



MIEUX VIVRE AVEC LA PERSONNALITÉ LIMITE. UN LIVRE PARU EN 2019 DE J. DESROSIERS, C. BRIAND, M.-K. DUBÉ, R. MALTEZ ET J. GROULX

Aline Doussin¹

¹ Ergothérapeute, M.erg, Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches, site Hôtel-Dieu de Lévis, Professeure de clinique, Université Laval, Québec, Canada

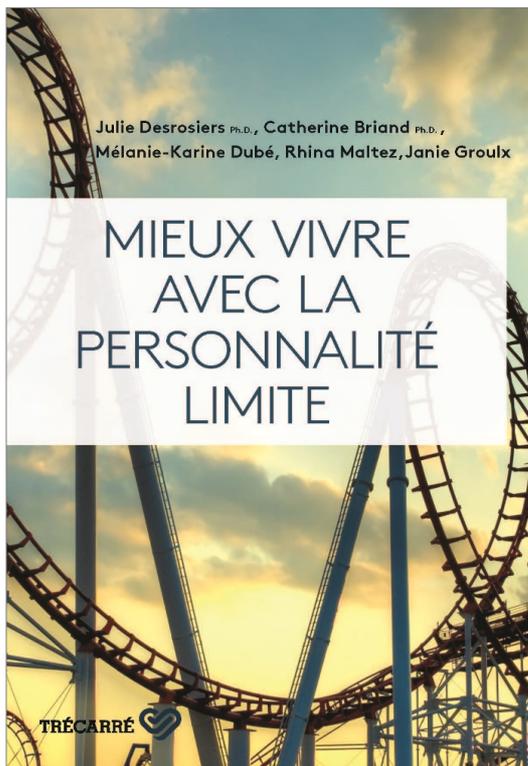
Adresse de contact : aline.doussin@fmed.ulaval.ca

La **Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie** est publiée par CARAFE, la Communauté pour l'Avancement de la Recherche Appliquée Francophone en Ergothérapie

doi:10.13096/rfre.v6n1.175

ISSN: 2297-0533. URL: <https://www.rfre.org/>





J'ai lu, et utilisé pour vous dans un cadre thérapeutique, le livre *Mieux vivre avec la personnalité limite* écrit par Julie Desrosiers, Catherine Briand, Mélanie Karine Dubé, Rhina Maltez et Janie Groulx. Cet ouvrage, avant tout destiné aux personnes vivant avec un trouble de personnalité limite (TPL), n'en demeure pas moins aussi extrêmement pertinent pour ceux qui côtoient fréquemment ces personnes, que ce soit des amis, des parents ou des professionnels de la santé. Le livre est divisé en trois sections qui interpellent directement la personne présentant un TPL et qui la rendent actrice de son cheminement au travers de l'ouvrage. Successivement nommées « Se reconnaître », « Trouver l'espoir » et « Se rétablir », ces sections sont rédigées dans un langage précis mais accessible.

Regroupant à la fois des éléments théoriques et des éléments propres à la visée occupationnelle de l'ergothérapie, il est, à mon avis, le recueil contemporain en langue française le plus adapté à une utilisation en ergothérapie en contexte clinique. À la différence d'autres ouvrages sur le sujet destinés au personnel soignant, il ne présente aucune intervention ou thérapie spécifique. Il met plutôt l'accent sur le dysfonctionnement occupationnel et sur des pistes d'amélioration qui pourront d'ailleurs soutenir les interventions concertées entre l'ergothérapeute et son client.

Mieux vivre avec la personnalité limite présente le TPL avec ses étiologies et offre différents témoignages illustrant concrètement le quotidien de personnes vivant avec un TPL. Il en décrit les impacts sur leur fonctionnement, mais offre aussi une vision optimiste et concrète du rétablissement. Ainsi, l'ouvrage expose une compréhension contemporaine détaillée du TPL appuyée sur les données probantes issues des théories psychodynamiques, cognitives et neurobiologiques.

