que se posent les enfants sur le trouble de personnalité limite (TPL) de leur parent. S'inspirant des fluctuations de la météo, ce livre décrit les journées parfois chaotiques de David et de Marie, deux enfants dont la mère vit avec un TPL. Un «spécialiste des intempéries» dispense pour sa part des commentaires psychoéducatifs permettant aux enfants de mieux comprendre et de mieux vivre avec les comportements parfois difficiles à saisir de leur mère. Voilà donc un livre qui permettra sans doute aux enfants d'acquiescer une certaine perspective et une meilleure compréhension de ce qui se passe à la maison, tout en aidant à dissiper le sentiment de responsabilité qu'ils ressentent parfois lors des épisodes plus orageux.



## Sites internet intéressants sur le trouble de personnalité limite:



### • Shémas tpl

<http://www.psychomedia.qc.ca/trouble-de-la-personnalite/schemas-precoces-inadaptes-modele-cognitif>

### • Guide à l'intention des Familles

<http://www.institutsmq.qc.ca/fileadmin/publications/guide-famille-trouble-personnalite-limite.pdf>

### • Carrefour TPL

<http://www.carrefourtpl.com/>

### • AAPEL (association d'aide aux personnes avec un « État limite »)

<http://aapel.org/>

### • Hôpital Douglas, information sur le TPL

<http://www.douglas.qc.ca/info/trouble-personnalite-limite>

### • Psychologie.com

<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Troubles-Maladies-psy/Articles-et-Dossiers/Borderline-des-cles-pour-comprendre>



## MOTS CACHES

Jeu créé par <http://nourbricabroc.centerblog.net/>

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S	E	R	P	E	N	T	A	I	R	E	I	V	R	E	P	E	E	E	A	I	G	L	E
I	T	T	E	R	E	N	N	O	D	R	A	H	C	H	L	C	T	R	A	I	G	L	E
R	O	N	N	M	I	L	A	N	I	N	O	X	E	R	Y	T	I	T	A	I	G	L	E
L	U	G	E	A	I	R	H	B	G	A	G	N	A	G	E	U	N	S	A	I	G	L	E
I	R	T	L	V	R	Z	I	A	S	O	O	H	N	N	O	A	A	O	A	I	G	L	E
R	N	E	O	A	E	S	B	T	I	P	N	E	N	I	C	V	E	R	A	I	G	L	E
E	E	U	P	T	I	L	O	P	E	G	O	O	P	I	A	C	C	I	A	I	G	L	E
I	A	Q	E	T	M	G	U	P	P	B	R	R	L	C	P	A	O	N	A	I	G	L	E
R	U	O	C	I	A	R	L	O	U	E	G	E	O	E	P	R	O	A	A	I	G	L	E
T	R	R	B	L	D	E	L	E	G	R	P	U	T	P	K	U	N	C	A	I	G	L	E
I	U	R	E	A	A	B	M	R	I	N	C	O	D	T	H	C	E	U	A	I	G	L	E
U	B	E	I	C	L	E	E	V	A	A	E	H	A	R	E	I	A	A	A	I	G	L	E
H	U	P	P	E	O	B	E	C	L	C	A	B	E	Z	O	N	L	F	A	I	G	L	E
G	Y	G	I	S	U	U	U	M	A	H	A	L	I	V	A	M	L	E	A	I	G	L	E
D	A	M	R	C	E	O	C	Z	M	E	S	A	N	G	E	A	E	E	A	I	G	L	E
N	N	R	O	E	T	N	C	O	A	L	C	Y	O	N	M	C	C	T	A	I	G	L	E
A	I	R	L	U	T	T	A	U	R	L	A	L	A	P	I	H	T	A	I	G	L	E	E
L	V	S	L	E	E	I	O	I	N	O	D	O	N	P	I	C	A	E	A	I	G	L	E
E	E	O	E	U	Q	T	M	I	N	A	B	T	R	A	H	E	S	V	A	I	G	L	E
O	R	R	C	Q	E	U	T	G	R	E	R	A	N	I	R	E	S	U	A	I	G	L	E
G	O	T	O	E	E	I	I	E	C	O	L	I	B	R	I	D	E	A	A	I	G	L	E
R	L	A	N	G	T	S	D	N	S	E	L	L	E	C	R	A	S	F	A	I	G	L	E
U	L	B	D	U	S	T	U	E	L	L	E	R	E	T	R	U	O	T	A	I	G	L	E
E	E	L	O	U	A	E	B	R	O	C	A	R	D	I	N	A	L	A	A	I	G	L	E
A	R	A	R	R	E	L	L	E	D	N	O	R	I	H	E	R	O	N	A	I	G	L	E

