

# MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

## LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE



---

Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus sur le trouble de la personnalité limite avec lequel vit ton proche.





# L'APOGÉE

L'ASSOCIATION POUR LES PARENTS ET AMIS D'UNE  
PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTAL

L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

# LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de [www.canva.com](http://www.canva.com) ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-7381857-8-8

© L'Apogée, 2025

Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

---

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

# INTRODUCTION

Avoir un proche qui vit avec le trouble de la personnalité limite (TPL) vient avec son lot de questionnements, d'inquiétudes et de défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Grâce à ce mini-guide, tu en apprendras plus sur le TPL, les troubles de la personnalité existants, ainsi que sur les symptômes physiques et psychologiques que le TPL engendre. Tu apprendras également ce qui contribue au développement d'un trouble de personnalité limite ainsi que les traitements qui existent pour diminuer les symptômes. Nous t'expliquerons la différence entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se et te présenterons les différentes ressources existantes si tu as plus de questions sur le TPL, mais aussi la santé mentale en général.

# TABLE DES MATIÈRES

Le TPL, qu'est-ce que c'est?.....	1
Les pensées suicidaires et le suicide.....	6
Comment se développe le TPL?.....	9
Les traitements pour le TPL.....	12
Avoir un.e proche qui vit avec un TPL.....	15
Apprendre à naviguer les tempêtes.....	18
Ma grande sœur l'ouragan.....	20
Léa, toujours là... jusqu'à quand ?.....	22
Quel rôle adopter?.....	24
Les ressources existantes.....	28
Conclusion.....	30

# LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le trouble de la personnalité limite (TPL), aussi appelé *borderline*, est un trouble de santé mentale qui affecte la façon dont une personne pense, ressent et interagit avec les autres. Les personnes vivant avec le TPL vivent souvent des émotions très intenses et changeantes, ce qui peut rendre leurs relations difficiles. Elles peuvent avoir peur d'être abandonnées, réagir fortement aux critiques ou aux conflits, et passer rapidement d'un état émotionnel à un autre. Ce trouble peut aussi affecter leur estime de soi et leur capacité à gérer le stress, ce qui peut les amener à adopter des comportements impulsifs ou autodestructeurs.

Le cerveau des personnes avec un TPL fonctionne un peu différemment que celui des personnes sans trouble de personnalité. Certaines parties du cerveau responsables des émotions, comme l'amygdale (chien de garde), sont plus réactives, ce qui amplifie les sentiments de tristesse, de colère ou d'anxiété. En même temps, la partie du cerveau qui aide à contrôler ces émotions, le cortex préfrontal, a parfois plus de difficulté à jouer son rôle. Cela signifie que les émotions fortes prennent souvent le dessus, rendant la gestion du stress et des relations plus compliquée.

## Quels sont les symptômes du TPL?

Les personnes vivant avec le trouble de la personnalité limite (TPL) vivent des symptômes qui affectent autant le mental que le corps. Ces symptômes peuvent être très intenses et rendre le quotidien plus difficile. Voici une liste divisée en deux parties : les symptômes physiques, qui touchent le corps, et les symptômes psychologiques, qui concernent les pensées et les émotions.

## Les symptômes physiques du TPL

Les symptômes physiques les plus fréquents sont :

❤️ Tensions corporelles: Sentir son corps tendu, crispé, souvent à cause du stress.

😞 Fatigue excessive: Se sentir toujours épuisé, même après une bonne nuit de sommeil.

⚡ Palpitations ou sensation d'oppression: Avoir le cœur qui bat vite ou sentir une boule dans la poitrine.

🔪 Auto-mutilation: Se faire du mal physiquement pour tenter de soulager une douleur émotionnelle.

😞 Douleurs inexplicables: Avoir des maux de tête, de ventre ou des douleurs musculaires sans raison médicale claire.

🌙 Troubles du sommeil: Avoir du mal à s'endormir, faire des cauchemars ou se réveiller souvent la nuit.

🍴 Problèmes alimentaires: Manger trop ou pas assez à cause du stress ou des émotions intenses.

## Les symptômes psychologiques du TPL

Voici les principaux symptômes psychologiques :


💔 Émotions intenses et instables: Passer rapidement de la joie à la tristesse, à la colère ou à l'anxiété.


😞 Peur de l'abandon: Avoir très peur que les autres s'éloignent, même sans raison évidente.


🧐 Problèmes d'identité: Se sentir perdu.e, ne pas savoir qui on est ou ce qu'on veut dans la vie.


