

Réhabilitation psychosociale dans le trouble borderline

Casser les mythes et changer les
regards pour favoriser le
rétablissement

*Auriane André, Ph. D, psychologue, Coordinatrice des filières
d'Intervention Précoce et de Réhabilitation du C2RB
Unité CARE*



01

*Le trouble borderline
c'est quoi ?*

02

Evaluer

03

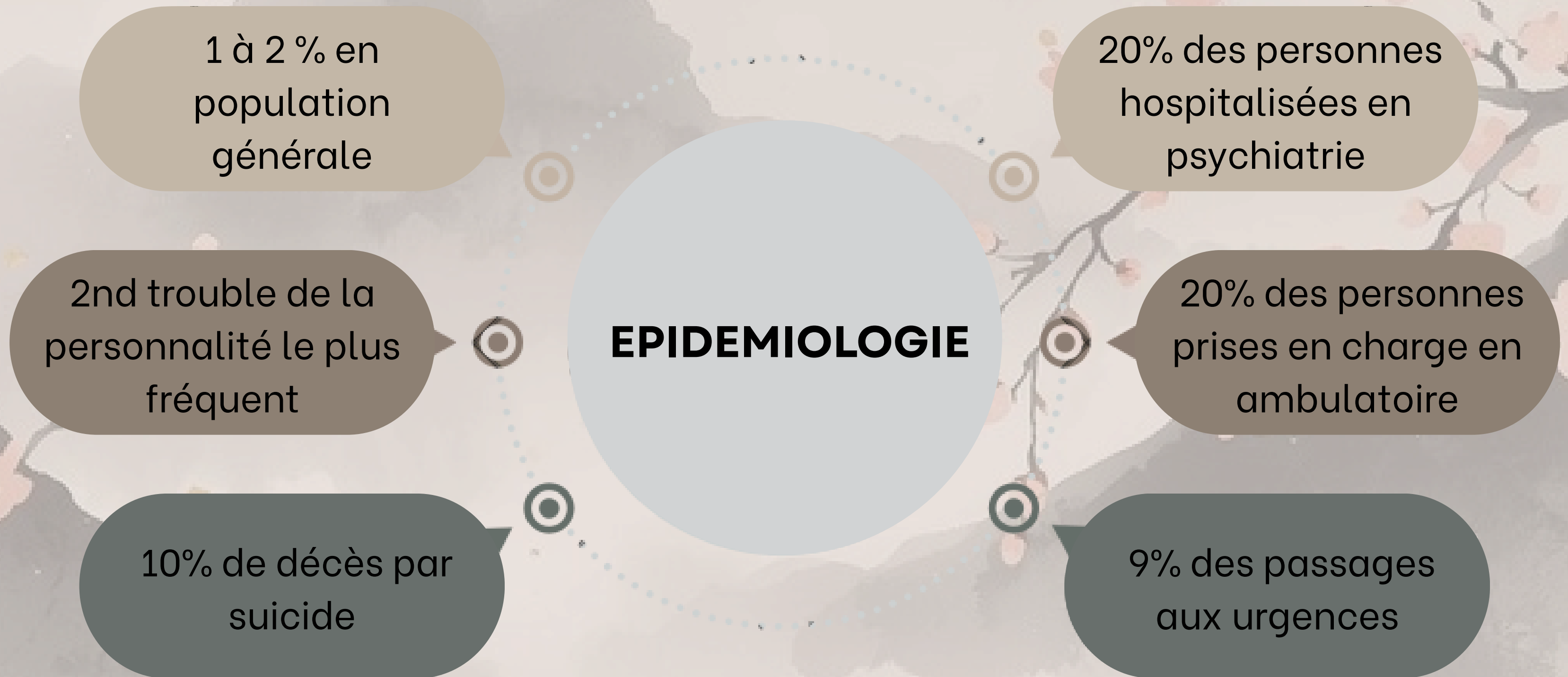
Accompagner



Le trouble borderline, c'est quoi ?

La parole est à vous !

Le trouble borderline, c'est quoi ?



Le trouble borderline, c'est quoi ?

