



A.A.P.E.L.
Association d'Aide aux Personnes
avec un « *Etat Limite* »
Par Alain Tortosa

(Seul un spécialiste peut établir le diagnostic).

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

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

De nombreuses études scientifiques sont catégoriques en disant que :

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

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

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

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

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

On parle de « trouble de dérégulation émotionnelle ».

Qui, quand ?

Ce trouble touche environ 2%² de la population générale

Il se présente essentiellement à l'âge adulte mais puise ses racines dans une prédisposition biologique mais surtout dans la petite enfance. A noter que l'intelligence (*QI*) n'est pas touchée, bien au contraire même alors que l'on dirait le contraire concernant le "QE" (*quotient émotionnel*)

Peut-on en sortir ?

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

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

² Source APA Association américaine de psychiatrie

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

Comment reconnaître un trouble borderline ?

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

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

Tout le monde aurait plus de 5 points ?

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

Que puis-je faire ?

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

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

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

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

Alain Tortosa

Psychopraticien, président fondateur de l'Aapel en 2002

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

⁴De façon régulière. On parle de sentiments réguliers, de problèmes **récurrents**. Par exemple, tout le monde a été anxieux dans sa vie, la question est de savoir si l'angoisse fait partie intégrante de votre / sa vie ou pas. Ce test, adapté des critères DSM IV ne constitue PAS un diagnostic mais a pour but d'envisager la question. Le diagnostic doit être établi par un spécialiste et les médicaments prescrits par des médecins

⁵ Édition juin 11 - Broché 524 pages, ISBN 978-2-918100-06-5, disponible en librairie, sur Amazon ou par correspondance auprès de l'association www.aapel.org/livre1 au prix de 35,50€ TTC

Association déclarée Loi 1901 - Tva non applicable – N° Siret 447 837 436 00016.

Siège : AAPEL M. Tortosa – 29 impasse des coquelicots – 83140 Six-fours – France
(Pas de permanence à cette adresse)

Adresse Internet : <http://www.aapel.org>

+33 667 58 08 51 (06 67 58 08 51 depuis la France)

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

© Alain Tortosa - AAPEL™ – Tous droits réservés 2018