

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE?

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

Le trouble de personnalité limite (TPL) se caractérise par une combinaison de critères qui peuvent avoir une incidence sur la gestion des émotions et les relations interpersonnelles. Pour avoir le diagnostic TPL, cinq critères sur neuf doivent être reconnus, soit :

- Une sensibilité à l'abandon;
- De l'instabilité au niveau relationnel;
- Une perturbation de l'identité;
- De l'impulsivité;
- Des idées suicidaire/geste suicidaire ou automutilation;
- De l'instabilité au niveau de l'humeur; un sentiment de vide;
- De la colère intense ou inappropriée;
- De la dissociation ou paranoïa.

Quels sont les causes du TPL?

Le développement de la personnalité est complexe. Il s'agit d'une interaction entre des facteurs biologiques et environnementaux.

Au niveau biologique, le bagage génétique ainsi que le tempérament vont influencer la formation de la personnalité.

Au niveau environnemental, plusieurs facteurs influencent le développement de la personnalité, tels que le type de famille (nucléaire, élargie, recomposée, monoparentale) et l'histoire de cette famille (abus/violence, valeurs, décès, liens d'attachement, niveau socioéconomique); les événements marquants (intimidation, déménagement, réussite scolaire, trauma).

Il faut aussi considérer la société et la culture dans lesquelles la personne évolue (époque, contexte politique et économique, valeurs et normes sociales, religion).

En résumé, une personne naît avec certaines caractéristiques dans son tempérament et ces dernières sont ensuite façonnées par le milieu dans lequel elle évolue ainsi que par ses expériences de vie et son milieu culturel. Une combinaison de ces facteurs peut donc entraîner l'apparition d'un trouble de personnalité limite.

Comment prévenir une détérioration de l'état dans le contexte de la pandémie?

Considérant l'hypersensibilité émotionnelle qui peut être présente chez les gens ayant un TPL, la gestion des émotions peut présenter un défi significatif. La situation actuelle avec la pandémie de la COVID-19 est une période exceptionnelle et il est essentiel de reconnaître qu'elle suscitera une montagne russe d'émotions. Cette prise de conscience a pour but dans un premier temps de valider les émotions vécues pour ensuite établir un plan d'action permettant de diminuer la souffrance. L'utilisation d'une trousse à outils peut être nécessaire pour mieux tolérer sa détresse. Cette trousse doit être composée d'activités à la fois simple, accessibles et qui font du bien (ex. : cuisine, dessins, activités sportives, jardinage, travaux manuels). Ces activités ont pour objectif de tolérer les émotions désagréables et d'être dans le moment présent afin d'éviter de monter dans une plus grande intensité émotionnelle.

D'autre part, en cette période de confinement et de situation d'exception, maintenir un équilibre dans les différentes sphères est non négligeable. Définir un horaire occupationnel à tous les jours, incluant du temps pour l'alimentation, le sommeil, les loisirs et l'exercice physique, doit être une priorité pour préserver une bonne santé mentale. En ces temps de grand stress, cette base doit être maintenue rigoureusement afin de compenser l'incertitude de cette période qui peut générer toute une gamme d'émotions.

Être vigilant

Pour terminer, les personnes aux prises avec le TPL doivent être vigilantes par rapport à leur consommation (alcool, drogues) ainsi qu'à leur exposition aux réseaux sociaux et aux chaînes d'information qui traitent de la COVID-19, et ce, pour éviter d'alimenter des émotions désagréables en lien avec la situation.

Texte rédigé par Marie-Ève Lamothe et Charlotte Gagnier, travailleuses sociales

Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

Info santé : 811

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