⚡ Impulsivité: Prendre des décisions rapides et risquées (ex. : dépenses excessives, consommation, comportements dangereux).


💥 Colère intense et incontrôlable: Exploder de colère sans pouvoir se calmer facilement

 **Difficultés relationnelles:** Passer de l'admiration à la déception envers une personne et difficulté à se faire ou à maintenir des amitiés

 **Sensation de vide:** Avoir souvent l'impression d'être vide à l'intérieur ou de ne rien ressentir.

 **Anxiété et stress excessifs:** Se sentir souvent dépassé.e ou inquiet.e.

 **Paranoïa passagère ou dissociation:** Se sentir détaché.e de la réalité, comme si tout était flou ou irréel.

 **Faible estime de soi:** Fort sentiment de ne pas avoir de valeur ou d'être inadéquat.e

Ces symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent être plus forts à certains moments. Heureusement, il existe des façons de mieux les comprendre et de les gérer, ce que nous allons voir sous peu.

\* Prendre note que seul.e un.e psychiatre ou un.e psychologue peuvent poser un diagnostic officiel de trouble de santé mentale. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation de la santé mentale et émettre des hypothèses diagnostiques, mais le/la psychiatre et le/la psychologue seront ceux qui poseront officiellement le diagnostic.

Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne près de toi (ou chez toi-même) et que tu t'inquiètes, parles-en à un adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignante.s ou un membre de ta famille par exemple.

## Le TPL et ses préjugés

Le trouble de la personnalité limite (TPL) est souvent mal compris et entouré de nombreux préjugés. Beaucoup pensent, à tort, que les personnes qui vivent avec le TPL sont simplement « trop émotives » ou « dramatiques ». En réalité, le TPL est un trouble de santé mentale complexe qui influence grandement comment la personne perçoit le monde et comment elle compose avec ses émotions et ses relations avec les autres. Ces réactions intenses ne sont pas un choix, mais indiquent la présence d'une vraie souffrance et d'un fonctionnement différent du cerveau.

Un autre préjugé fréquent est l'idée que les personnes vivant avec le TPL « exagèrent » ou recherchent l'attention. Pourtant, leurs réactions sont souvent le résultat d'une douleur intérieure intense et d'un grand sentiment d'insécurité. Leur cerveau traite les émotions différemment, ce qui rend la gestion émotionnelle plus difficile. Plutôt que de juger, il est essentiel d'écouter, de s'informer et de reconnaître que ces personnes méritent autant d'empathie et de respect que n'importe qui. Avec du soutien et des stratégies adaptées, elles peuvent mener une vie épanouie.

Contrairement aux troubles de l'humeur comme la dépression ou le trouble bipolaire, qui sont souvent caractérisés par des périodes plus marquées de symptômes (avec des moments où c'est possible de mieux aller), un trouble de la personnalité touche profondément l'identité et les comportements d'une personne. Cela ne signifie pas qu'un changement est impossible, mais plutôt qu'il demande du temps, du travail sur soi et souvent de l'aide professionnelle adaptée.

## Les différents troubles de la personnalité

Les troubles de la personnalité sont des troubles de santé mentale qui affectent la façon dont une personne pense, ressent et agit, souvent d'une manière qui complique ses relations avec les autres et sa manière de faire face aux défis de la vie de tous les jours. Le trouble de la personnalité limite (TPL) fait partie de cette catégorie, mais il existe aussi plusieurs autres types de troubles de la personnalité. Voici les principaux :

### Trouble de la personnalité évitante

Les personnes vivant avec ce trouble ont peur du rejet et de la critique, ce qui les amène à éviter les situations sociales, même si elles en ont envie. Elles peuvent se sentir constamment moins bonnes que les autres.

### Trouble de la personnalité histrionique

Les personnes qui vivent avec ce trouble cherchent constamment à être au centre de l'attention. Elles peuvent se comporter de manière théâtrale ou exagérée pour attirer l'attention et avoir du mal à gérer des situations où elles ne sont pas sous les projecteurs.

### Trouble de la personnalité dépendante

Ceux qui vivent avec ce trouble ont une forte dépendance aux autres pour prendre des décisions ou gérer leur vie quotidienne. Ils ont souvent du mal à se séparer des personnes proches de peur de ne pas être capables de s'en sortir seuls.

### Trouble de la personnalité narcissique

Les personnes vivant avec ce trouble ont un grand besoin d'admiration et se sentent souvent meilleures que les autres. Elles peuvent manquer d'empathie et avoir du mal à reconnaître les besoins et les émotions des autres.

# LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

Les pensées suicidaires et le suicide sont des sujets très sérieux et difficiles. Ces pensées peuvent survenir chez les personnes vivant avec un TPL parce que les émotions ressenties sont souvent extrêmement intenses et difficiles à gérer. Les personnes vivant avec ce trouble peuvent se sentir submergées par des vagues de tristesse, de colère ou de vide. Ces émotions peuvent être si puissantes qu'elles peuvent donner l'impression que la seule solution est de vouloir mourir parce que tout semble trop lourd à porter. Avoir ces pensées peut devenir comme un réflexe pour les personnes vivant avec un TPL.

## **Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?**

Pour beaucoup, c'est parce que la douleur émotionnelle devient insupportable. Quand les personnes avec un TPL vivent des hauts et des bas extrêmes, que ce soit dans leurs relations ou dans leur propre tête, elles peuvent se sentir comme si elles étaient prises au piège, sans porte de sortie. La peur d'être abandonné.e ou la sensation de ne jamais être assez bien peuvent rendre tout encore plus difficile. Ces pensées suicidaires ne sont pas un signe de faiblesse ou un choix réfléchi, mais plutôt un cri de détresse dans un moment où la souffrance est trop grande pour être gérée seule.



## L'automutilation et le TPL

L'automutilation, c'est quand une personne se fait du mal physiquement et intentionnellement, souvent pour essayer de soulager une douleur émotionnelle intense. Cela peut être une façon de "soulager" la tempête émotionnelle, ou de ressentir un contrôle sur ce qui semble incontrôlable à l'intérieur. Chez les personnes vivant avec un trouble de la personnalité limite (TPL), l'automutilation peut être un moyen de faire face à des sentiments de tristesse, de colère, de vide ou d'anxiété. Quand les émotions sont trop fortes et qu'il semble difficile de les exprimer ou de les comprendre, l'automutilation devient parfois un moyen d'attirer l'attention sur leur souffrance ou de la rendre plus "concrète". C'est important de savoir qu'il existe d'autres moyens pour gérer ses émotions, et ce, sans avoir à se faire mal.

Si quelqu'un que tu connais traverse cette épreuve, que ce soit lié à des idées suicidaires ou à l'automutilation, il est important de ne pas rester seul.e avec cette information et de parler à un adulte de confiance, comme un parent, un.e enseignant.e ou un.e intervenant.e. Il existe des moyens d'aller mieux, même si cela prend du temps. La souffrance peut être temporaire et avec l'aide appropriée, les personnes qui vivent avec le TPL peuvent apprendre à composer avec leurs émotions et à retrouver un sentiment de sécurité et de bien-être. Il est essentiel de se rappeler que chaque vie a de la valeur et qu'il existe des ressources pour aider à traverser les moments difficiles.

**Ne reste pas seul.e avec cette information**

---

---

## Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

<b>ZONE DANGER</b>	<b>Il y a urgence</b> Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, <u>compose le 911</u> .
<b>ZONE CRITIQUE</b>	<b>Je m'inquiète pour mon proche</b> Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
<b>ZONE MAÎTRISE</b>	<b>J'ai besoin de ventiler</b> Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
<b>ZONE CONFORT</b>	<b>J'ai besoin de m'informer</b> Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site <a href="http://www.suicide.ca">www.suicide.ca</a> contient de nombreuses informations pertinentes.

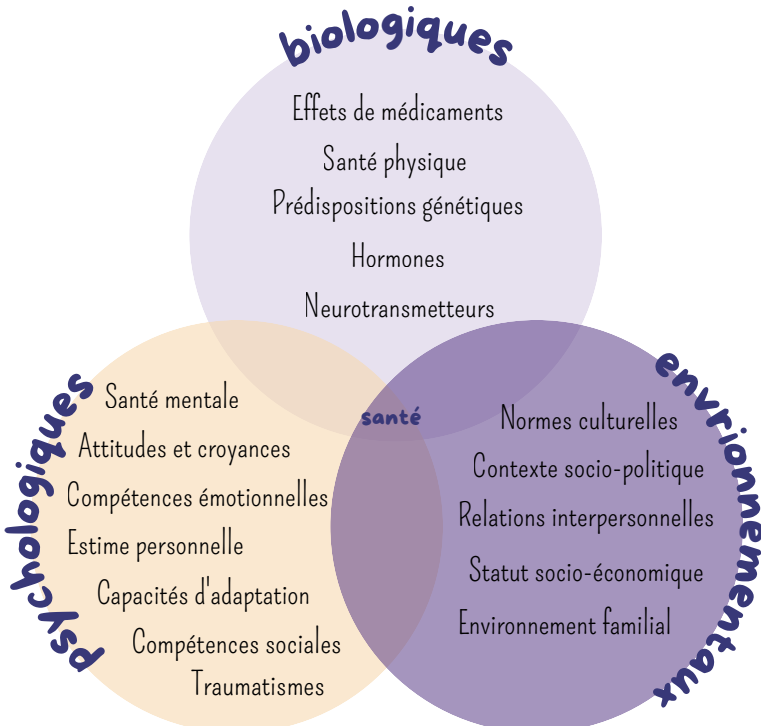
Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important est de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

