eSantéMentale.ca

Traits de personnalité limite chez les jeunes

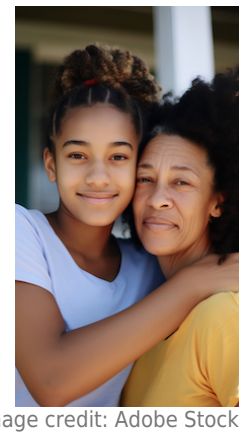

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : L'être humain est social. Nous ressentons tous un profond besoin d'attachement et de communication; sans les autres, nous ne pourrions survivre. Comme l'attachement compte parmi nos besoins les plus profonds, il est normal de craindre son absence de même que le rejet ou l'abandon. Dans le cas des jeunes qui présentent des traits de personnalité limite, ces craintes peuvent se révéler accablantes et extrêmes.

Introduction

L'être humain est social. Nous ressentons tous un profond besoin d'attachement et de communication; sans les autres, nous ne pourrions survivre. Pendant la jeunesse, c'est l'attachement aux parents et aux autres adultes qui prennent soin de nous qui revêt le plus d'importance. Plus tard s'ajoutent les amis et les camarades puis, à l'âge adulte, cet attachement se concentre sur les partenaires romantiques.

Comme l'attachement compte parmi nos besoins les plus profonds, il est normal de craindre son absence de même que le rejet ou l'abandon. Dans le cas des jeunes qui présentent des traits de personnalité limite, ces craintes peuvent se révéler accablantes et extrêmes.

Les jeunes ayant des traits de personnalité limite sont des êtres très sensibles. Ils sont particulièrement vulnérables au rejet; ainsi, ils peuvent se sentir rejetés par une personne, même si ce n'était pas du tout son intention. Cette perception peut causer des problèmes relationnels.

Quand tout va bien, il est stimulant et agréable de fréquenter des jeunes ayant des traits de personnalité limite. Ils apprécient beaucoup leurs amis et autres proches et tendent à les idéaliser. Ceux-ci en tirent donc un profound sentiment d'importance.

Il en va tout autrement quand la situation est moins rose. Les émotions d'un jeune ayant des traits de personnalité limite peuvent changer très rapidement lorsqu'il se sent rejeté (parfois à cause d'un désaccord). Par exemple :

- ses sentiments de bonheur peuvent faire place brusquement à des sentiments de dépression et à des idées suicidaires;
- il peut se fâcher soudainement contre des gens qu'il appréciait, et se mettre à les détester.

Malheureusement, ces jeunes peuvent présenter un comportement qui aboutit précisément à ce qu'ils craignent, soit l'abandon et le rejet. En effet, cette crainte peut donner lieu à des comportements négatifs (par exemple, ils deviennent trop accaparants et jaloux) qui les rendent difficiles à fréquenter.

Comment savoir si mon adolescent a des traits de personnalité limite?

Les jeunes qui ont des traits de personnalité limite présentent les caractéristiques suivantes.

- Ils craignent beaucoup d'être rejetés ou abandonnés. C'est pourquoi ils sont parfois très accaparants. Ils ont souvent besoin qu'on les rassure, ce qui est parfois difficile à comprendre.
- Ils ont de la difficulté à gérer leurs émotions (par exemple, maîtriser leurs émotions intenses et leur colère). Il est normal de se soucier des gens qui font partie de notre vie, et il est important d'être perturbé quand nous éprouvons des problèmes relationnels, car cela nous motive à les régler. Cependant, les émotions extrêmes des jeunes qui ont des traits de personnalité limite peuvent se révéler problématiques.
- Ils peuvent avoir des comportements impulsifs et dangereux. Les jeunes ayant des traits de personnalité limite peuvent se livrer à des comportements négatifs (comme l'automutilation ou la consommation de drogues et d'alcool) pour maîtriser leurs émotions intenses. Cependant, à long terme, ces comportements négatifs finissent par causer plus de problèmes.