Héritabilité génétique

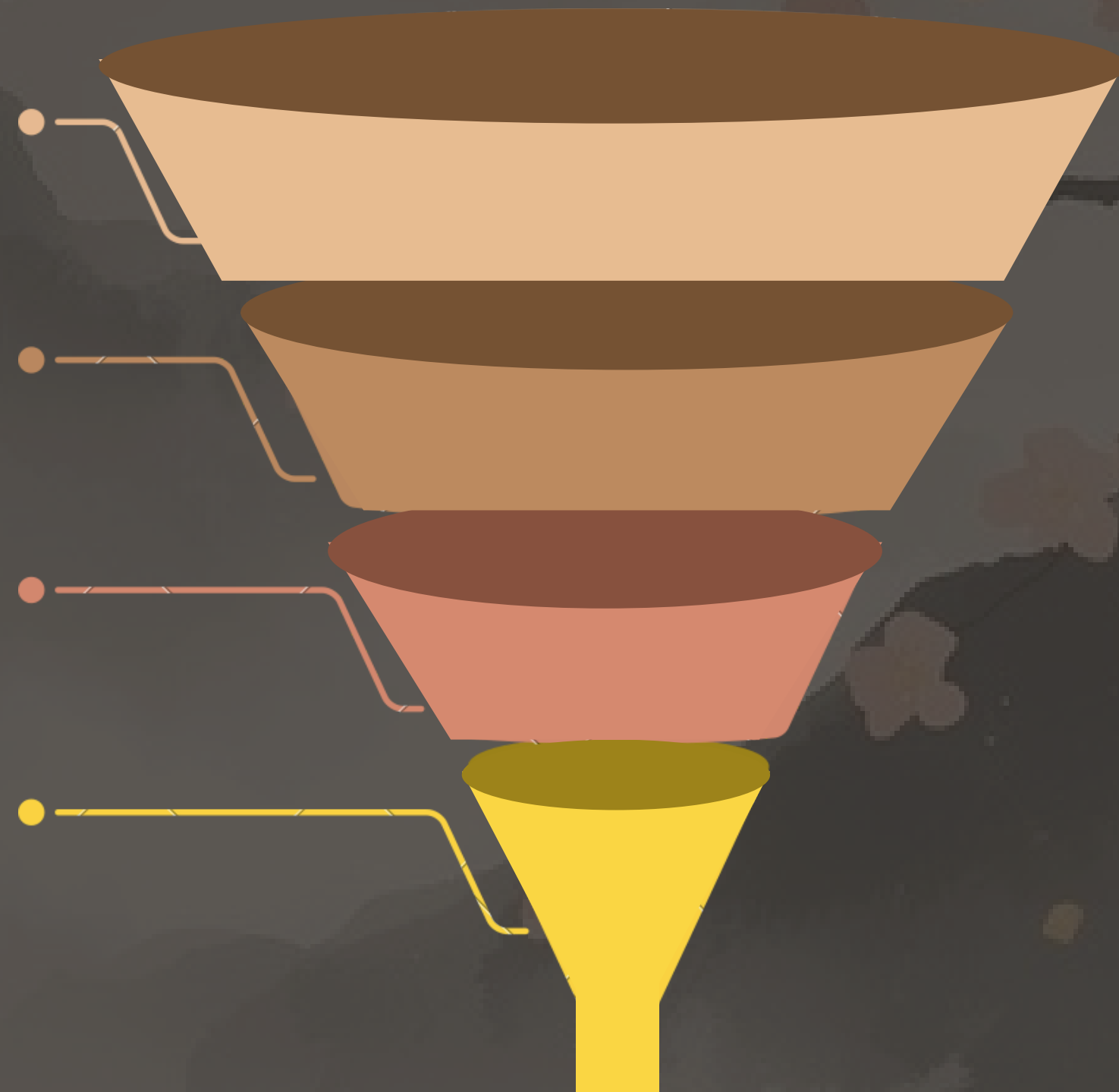
Substrats biologiques

Vulnérabilité émotionnelle

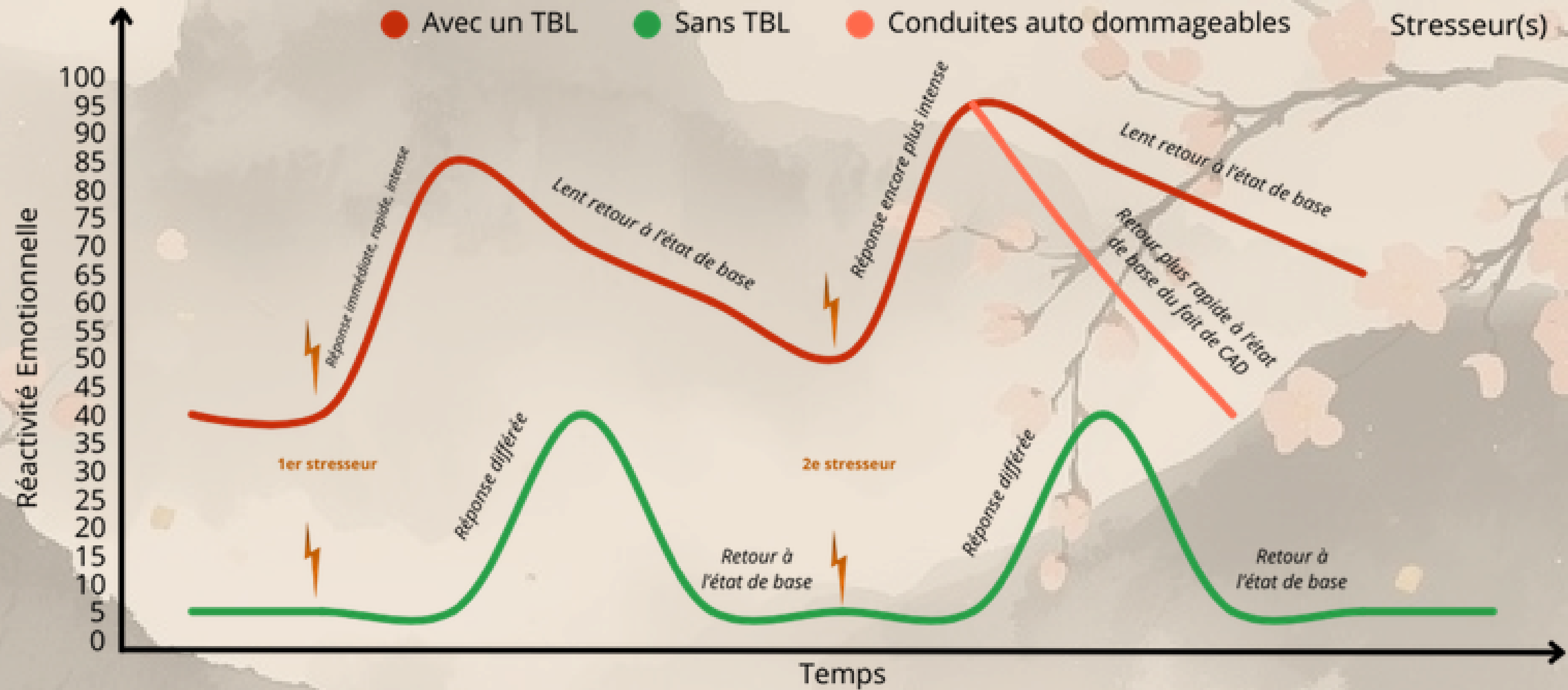
- Hypersensibilité
- Hyperréactivité
- Retour lent niveau de base

Environnement invalidant

- Apprentissage insuffisant d'identification et d'expression des émotions
- Rejet et disqualification par l'environnement des émotions exprimées
- Emotions apprises comme mauvaises et injustifiées



Le trouble borderline, c'est quoi ?



Le trouble borderline, c'est quoi ?