# COMMENT SE DÉVELOPPE LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE?

Le trouble de la personnalité limite ne se développe pas d'un seul coup ou à cause d'une seule chose. C'est plutôt un mélange de plusieurs facteurs qui agissent ensemble au fil du temps. Ces facteurs peuvent être **biologiques** (liés au corps et au cerveau), **psychologiques** (liés aux pensées et aux émotions) et **environnementaux/familiaux** (liés aux expériences de vie).

## Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Parmi les différents facteurs existants, voici ceux qui semblent jouer un plus grand rôle dans le développement d'un trouble de la personnalité limite:

## 1. Prédispositions génétiques (hérédité)

Des études suggèrent que le trouble de la personnalité limite pourrait avoir une composante génétique (ce qu'un parent transmet à son enfant). Si quelqu'un dans la famille a eu des problèmes similaires, il est possible que d'autres membres de la famille aient également des risques plus élevés. Cela signifie que certaines personnes pourraient naître avec des traits qui les rendent plus sensibles aux émotions intenses.

## 2. Environnement familial

Ce facteur est souvent très important dans le développement du TPL. Des événements stressants ou traumatisants, comme des abus, un manque de soin, des conflits familiaux ou des expériences de rejet dans l'enfance, peuvent affecter comment une personne se développe émotionnellement. Les enfants qui grandissent dans un environnement instable ou qui n'ont pas d'exemple de gestion émotionnelle saine peuvent avoir plus de difficulté à gérer leurs propres émotions plus tard dans la vie.

## 3. Relations affectives et modèles d'attachement

Les relations avec les parents ou les personnes importantes dans la vie d'un enfant sont essentielles pour son développement émotionnel. Si ces relations sont marquées par l'abandon, l'instabilité ou l'incompréhension, l'enfant peut avoir du mal à créer une image stable de lui-même ou à gérer la peur de l'abandon. Cela peut influencer le développement d'un TPL plus tard.

## 4. Facteurs biologiques et neurologiques

Certaines études montrent que des différences dans certaines parties du cerveau, comme celles responsables de la gestion des émotions et des impulsions, peuvent jouer un rôle. Cela peut expliquer pourquoi les personnes vivant avec un TPL ont plus de difficultés à contrôler leurs émotions ou à gérer des situations stressantes.

Le trouble de la personnalité limite (TPL) se développe généralement pendant l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais il peut parfois commencer un peu plus tôt. C'est à ces âges que les émotions deviennent souvent plus intenses et les relations plus compliquées, ce qui peut rendre les symptômes du TPL plus visibles. Les jeunes peuvent commencer à éprouver des difficultés à gérer leurs émotions, à avoir des relations instables, ou à ressentir un grand vide à l'intérieur d'eux/elles. Bien que le trouble puisse commencer plus tôt, il est souvent difficile à diagnostiquer chez les adolescent.es, car beaucoup des symptômes du TPL ressemblent aux comportements typiques de l'adolescence, comme des changements d'humeur ou des conflits avec les autres. C'est pourquoi il est important de chercher de l'aide si ces symptômes sont graves et durent dans le temps.


# LES TRAITEMENTS POUR LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE


Quand on vit avec un trouble de la personnalité limite (TPL), il peut être difficile de gérer les émotions intenses et les relations. Heureusement, il existe plusieurs traitements qui peuvent aider à mieux comprendre et contrôler ces symptômes. Ces traitements visent à apporter du soutien émotionnel, à enseigner des stratégies de gestion des émotions et à améliorer la qualité de vie.



Voici quelques-uns des traitements les plus courants pour le TPL.

## 1. La thérapie (soutien psychologique)

La thérapie est l'un des moyens les plus efficaces pour aider une personne vivant avec le TPL à mieux comprendre ses émotions et à apprendre à les gérer. Il existe plusieurs types de thérapies qui peuvent apporter un soutien et des outils pour améliorer la vie quotidienne.