L'adolescence s'accompagne de nombreux changements, notamment dans la façon dont les jeunes réagissent aux gens et aux situations. C'est pourquoi, en règle générale, les psychologues et les psychiatres ne posent pas de diagnostic officiel de trouble de la personnalité limite (TPL) chez les jeunes de moins de 18 ans.

Exemples de traits de personnalité limite :

- Sautes d'humeur intenses et fréquentes;
- Difficulté à gérer sa colère;
- Sentiment de solitude et de vide intérieur;
- Crainte de se sentir seul, rejeté ou abandonné, au point où l'adolescent met tout en oeuvre pour éviter de le devenir;
- Relations passant d'un extrême à l'autre (d'un amour profond à une haine intense à l'égard de la même personne);
- Problèmes résultant d'une conduite impulsive (l'adolescent agit sans réfléchir);
- Pensées suicidaires fréquentes ou automutilation (l'adolescent se coupe, par exemple).

Dans la famille d'un adolescent ayant des traits de personnalité limite, on se sent parfois comme si on doit « marcher sur des oeufs ».

Quelles sont les causes de l'apparition de traits de personnalité limite chez les jeunes?

De nombreuses théories ont été proposées à ce sujet, mais l'apparition de ces traits est probablement attribuable à la conjonction de plusieurs facteurs tels que les suivants :

- Antécédents familiaux. Les jeunes ayant des traits de personnalité limite semblent présenter un système émotionnel ou un tempérament très intense. Ce trait de caractère se retrouve dans les familles. En effet, jusqu'à la moitié des membres de la famille des jeunes présentant ces traits ont aussi un système émotionnel très intense. Dans les relations humaines, il est bon d'être sensible; cependant, une sensibilité extrême peut se révéler problématique.
- Événements de la vie. Bien des jeunes ayant des traits de personnalité limite ont déjà subi des mauvais traitements ou des traumatismes.

Autres problèmes

Les jeunes qui ont des traits de personnalité limite présentent souvent d'autres problèmes, notamment :

- troubles anxieux;
- toxicomanie;

- troubles de l’humeur (comme la dépression);
- troubles de l’alimentation (généralement une frénésie alimentaire ou une boulimie, mais parfois une anorexie mentale).

Il est important pour ces jeunes de recevoir de l’aide relativement à ces problèmes aussi.

Les traits de personnalité limite sont-ils courants?

Très peu d’études ont été menées sur les traits de personnalité limite chez les jeunes. Selon deux études, de un à trois jeunes sur 100 de moins de 18 ans pourraient présenter ces traits. Les chercheurs estiment également qu’un ou deux adultes sur 100 ont le trouble de la personnalité limite (TPL). Des études menées récemment révèlent qu’autant de femmes que d’hommes ont le TPL; cependant, plus de femmes consultent des professionnels pour recevoir un traitement.

Comment le diagnostic est-il établi?

Bien des parents se demandent si la conduite de leur adolescent est vraiment problématique ou si elle accompagne simplement l’adolescence. Si vous croyez que votre adolescent présente certains des traits de personnalité limite mentionnés ci-dessus, demandez à un psychologue ou à un psychiatre de l’évaluer. Il est préférable de le faire le plus tôt possible au lieu d’attendre que les problèmes ne s’aggravent. Un specialist peut donner au jeune du soutien et des stratégies qui l’aideront (ainsi que sa famille) à s’adapter à sa situation.

Est-ce que l’état de mon adolescent s’améliorera?

La plupart des jeunes qui reçoivent un traitement approprié s’améliorent. Ceux qui ne reçoivent pas de traitement presentment un risque plus élevé d’agressivité, de comportement criminel, de problèmes de santé mentale, de suicide, d’itinérance et de problèmes relationnels.

Chez les adultes, les symptômes du trouble de la personnalité limite sont les plus intenses au cours des premières années de l’âge adulte. Cependant, la plupart des personnes atteintes ont une vie et des émotions plus stables pendant la trentaine et la quarantaine. Des thérapies nouvelles et plus efficaces, comme la thérapie comportementale dialectique (TCD), décrite plus loin, peuvent aider les jeunes à se rétablir plus rapidement. Cette thérapie leur permet d’apprendre des compétences qui les aideront à bâtir une vie qui vaudra vraiment la peine d’être vécue.