Parmi les notions présentées, le livre expose les quatre *points d'achoppement* qui contribuent au développement du TPL et à son maintien dans le temps. Ces quatre points d'achoppement, soit *l'attachement et le regard posé sur l'enfant, la validation et le concept de soi, la sécurité et les limites*, sont décrits et permettent d'expliquer certains comportements couramment retrouvés chez les personnes présentant un TPL. Par exemple, le fait de s'engager dans une relation toxique vient temporairement combler le besoin d'attachement, mais, à contrario, ne permet pas la validation de ses propres ressentis, nuit au concept de soi (fragilité identitaire) et à la sécurité (affective entre autres) et enfin, favorise la transgression des limites (abus sexuels et psychologiques). De plus, pour chaque point d'achoppement, le livre aborde les actions concrètes que la personne atteinte d'un TPL peut poser pour favoriser son rétablissement.

De mon point de vue de clinicienne, l'aspect le plus novateur de ce recueil se situe dans la présentation des quatre modes de fonctionnement des personnes vivant avec un TPL, soit *autodestructeur*, *léthargique*, *potentiel ou ambivalent* et *cohérent*. Pour chaque mode, les auteures explorent les éléments propres à la personne, à ses occupations et à son environnement social, ce qui apporte une vision résolument ergothérapique. L'accent est mis sur les éléments de l'identité, de la connaissance de soi et des valeurs, sur les comportements influençant l'engagement dans certaines occupations (bien souvent néfastes) et sur l'environnement relationnel propres à chaque mode. De plus, les modes sont illustrés par des témoignages qui permettent aux lecteurs qui ne souffrent pas de TPL de mieux saisir les comportements dont ils sont témoins. Pour les lecteurs présentant un TPL, ces témoignages viennent bien souvent faire écho à leur réalité et leur permettent d'apporter un éclairage nouveau sur leurs comportements. Par exemple, dans le mode autodestructeur, mode considéré comme le moins fonctionnel, la personne présentant un TPL s'engage dans des occupations néfastes à sa santé (relations sexuelles non consenties, abus de substances, automutilations, gestes suicidaires) dans le but, généralement, de plaire à autrui sans égard à ses propres besoins. Dans ce mode de fonctionnement autodestructeur, la personne ne peut définir ses valeurs ou ses centres d'intérêt. L'estime de soi est au plus bas et s'accompagne d'un sentiment de vide intérieur intense et d'un contrôle émotionnel difficile, ce qui contribue aussi à l'engagement dans des occupations néfastes. Sur le plan de l'environnement social, la personne s'engage dans diverses relations qui lui permettent de combler son sentiment de vide intérieur et d'éviter le rejet, mais bien souvent au détriment de sa propre sécurité (par ex. : abus sexuels ou psychologiques).

Pour appuyer l'identification du mode de fonctionnement dans lequel se situe la personne, il est suggéré de procéder à la passation du FAB - Functional Assessment for Borderline Personality, dont la version originale est en français (Desrosiers *et al.*, 2017). La personne qui le remplit est invitée à coter 38 items, répartis au sein de quatre domaines de fonctionnement (*activités de base au quotidien*, *activités dans la communauté*, *dimensions des relations*, *dimensions internes de la personne*), selon une échelle à quatre choix décrivant sa manière de fonctionner au cours du dernier mois. Les items sont illustrés par des exemples afin que la personne puisse choisir la situation qui correspond le mieux à la sienne. Pour ces mêmes items, la personne est également invitée à coter, selon une échelle à quatre niveaux (allant de *très difficile* à *facile*), la difficulté perçue pour les réaliser. À l'issue de la cotation, deux échelles (mode de fonctionnement et degré de difficulté) permettent d'obtenir un résultat chiffré favorisant les comparaisons lors des réévaluations. Également, une addition du nombre de réponses correspondant à chaque profil permet de déterminer le mode de fonctionnement privilégié de la personne. Ce mode de fonctionnement permet ensuite d'identifier les chapitres les plus susceptibles d'être significatifs pour la personne.