 Thérapie comportementale dialectique (TCD): C'est l'une des thérapies les plus utilisées pour le TPL. Elle aide à apprendre à gérer les émotions intenses, à mieux communiquer et à accepter les situations difficiles sans réagir de manière impulsive.

 Thérapie cognitivo-comportementale (TCC): Cette thérapie aide à comprendre et à changer les pensées négatives qui affectent les émotions et les comportements. Elle aide aussi à trouver des moyens plus sains de réagir aux situations difficiles.


  Thérapie de pleine conscience: Aider à rester concentré sur l'instant présent pour ne pas se laisser emporter par des pensées négatives ou intenses.


## 2. La médication

Les médicaments peuvent être prescrits pour aider à gérer certains symptômes, mais ils ne traitent pas directement la cause du TPL. Ils sont souvent utilisés en plus d'une thérapie pour soulager des symptômes comme l'anxiété ou l'impulsivité.

 **Antidépresseurs:** Ils peuvent aider à réguler l'humeur et réduire les épisodes de tristesse intense.

 **Stabilisateur de l'humeur:** Utilisés pour contrôler les sautes d'humeur et réduire l'impulsivité.


 **Antipsychotiques:** Parfois prescrits pour aider avec les pensées paranoïaques ou les épisodes de dissociation\*.


 **Anxiolytiques:** Peuvent être utilisés à court terme pour calmer l'anxiété.



\* Dissociation: quand une personne, pour se protéger d'une grande souffrance ou d'un grand stress, perd contact avec la réalité pendant un moment.

## 3. Le soutien social et autogestion

Le soutien social et les techniques d'autogestion peuvent être d'une grande aide pour gérer les symptômes du TPL au quotidien. Cela peut aider à se sentir plus autonome et bien soutenu.

 **Groupes de soutien:** Parler avec d'autres personnes vivant avec le TPL peut aider à se sentir moins seul.e et à apprendre des stratégies utiles.

 **Écriture:** Tenir un journal pour exprimer ses émotions et ses pensées peut être un moyen de mieux comprendre ses sentiments.

  **Activité physique et relaxation:** Faire de l'exercice régulièrement, pratiquer la méditation ou le yoga peut aider à calmer le corps et l'esprit.

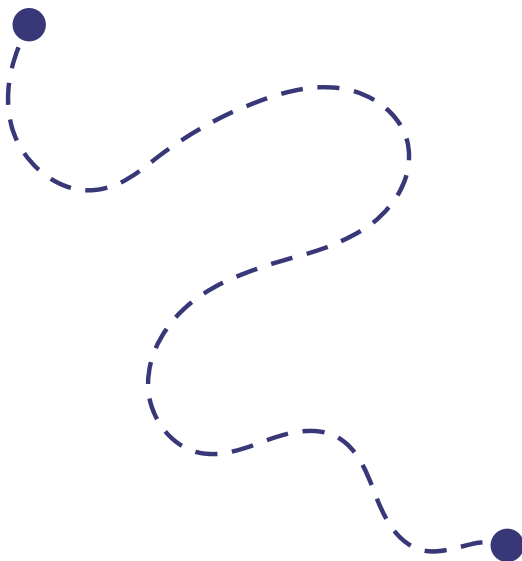
Ces options peuvent être combinées pour un traitement adapté.

## Rétablissement vs Guérison : Quelle est la différence ?

Le rétablissement pour une personne vivant avec un trouble de la personnalité limite (TPL) ressemble moins à une ligne d'arrivée qu'à un sentier sinueux en montagne. Ce n'est pas une guérison soudaine comme on pourrait l'espérer pour une grippe, mais plutôt un long voyage pour apprivoiser ses émotions et apprendre à mieux vivre avec elles.

Ce chemin demande du temps, de l'énergie et beaucoup de constance. On n'efface pas les difficultés du jour au lendemain, mais on développe peu à peu des outils pour mieux traverser les tempêtes intérieures, bâtir une meilleure estime de soi et entretenir des relations plus saines.

Il y aura des montées et des descentes, des moments de doute et d'élan. Chaque petit pas compte, même s'il semble petit. Avec du soutien, de la patience et un engagement envers soi-même, il devient possible de construire une vie plus stable, plus sereine, et plus riche de sens.



# AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE


Vivre avec quelqu'un qui a un trouble de la personnalité limite (TPL), que ce soit un parent, un frère, une sœur ou un.e ami.e proche, peut être une **expérience intense** et parfois **déroutante**. Une journée, tout semble bien aller, et quelques instants plus tard, la personne peut être en détresse ou en colère sans que l'on comprenne pourquoi. Parfois, ça peut donner l'impression de marcher sur des œufs, d'avoir peur de dire ou faire quelque chose qui pourrait déclencher une réaction forte.