Traitement

1. Thérapie comportementale dialectique (TCD)

La TCD apprend aux jeunes à s’accepter sans se juger, et à changer leurs comportements problématiques d’une manière qui favorise la réalisation de leurs objectifs personnels. Elle comprend également la sensibilisation des parents et des membres de la famille. Les jeunes qui suivent une TCD apprennent de nombreuses techniques qui les aideront à gérer leur système émotionnel intense, par exemple :

- pratique de la pleine conscience méditative;
- efficacité interpersonnelle;
- tolérance à la détresse;
- modulation des émotions.

2. Thérapie psychodynamique et thérapie interpersonnelle

Il peut être difficile de trouver un thérapeute qui a reçu la formation nécessaire pour pratiquer une TCD. Il existe toutefois d’autres types de thérapies qui peuvent se révéler utiles pour les jeunes ayant des traits de personnalité limite. La plupart des thérapeutes recourent à un ensemble de thérapies selon leur formation et la situation de votre adolescent.

3. Médicaments

Il n’existe pas de médicaments conçus spécialement pour le traitement des personnes ayant des traits de personnalité limite. Cependant, il pourrait être utile d’administrer des médicaments contre l’anxiété ou la dépression si la psychothérapie se révèle inefficace.

Techniques relevant de la thérapie comportemtale dialectique (TCD)

Pratique de la pleine conscience méditative

Les jeunes ayant des traits de personnalité limite peuvent s’enliser dans leurs émotions intenses et pénibles. « Je me sens très mal… je suis une mauvaise personne. »

La pratique de la pleine conscience méditative peut aider les jeunes à échapper à cet état d’esprit. Elle les aide à composer avec leurs émotions grâce à différentes techniques. « Je me sens très mal. Tout le monde se sentirait comme ça dans ma situation. Voici ce que je vais faire pour m’en sortir… »

La pratique de la pleine conscience méditative est l’une des strategies fondamentales de la TCD. Voici ce en quoi elle consiste.

- Le jeune s’exerce à se concentrer sur le moment présent au lieu de penser au passé ou à l’avenir et de s’en inquiéter. Il se concentre sur son corps (images, sons, sensations corporelles, respiration) en mettant de côté les autres pensées, ce qui peut calmer beaucoup ses inquiétudes.
- Le jeune apprend à se voir et à voir le monde d’une manière qui l’aidera à s’accepter, sans se critiquer ni porter de jugement

Tolérance à la détresse

Pour les jeunes ayant des traits de personnalité limite, les conflits et les problèmes quotidiens peuvent ressembler à des situations de vie ou de mort. Ils ont tendance à y réagir rapidement en vue de réduire leur détresse émotive. Malheureusement, ces réactions ne permettent généralement pas de résoudre ces problèmes en fin de compte.

Avec du soutien, les jeunes peuvent apprendre à tolérer les émotions intenses sans poser des gestes qui empirent les choses.

Modulation des émotions

Moduler ses émotions, c’est :

- les gérer pour les utiliser de façon plus efficace;
- les équilibrer pour éviter qu’elles ne deviennent trop fortes. Ainsi, le jeune peut demeurer calme et rationnel même dans des situations exigeantes sur le plan émotif.