Dans ma pratique clinique, dans une unité de soins aigus psychiatriques d'un hôpital régional au Québec, j'utilise ce livre dans mes interventions. Les personnes que j'accompagne ont souvent été hospitalisées à plusieurs reprises dans des contextes de souffrance extrême ayant conduit à un geste suicidaire (mode autodestructeur). Au fur et à mesure des hospitalisations, le lien de confiance avec l'équipe multidisciplinaire

s'établit et me permet d'amorcer, au moment opportun, un travail d'accompagnement thérapeutique via une lecture dirigée du livre. Ce moment opportun peut se manifester soit lorsque le diagnostic est posé, l'accompagnement permettant alors de favoriser la prise de conscience chez une personne qui peine à se reconnaître dans ce diagnostic, ou lorsque la personne se sent prête à amorcer un processus de rétablissement, souvent après de multiples hospitalisations entraînant des pertes importantes sur le plan de la participation occupationnelle et de la qualité de vie. La lecture dirigée peut donc prendre plusieurs formes selon où se situe la personne dans son cheminement et selon la sévérité de son trouble de personnalité limite. Il peut s'agir de faire lire seulement quelques témoignages extraits du livre, afin de favoriser la prise de conscience, ou bien de faire un travail plus approfondi sur un chapitre (par exemple celui décrivant spécifiquement le mode de fonctionnement privilégié selon la cotation du FAB) ou sur l'intégralité du livre. J'invite alors la personne à souligner ou à annoter les passages qui l'interpellent puis, dans une séance individuelle, je valide sa compréhension des différents concepts présentés et l'amène à faire des liens avec son propre fonctionnement. Cet accompagnement progressif dans la lecture se fait en collaboration avec l'équipe multidisciplinaire afin que le cheminement de la personne soit appuyé par tous. Ce soutien est d'autant plus important que ce travail de lecture peut s'avérer difficile pour les personnes souffrant de TPL et entraîner la recrudescence des comportements dommageables sur les unités de soins (automutilation, refus alimentaire, anxiété). Le chapitre sur les quatre modes de fonctionnement est bien souvent celui qui fait le plus écho auprès des personnes que je suis en ergothérapie et conduit à une prise de conscience du sens de ce qu'elles vivent. Cette prise de conscience est bien souvent le début du travail thérapeutique pour lequel l'ergothérapeute pourra être un guide accompagnant la personne vers un mode de vie plus sain dans ses occupations et ses relations.

Enfin, pour conclure et faire écho au livre *Mieux vivre avec la personnalité limite*, une personne, qui a pu bénéficier d'un accompagnement en ergothérapie à l'aide de cet ouvrage, a accepté de livrer le témoignage suivant :

« Depuis mon enfance, je vis avec un sentiment de vide intérieur que j'ai beaucoup de difficulté à combler. Les épreuves de la vie ont fait que j'ai fait deux tentatives de suicide au cours de la dernière année, je ne voyais plus comment je pouvais m'en sortir et voir la lumière au bout du tunnel. Au cours de mon hospitalisation, l'ergothérapeute m'a proposé de travailler avec une approche différente à l'aide d'un livre soit Mieux vivre avec la personnalité limite. J'ai accepté en me disant que je n'avais rien à perdre. Dès le début, j'ai reconnu les symptômes et les critères diagnostiques avec lesquels je vis depuis des années, voire même depuis l'enfance. Ce mal d'être et ce sentiment de vide que je ne peux expliquer. Enfin, quelqu'un a la même maladie que moi. Ce qui m'a frappée le plus, c'est de voir que l'on peut vivre avec cette dernière, en gérant positivement mes comportements afin d'être heureuse. De plus, j'ai décidé de faire lire certains passages du livre à ma famille, ce qui leur a permis de mieux comprendre la maladie et d'échanger sur certains comportements. Ce que je retiens de ce livre c'est l'espoir par rapport à cette maladie en modifiant mes pensées tout en gérant mieux mes émotions. Moi seule est responsable de mon propre bonheur tout en vivant en société. »

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Desrosiers, J., Briand, C., Dubé, M.-K., Maltez, R. et Groulx, J. (2019). *Mieux vivre avec la personnalité limite*. Montréal : Trécarré.
- Desrosiers, J. J., Larivière, N., Desrosiers, J., Boyer, R., David, P., Bérubé, F.-A. et Pérusse, F. (2017). Conception d'un outil d'évaluation du fonctionnement quotidien pour les personnes présentant un trouble de la personnalité limite, le *Fonctionnement au quotidien avec un trouble de la personnalité borderline (FAB)*. *Revue francophone de recherche en ergothérapie*, 3(2), 17-38. doi:10.13096/rfre.v3n2.77