Beaucoup de jeunes qui ont un.e proche vivant avec le TPL ressentent une **grande confusion** et même de la **culpabilité**. Ils/elles se demandent souvent s'ils ont fait quelque chose de mal ou pourquoi les choses changent aussi vite. Il peut aussi y avoir un **mélange de tristesse, de frustration et d'impuissance**. Voir quelqu'un qu'on aime souffrir sans savoir comment l'aider, c'est difficile. Certains peuvent ressentir une énorme responsabilité, comme s'ils devaient toujours être là pour rassurer ou calmer la personne, ce qui peut être épuisant.


Malgré tout, il est important de se rappeler que ce **n'est pas de ta faute** si cette personne vit ces émotions intenses et que tu n'as pas à **porter tout le poids** de son bonheur sur tes épaules. Ce que tu ressens est réel et normal, et prendre soin de toi est tout aussi important. Le TPL peut être difficile à comprendre, mais ce qui compte, c'est de savoir que tu as aussi le droit à ton espace, à tes émotions et à du soutien quand tu en as besoin.


## Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un de tes proches vit avec un trouble de la personnalité limite (TPL), voici ce qui peut t'aider :

 **S'informer** : Renseigne-toi, comme tu le fais en lisant ce mini-guide. Comprendre le TPL peut t'aider à mieux comprendre les réactions de ton proche et comment naviguer dans des situations parfois complexes.

 **Se rappeler que ce n'est pas un choix** : Les émotions intenses et les comportements impulsifs sont une partie du trouble, et ton proche ne le fait pas exprès. Il ou elle peut vivre des hauts et des bas très forts, souvent sans pouvoir les contrôler.

 **Ne pas prendre tout personnellement** : Parfois, ton proche peut réagir de manière très intense ou dire des choses blessantes sans le vouloir, surtout pendant des périodes émotionnelles fortes. Essayer de ne pas le prendre personnellement peut t'aider à mieux gérer ces moments. Il importe tout de même de mettre ses limites et s'affirmer si notre proche agit de manière blessante.

 **Chercher du soutien** : Parler à un.e adulte de confiance ou à un.e professionnel.le peut t'aider à mieux comprendre ce que traverse ton proche et à exprimer ce que tu ressens.

Tu n'es pas seul.e, et il existe des ressources pour toi aussi ! Prendre soin de toi est tout aussi important.

## ET DANS LA VRAIE VIE ÇA RESSEMBLE À QUOI LE TPL?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des **histoires** qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment le trouble de la personnalité limite (TPL) peut se manifester chez ton/ta proche, ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent surgir lorsque quelqu'un de ton entourage vit avec un trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

**COURRIEL**

[info@lapogee.ca](mailto:info@lapogee.ca)

**TÉLÉPHONE**

(819) 771-6488

**INSTAGRAM**

[@lapogeeoutaouais.jeunesse](https://www.instagram.com/lapogeeoutaouais.jeunesse)



# QUAND TON PARENT VIT AVEC LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

## Apprendre à naviguer les tempêtes

Élodie a toujours su que sa mère est différente des autres parents. Un jour, elle peut être la maman la plus attentionnée du monde, lui préparer des pancakes en chantant fort dans la cuisine. Le lendemain, elle peut s'effondrer en pleurant sans raison apparente, ou exploser de colère pour un détail. Depuis quelque temps, Élodie entend de plus en plus souvent le mot "TPL" dans les conversations entre sa mère et sa tante. Un soir, elle décide de chercher sur Internet : TPL et tombe sur des informations concernant le trouble de la personnalité limite.

Au début, elle n'a pas trop compris ce que ça voulait dire. Mais avec le temps, elle a remarqué certains signes : la peur intense de l'abandon, les disputes qui dégénèrent en un instant, les excuses en larmes après coup. Élodie aime sa mère plus que tout, mais elle ne sait jamais à quoi s'attendre. Chaque journée ressemble à des montagnes russes émotionnelles, et elle fait tout pour éviter les conflits. Elle reste calme quand sa mère se met à crier, elle essaye de ne pas lui donner de raisons d'être triste, et elle prend soin d'elle comme si les rôles étaient inversés.