1. Reconnaître ses émotions.

« Je suis contrarié et en colère parce que ma soeur ne m’a pas salué devant les autres membres de la famille. »

2. Accepter ses émotions.

« C’est normal d’être contrarié dans une pareille situation. »

3. Pouvoir se calmer lorsqu’on est très contrarié.

« Je suis trop fâché pour faire quoi que ce soit maintenant. Je vais aller me calmer dans la salle de bain pour éviter de réagir trop vite. »

4. Choisir une réaction appropriée.

« Elle est peut-être fâchée contre moi, ou bien elle est trop occupée à parler avec les autres invités. De toute façon, la chose la plus prudente à faire est d’être aimable. Quand la situation sera plus calme, nous discuterons en tête-à-tête et nous verrons ce qui s’est passé. Elle est peut-être en colère maintenant, mais si je suis gentil et

serviable, elle s’excusera plus tard. »

Types de stratégies de modulation des émotions enseignées dans le cadre de la TCD :

- Constituer de bonnes réserves émotionnelles en faisant des choses qui rendent moins vulnérables aux émotions intenses et négatives (p. ex., bien manger et dormir suffisamment).
- Se demander si les émotions que l’on ressent sont « tout à fait normales » dans les circonstances. Si c’est le cas, le jeune devrait agir en conséquence; sinon, il peut apprendre à modifier ses émotions en se concentrant sur des emotions contraires.

Adaptation positive

Les jeunes peuvent apprendre de nombreux moyens de faire face à leurs difficulties et problèmes d’une façon plus constructive.

Activités (activation comportementale)

Il est improductif de demeurer passif et de réfléchir constamment aux choses qui nous préoccupent. Se tenir occupé est un moyen très positif de gérer le stress.

Résolution de problèmes

- Quel est le problème?
- Quel est mon objectif?
- Quelles sont les solutions qui me permettraient d’atteindre cet objectif?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque solution?
- La solution choisie a-t-elle fonctionné? Devrais-je essayer autre chose?

Exercices de prise de conscience

Ces exercices visent à prendre contact avec le moment présent. Par exemple :
« Quel jour sommes-nous? Nous sommes samedi. Où suis-je? Je suis dans le salon. Qu’y a-t-il dans la pièce? Je vois le divan, la table et ma tasse de café. »

Exercices de relaxation

- Respiration profonde
- Relaxation progressive
- Pratique de la pleine conscience méditative

Soutien social

- Passer du temps avec sa famille et ses amis.
- Se confier à des proches pendant les périodes difficiles.

Comment puis-je donner du soutien à mon adolescent?

Voici comment vous pouvez donner du soutien à votre adolescent :

Sachez que :

- Les jeunes ayant des traits de personnalité limite ressentent leurs émotions (surtout la colère et l’anxiété) différemment de la plupart des gens. Pour eux, un conflit avec un être aimé peut sembler une situation de vie ou de mort;
- Se sentir abandonné peut être un déclencheur pour lui. Rassurez-le souvent en lui disant que vous serez toujours là pour lui. Par exemple, chaque fois que vous devez partir, évoquez la prochaine fois où vous serez ensemble (« Bonne journée, à ce soir! »).
- Si votre adolescent fait une crise, ne vous sentez pas visé. Cela fait partie de son état. Soyez patient et demeurez calme. Vous pouvez lui dire par exemple : « Je vois que tu es contrarié. » « Qu’est-ce qui te met si

en colère? ».