- |             |            |           |            |              |
|-------------|------------|-----------|------------|--------------|
| CYGNE       | GEAT       | IBIS      | PEPOAZA    | ... Sylvie   |
| DAMIER      | GOELAND    | LORIOT    | PERROQUET  | SARCELLE     |
| DROME       | GONOLEK    | MAHALI    | PHENOPELE  | SAVACOU      |
| ECHASSE     | GREBE      | MESANGE   | PIC        | SENTINELLE   |
| EIDER       | GRIVE      | MILAN     | PIE        | SERIN        |
| EMEU        | GRUE       | MOUETTE   | PIOUI      | SERPENTAIRES |
| ENGOULEVENT | GYGIS      | NINOXE    | PIROLLE    | SIRLI        |
| EPERVIER    | HARLE      | NIVEROLLE | PRIRIT     | SPOROPHILE   |
| ETOURNEAU   | HERON      | OCEANITE  | PTILOPE    | SYLPHE       |
| FAUCON      | HIBOU      | OIE       | RALE       | TITYRE       |
| FAUVETTE    | HIRONDELLE | PAON      | REMIZ      | TOUCAN       |
| FLAMANTROSE | HUITRIER   | PELICAN   | ROSSIGNOL  | TOURTERELLE  |
| GANGA       | HUPPE      | PENELOPE  | ROUGEQUEUE | URUBU        |
- Réponse : COLOMBE

## SOUTIEN ET ENTRAIDE



**SAM- Suicide Action Montréal**  
<http://www.suicideactionmontreal.org>  
514-723-4000 ou ailleurs au Québec  
1-866-APPELLE (277-3553)

**TEL-JEUNES**

**Tel-Jeunes**  
<http://www.teljeunes.com>  
1-800-263-2266



**Relax Action**  
<http://www.rrasmq.com>  
514-523-7619

**Association Iris**  
[www.associationiris.ca](http://www.associationiris.ca)  
Téléphone: 514-381-8026



**tel  
aide**

**Tel-Aide**  
<http://www.telaide.org>  
[info@telaide.org](mailto:info@telaide.org)  
514-935-1101



**La Clé Deschamps**  
<http://www.lacledeschamps.org>  
Téléphone: 514 334 1587

### J'ai besoin d'aide!

Si vous ou l'un de vos proches pensez au suicide, appelez au 1-866-APPELLE (514-277-3553).

Si vous traversez actuellement une crise ou si vous sentez le besoin de vous faire mal ou d'en faire aux autres, vous avez besoin d'aide immédiate, et elle existe.

Communiquez sans plus tarder avec les services d'urgence (tél. : 911), le service Info-Santé (tél. : 811) ou consultez un médecin de toute urgence.

**Il y a de l'espoir!**

514-744-5218  
[apsm@videotron.ca](mailto:apsm@videotron.ca)  
<http://aidemaladiementale.com/>

59

## *L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville ( APSM ) est membre de:*

Conseil Local des Intervenants Communautaires Bordeaux-Cartierville (CLIC)  
Association canadienne pour la santé mentale Montréal (ACSM)  
Réseau Alternatif et Communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)  
Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL)  
Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)  
Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

## *L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville ( APSM ) remercie de leur appui financier:*

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie  
Québec



### FONDATION ÉMILIE-TAVERNIER-GAMELIN



**Francine Charbonneau**  
Députée des Mille-Îles  
Parti libéral du Québec  
Ministre de la Famille  
Ministre responsable des Aînés  
Ministre responsable de la Lutte contre l'intimidation  
Ministre responsable de la région de Laval