Petit à petit, Élodie s'épuise. À force de toujours vouloir protéger sa mère de ses propres émotions, elle n'a plus d'énergie pour elle-même. Elle se sent coupable de sortir avec ses amies, de rire quand, à la maison, l'ambiance est lourde. Elle gargarde tout pour elle, de peur d'inquiéter les autres ou de passer pour une mauvaise fille. Mais un jour, après une dispute particulièrement difficile où sa mère lui a crié qu'elle allait la

quitter comme tout le monde, quelque chose s'est brisé en elle. Cette fois, c'était trop.

Le lendemain, elle en a parlé à son prof d'arts plastiques, le seul adulte avec qui elle se sent en confiance. Elle n'a même pas eu besoin de tout expliquer. Juste lui dire qu'elle est fatiguée, que c'est lourd. Il l'a écoutée, sans la juger, et lui a dit quelque chose qu'elle n'oubliera jamais :

*« Ce n'est pas à toi de porter tout ça seule. Tu as aussi le droit d'être bien. »*

Ce jour-là, Élodie a compris qu'elle ne peut pas sauver sa mère, mais qu'elle peut, elle, chercher du soutien. Elle a accepté d'en parler à la travailleuse sociale de son école, et même si ça lui fait peur, elle sait qu'elle fait le bon choix. Parce qu'elle mérite aussi d'être une ado, sans toujours marcher sur des œufs. Et surtout, parce qu'elle a le droit d'exister pour elle-même.

# QUAND TA FRATRIE VIT AVEC LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

## Ma grande sœur, l'ouragan

Antoine a toujours admiré sa grande sœur, Camille. Quand ils étaient petits, elle était celle qui le défendait dans la cour d'école et qui inventait les jeux les plus fous. Mais depuis quelques années, être son petit frère ressemble plus à survivre à une tempête qu'à partager des moments complices.

Camille ressent tout plus fort que les autres. Quand elle est heureuse, elle illumine la maison entière, elle parle sans arrêt de ses projets et veut qu'Antoine participe à tout. Mais quand elle est en colère ou triste, c'est comme si tout s'écroulait. Elle crie, pleure, claque les portes, dit qu'elle est seule au monde, que personne ne l'aime vraiment. Parfois, elle disparaît pendant des heures, et leurs parents s'inquiètent, paniqués à l'idée qu'il lui arrive quelque chose.

Antoine essaie d'aider, comme il peut. Il lui envoie des messages quand elle part sans prévenir, il lui rappelle qu'il est là quand elle dit qu'elle ne vaut rien. Il tente d'éviter de la contrarier, marche sur des œufs pour que la maison reste calme. Mais c'est épuisant. Il aimerait juste pouvoir parler avec elle sans craindre qu'une simple phrase déclenche une crise. Il aimerait que ses parents soient moins stressés, qu'ils ne passent pas toutes leurs soirées à se demander comment l'aider.

Un jour, après une dispute particulièrement intense entre Camille et leurs parents, Antoine se retrouve seul dans sa chambre, le cœur lourd. Il se sent invisible. Comme si ses propres émotions

n'avaient pas d'importance, parce que tout tourne toujours autour de Camille.

Le lendemain, il décide d'en parler à sa coach de soccer préférée, celle qui semble toujours comprendre quand un.e jeune ne va pas bien. Après l'avoir écouté, la coach lui pose une simple question qui le surprend :

*« Et toi, Antoine ? Comment tu vas, vraiment ? »*

Antoine reste silencieux un moment. Il réalise qu'il ne s'est pas posé cette question depuis longtemps.

Graduellement, il apprend à ne pas tout porter seul. Il passe plus de temps avec ses ami.es, il s'inscrit au club de sport qu'il voulait essayer depuis longtemps. Il aime toujours sa sœur, bien sûr. Mais il comprend maintenant qu'aimer quelqu'un, ce n'est pas s'oublier soi-même.

# QUAND TON AMI.E VIT AVEC LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

## Léa, toujours là... jusqu'à quand ?

Léo et Léa étaient amis depuis le primaire. Depuis toujours, ils font tout ensemble : devoirs, sorties au parc, soirées à écouter des films d'horreur même si Léa sursautent à chaque bruit. Mais depuis quelque temps, leur amitié ressemble à des vagues incontrôlables. Certains jours, Léa est collée à lui, lui envoie des dizaines de messages en une heure, lui dit qu'il est la seule personne qui compte vraiment pour elle. D'autres jours, elle l'ignore complètement ou, pire, explose de colère en disant qu'il va finir par l'abandonner comme tout le monde.