- Montrez que vous le comprenez en disant par exemple : « Oui, je serais de mauvaise humeur moi aussi si ça m'arrivait… c'est enrageant… » L'empathie est l'un des moyens les plus efficaces de donner du soutien aux jeunes ayant des traits de personnalité limite.
- Validez les sentiments de votre adolescent. Pour ce faire, vous devez reconnaître ses sentiments et ne pas le critique ou le ridiculiser parce qu'il les ressent. Vous n'avez pas à être d'accord avec ses sentiments ou avec sa réaction à une situation. Il vous suffit de montrer que vous savez ce qu'il ressent. Par exemple, « Je vois que ça t'inquiète beaucoup ».
- Établissez des attentes claires avecde votre adolescent à propos des choses que vous pouvez faire et ne pas faire. En effet, il important d'établir des limites pour éviter de vous épuiser. Par exemple, vous pourriez lui expliquer que vous avez besoin de passer un peu de temps seul pour faire le plein d'énergie. Il pourrait considérer cela comme un rejet; assurez-vous donc, quand vous parlez des moments lorsque vous serez séparés, de mentionner aussi quand vous serez de retour. Vous pourriez dire : « Je vais suivre un cours de yoga le mercredi soir. Il faut que je prenne soin de moi et que je reste en santé, comme ça je serai là pour toi. Je serai partie de 19 h à 21 h. Je serai de retour à la maison vers 21 h 30 et tu pourras me parler de ta soirée. Qu'est-ce que tu en penses? ».
- Prévoyez régulièrement des périodes où vous serez seul avec votre adolescent. Faites une promenade à pied, allez au cinéma, jouez à un jeu de société, faites la cuisine ou construisez quelque chose ensemble. En prévoyant de telles périodes, vous montrez à votre adolescent qu'il compte pour vous.
- Ne donnez pas de conseils à moins qu'il ne vous le demande. Chacun a besoin d'être accepté et validé, et c'est particulièrement le cas des jeunes ayant des traits de personnalité limite. Si vous donnez des conseils à votre adolescent sans qu'il vous en demande, il croira que vous ne l'acceptez pas et que vous voulez qu'il change. Si vous croyez qu'il est vraiment nécessaire de lui donner des conseils, demandez-lui la permission au préalable. « Tu m'inquiètes. Puis-je te donner un conseil? »
- Demandez à l'adolescent quel soutien il voudrait recevoir. Vous pourriez dire : « Je suis là pour toi. Comment puis-je t'aider? » Votre adolescent pourrait vous répondre bien des choses, par exemple : « J'ai juste besoin de quelqu'un pour m'écouter », ou « Allons faire une promenade », ou encore « Prends-moi dans tes bras » ou « J'ai besoin d'un conseil ». L'important est de laisser votre adolescent vous dire ce dont il a besoin. S'il en est incapable, alors vous pourriez faire une suggestion.
- Suivez une routine dans la mesure du possible (lever, repas et coucher à la même heure).
- Appuyez votre adolescent dans son traitement. Les parents et les membres de la famille jouent un rôle essentiel en vue d'assurer l'efficacité du traitement. Aidez votre adolescent à se rendre à ses rendez-vous et participez aux séances d'information des familles et aux discussions de groupe. Si votre adolescent est contrarié :
    - Soyez là pour lui. Si vous ne pouvez être sur place, téléphonez.
    - Faites-lui savoir que vous voyez qu'il est contrarié : « Je vois que c'est difficile pour toi. C'est dur d'être contrarié comme ça. »
    - Restez à sa disposition, mais n'essayez pas de résoudre le problème avant que votre adolescent n'ait eu le temps de se calmer.
    - Une fois que l'adolescent s'est calmé, aidez-le à découvrir le fond de l'histoire. Sa réaction était intense, mais elle était sûrement motivée par quelque chose. Il y a probablement un problème que vous devrez régler ensemble.
- Commentez les améliorations que vous avez remarquées si votre adolescent suit des traitements qui se sont révélés utiles. Cependant, rappelez aussi à votre adolescent que même si ça va mieux, vous ne vous attendez pas à ce que tout aille toujours bien.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas thérapeute (et même si vous l'êtes, vous jouez le rôle de mère ou de père de famille dans une telle situation). Évitez d'« analyser » votre adolescent. S'il vous demande conseil, faites-lui simplement quelques suggestions. N'essayez pas de lui dire quoi faire.

Donner du soutien à un adolescent qui s'automutile

Il arrive souvent que les jeunes ayant des traits de personnalité limite s'automutilent, notamment en se coupant. Cette habitude est très éprouvante pour les parents et les familles. Voici comment réagir de façon plus positive si votre adolescent s'automutile.

