

Table des matières

Préfaces	13
Avant-propos	17
Introduction	21

Partie 1

PANORAMA DE L'ÉTAT LIMITE OU TROUBLE BORDERLINE

Chapitre 1

D'où ça vient, « borderline » ?	29
Des mots pour des maux	30
Vers la précision des caractéristiques du borderline	33
Évolution des critères diagnostiques	35
Une « vraie maladie »	36
Et les familles dans tout ça ?	39

Chapitre 2

Carte d'identité du borderline	41
Étiologie du trouble	42
Est-ce génétique ?	43
La population borderline	44
Les borderlines dans l'histoire	45
Géographie des borderlines	46
Les borderlines et le genre : un trouble au féminin ?	48

Partie 2

BORDERLINE JOUR APRÈS JOUR

Chapitre 3

« J'ai peur qu'on m'abandonne »	51
Les différents types de peur d'abandon	53

Les modes d'attachement	54
Les modèles de relation	56
Une vulnérabilité génétique... mais aucune fatalité !	57
Que faire quand on a peur d'être abandonné(e) ?	59

Chapitre 4

« J'ai des problèmes relationnels »	61
Une dérégulation émotionnelle et interpersonnelle	62
Le débordement des émotions : apprendre un même langage émotionnel	66
Comprendre : pourquoi est-ce que cela m'arrive à moi ?	68
Résoudre les conflits	71
Y a-t-il une biologie de la rupture sentimentale ?	73
Une relation saine, bâtir un amour durable	74

Chapitre 5

« Je ne sais pas qui je suis »	79
C'est quoi, l'identité ?	80
L'identité diffuse	82
Le regard des autres, miroir de l'identité	84
Faire « comme si » pour être aimé(e) : le faux-soi	86
Construire un soi solide : c'est possible	87

Chapitre 6

« Je me mets en danger »	91
Les drogues, un comportement autodommageable	93
De la fête aux excès	94
Arrêter la drogue : adapter la stratégie à la consommation	97
Les complications	98
Drogues et cerveau	101

Chapitre 7

« J'ai besoin de me faire du mal »	103
Le mécanisme des comportements autodommageables	105
Prévenir les automutilations	106
Pourquoi se fait-on du mal ?	109
Automutilation et cerveau	112

Chapitre 8

« Je change tout le temps d'humeur »	113
Trouble borderline et trouble bipolaire	115
Dépression et trouble borderline	117
Comment distinguer les caractéristiques des modifications de l'humeur chez les borderlines par rapport aux bipolaires ?	118
Les prédispositions des borderlines	120
Les antidépresseurs, solution miracle ?	121

Chapitre 9

« Je me sens vide »	123
Un grand « rien » qui fait mal	124
Pourquoi se sent-on vide ?	126
Le bon côté du sentiment de vide et d'ennui	128

Chapitre 10

« J'explose ! »	129
Qu'est-ce que l'impulsivité ?	131
L'impulsivité, caractéristique du borderline	133
Trouble borderline et TDA-H	134
Impulsif donc borderline ?	136

Chapitre 11

« Parano ? »	137
La paranoïa, c'est quoi ?	139
La paranoïa chez les borderlines	140
Les différents types de paranoïa	142
Être parano, ça se soigne ?	145
Difficile de faire confiance : est-ce biologique ?	148
Borderline, paranoïa et état de stress post-traumatique	149

Chapitre 12

« J'ai été abusé(e), maltraité(e) »	153
Abus ou négligences : la maltraitance	154
Maltraitance et trouble borderline	156
Les faux souvenirs	156

Partie 3 SE SOIGNER

Chapitre 13

Les médicaments	161
Dépression et antidépresseurs	163
Trouble bipolaire et stabilisateurs de l'humeur	168
Symptômes psychotiques et antipsychotiques	169
Les autres médicaments	170

Chapitre 14

Les psychothérapies	173
C'est quoi, une psychothérapie ?	174
Biologie et psychothérapie	176
Les écueils des psychothérapies	179

Chapitre 15

La Thérapie comportementale dialectique (TCD)	183
La révolution Marsha Linehan	184
Une théorie mixte	185
Les dilemmes dialectiques	187
La structure de la TCD	189
Les groupes de TCD	192

Chapitre 16

Le traitement basé sur la mentalisation	197
Qu'est-ce que la mentalisation ?	199
L'importance de l'attachement	200
Dépasser le mode téléologique	201
Le <i>mirroring</i> et l' <i>alien self</i>	202
L'équivalence psychique et le « faire semblant »	206
Le traitement	209
Améliorez votre mentalisation	213

Chapitre 17

La thérapie focalisée sur le transfert et la clinique analytique	217
Évolution de la psychanalyse et du trouble borderline	218
Le traitement focalisé sur le transfert d'Otto Kernberg	221
Faut-il aller plus mal pour aller mieux ?	225
Une relation thérapeutique solide dans le temps présent avant d'explorer un passé traumatisant	225
Choisir son thérapeute	226

Chapitre 18

Votre plan d'action personnalisé	229
Déterminer votre état de tension	230
Urgence	230
Détresse	232
Conflit/émotion	234
OK	236
Pour aller plus loin	237
Sites Internet	238
Bibliographie	239
Postface	247
Index	249