Léo essaye d'être compréhensif. Il sait que Léa vit des choses difficiles et qu'elle a été blessée par d'autres personnes avant. Alors il reste, il la rassure, il s'excuse même quand il ne comprend pas ce qu'il a fait de mal. Mais plus le temps passe, plus il a l'impression de marcher sur une corde raide. Chaque mot qu'il dit peut déclencher une crise, et il a peur de la blesser sans le vouloir. Parfois, il se demande s'il est un mauvais ami de penser que c'est trop lourd pour lui.

Un soir, après une dispute où Léa lui a dit qu'il était comme tous les autres, qu'il allait arrêter d'être son ami, il s'est senti vidé. Il tient à elle, mais il commence à s'oublier lui-même. Il ne peut pas être son seul pilier. Il en a parlé à son grand frère, qui lui a dit quelque chose qui lui a ouvert les yeux :



*« Aider quelqu'un, ce n'est pas se laisser couler  
avec lui. »*

Léo sait qu'il ne peut pas sauver Léa à lui seul, mais il peut l'encourager à chercher de l'aide, à parler à quelqu'un de confiance. Lui aussi a le droit de respirer, de poser des limites sans se sentir mal. Parce que l'amitié, c'est avancer côte à côte, en prenant soin de soi autant que de l'autre.

## QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec le trouble de la personnalité limite, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne à qui tu tiens et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton/ta proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s'assurer que tu **prennes soin de toi** et que tu respectes tes **limites**.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de **sauveur.se**. Nous t'encourageons plutôt à adopter un rôle d'**accompagnateur.trice**. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton/ta proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



**SAUVEUR.SE**

**VS**



**ACCOMPAGNATEUR.TRICE**

## LE OU LA SAUVEUR.SE

## L'ACCOMPAGNATEUR.RICE

Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens

Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance

Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites

Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui

Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres

Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité

Ne sait pas quels sont ses propres besoins

Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne qui vit avec un TPL dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se, parfois même sans t'en rendre compte.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, de lui proposer des sorties et de lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne que tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.

Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts liés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter notre Guide **Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.**

## QUAND UNE PERSONNE PRÈS DE TOI VIT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

12+ ANS

Un guide éducatif pour t'aider à faire face aux difficultés liées à la réalité d'avoir un proche vivant avec un trouble de santé mentale

PARCE QU'EN PARLER, C'EST AVANCER







AUDREY-ANNE FROUETTE  
VICTORIA PARMENTIER

 L'APOGÉE  
SANTÉ MENTALE

# LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t'aider à mieux comprendre le trouble de la personnalité limite, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
<b>CAP santé mentale</b>	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	 <a href="http://www.capsantementale.ca">www.capsantementale.ca</a>
<b>CAP Mieux-être</b>	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	 <a href="http://www.capmieuxetre.ca">www.capmieuxetre.ca</a>
<b>Tel-jeunes</b>	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	 <a href="http://www.teljeunes.com">www.teljeunes.com</a>
<b>Jeunesse, J'écoute</b>	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	 <a href="http://www.jeunessejecoute.ca">www.jeunessejecoute.ca</a>

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
<b>Ligne pair aidants famille (14 ans et +)</b>	Ligne téléphonique pour parler à des personnes qui, comme toi, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui sont formées pour t'écouter et t'accompagner	1 800 349-9915	 <a href="http://www.aqpamm.ca">www.aqpamm.ca</a>
<b>Relief</b>	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	 <a href="http://www.relief.ca">www.relief.ca</a>
<b>Info social</b>	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	 <a href="http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource">www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource</a>
<b>Fondation Jeunes en Tête</b>	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	 <a href="http://www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/">www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/</a>

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

# CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires d'Élodie, de Léo et d'Antoine nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de compréhension et d'adaptation.

Te familiariser avec ce mini-guide est certainement une bonne première étape pour en apprendre plus sur le trouble de la personnalité limite. Que ce soit la façon dont ce trouble de santé mentale se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche vivant avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t'aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu'un de ce que tu vis. Dans ce cas, n'hésite pas à contacter L'Apogée. Nous sommes là pour toi!



**819-771-6488**



**[www.lapoge.ca](http://www.lapoge.ca)**



**[projetjeunesse@lapogee.ca](mailto:projetjeunesse@lapogee.ca)**



**[lapogeeoutaouais.jeunesse](https://www.instagram.com/lapogeeoutaouais.jeunesse)**





## CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec le trouble de la personnalité limite.

Avoir un.e proche qui vit avec le trouble de la personnalité limite engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et de confusion. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale. Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.



**L'APOGÉE**  
SANTÉ MENTALE

92, boul. St-Raymond, bureau 304  
Gatineau (Québec) J8Y 1S7  
819-771-6488