- N’oubliez pas que les jeunes ayant des traits de personnalité limite s’automutilent parce qu’ils tentent d’atténuer une souffrance psychologique intense.
- Avant tout, communiquez. Demandez à votre adolescent ce qu’il ressent. Vous pouvez aussi observer à haute voix qu’il doit ressentir beaucoup de souffrance affective et qu’il essaie de s’y adapter : « Je vois que tu as mal et que tu essaies d’y faire face ».
- Si votre adolescent réagit, dites-lui alors que vous vous souciez de lui, et offrez-lui, sans insister, votre soutien pour trouver d’autres moyens de faire face à sa douleur. Demandez si son thérapeute, s’il en a un, lui a suggéré des choses à faire lorsqu’il ressent une détresse psychologique intense.
- Il est bon que les adolescents puissent se confier à leurs parents ou aux personnes qui s’occupent d’eux, mais ils ne sont pas toujours en mesure de le faire. Si votre adolescent ne peut pas vous exprimer ses pensées et ses émotions, rappelez-lui qu’il peut appeler son thérapeute ou une ligne d’écoute.
- Si votre adolescent s’est automutilé et doit recevoir un traitement médical (p. ex., des points de suture s’il s’est coupé), emmenez-le chez votre médecin, à un centre de soins urgents ou au service des urgences d’un hôpital.
- Dites à votre adolescent que vous vous souciez de lui et que vous serez là pour l’aider à régler son problème quand il voudra le faire. Si votre adolescent s’automutile, concentrez-vous sur ce qui lui cause du stress dans l’immédiat.

  Par exemple : « Qu’est-ce qui t’a bouleversé comme ça? » « Qu’est-ce qui te cause du stress? » Ensuite, vous pouvez l’aider à éliminer certaines sources de stress.

Choses à éviter

- Ne dites pas au jeune d’arrêter de s’automutiler et ne le faites pas se sentir coupable à ce sujet. Ce serait inutile et pourrait même faire empirer les choses à long terme, car : il se sentira encore pire, et sera moins porté à faire appel à vous ou à vous faire part de ce qu’il ressent;
- s’il avait pu cesser de se faire du mal, il l’aurait déjà fait.
- Ne dites pas de choses comme : « Comment peux-tu me faire ça à moi? » Ne vous sentez pas personnellement vise par la conduite de votre adolescent; il n’est pas question de vous.

Groupes de soutien et d’intervention

- Behavioural Tech est le site Web de Marsha Linehan, qui a créé la thérapie comportementale dialectique (TCD).
  www.behavioraltech.com
- NEA-BPD National Education Alliance for Borderline Personality Disorder,
  http://www.borderlinepersonalitydisorder.com
- Le Réseau d’Ottawa pour le trouble de personnalité limite propose un cours destiné aux membres de la famille et aux amis de personnes ayant le TPL pour les aider à s’y adapter.
  www.on-bpd.ca

Lectures suggérées (anglais seulement)

Aguirre, B.A. Borderline Personality Disorder in Adolescents, Beverly (Massachusetts), Fair Winds Press, 2007.
Chapman, A., et K.L. Gratz. The Borderline Personality Disorder Survival Guide, New York, New Harbinger Publications, 2007.
Kreger, R. The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells, Center City (Minnesota), Hazeldon, 2008.
Mason, P., et R. Kreger. Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder, Oakland (Californie), New Harbinger Publications, 2009.
Miller, A., Rathus, J. et M.M. Linehan. Dialectal Behavior Therapy for Suicidal Adolescents, New York, Guildford, 2007.
Van Dijk, S. Don’t Let Your Emotions Run Your Life for Teens, Oakland (Californie), New Harbinger Publications, 2011.

Au sujet de ce document

Rédigé par la Dre Deanna Mercer (L'Hôpital d'Ottawa); la Dre Marjorie Robb (CHEO), le Dr Michael Cheng CHEO) et le comité d'information sur la santé mentale du CHEO. Des remerciements particuliers vont au Réseau d'Ottawa pour le TPL pour leurs commentraires et suggestions.

Licence

Utilisation autorisée en vertu d'une licence de Creative Commons. Vous pouvez fournir, copier et diffuser le présent document dans son intégralité, sans modification. Son utilisation à des fins commerciales est interdite. Vous pouvez visualiser la licence complète à http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca.

Avis

Les renseignements contenus dans ce document pourraient s'appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.