EVOLUTION SYMPTOMATIQUE

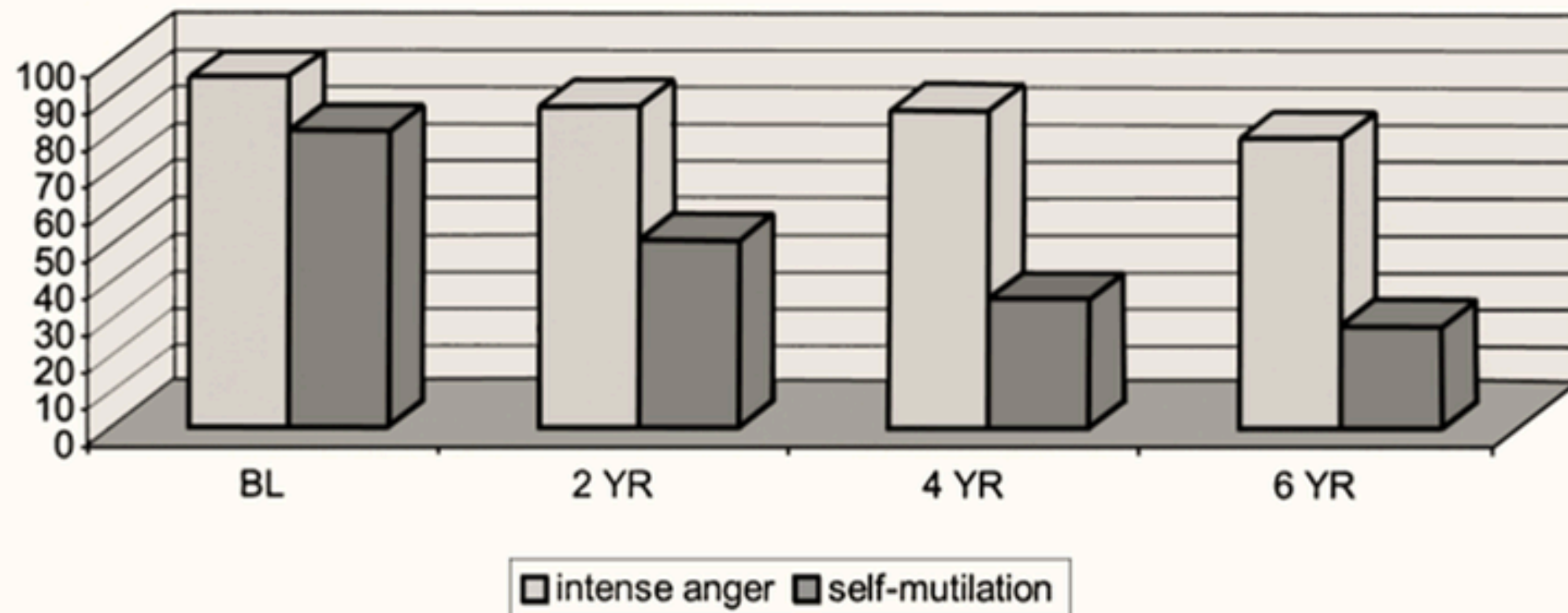
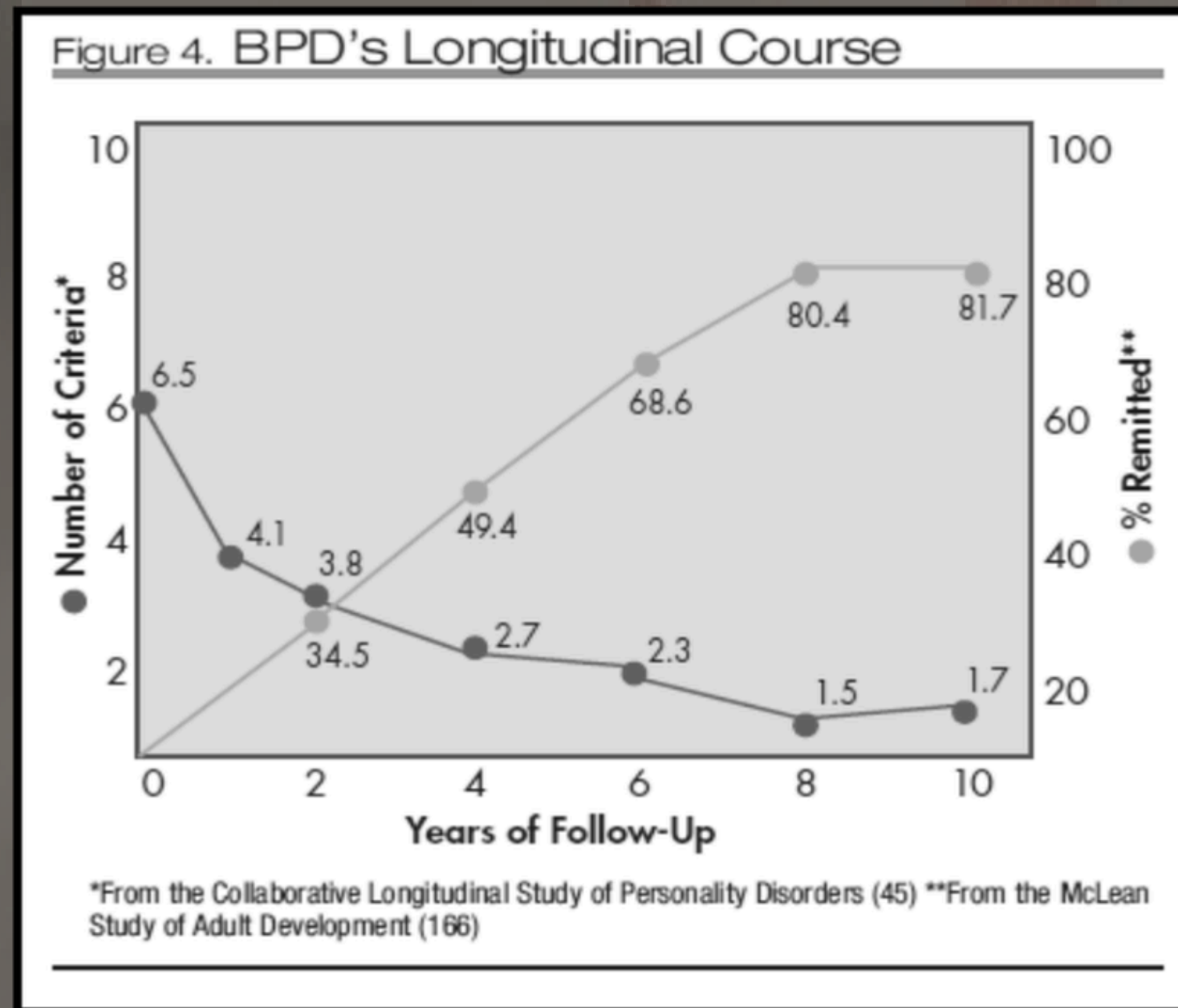


FIGURE 1. Rates of self-mutilation and intense anger over time.

- Amélioration des caractéristiques interpersonnelles sur 10 ans
- Amélioration du fonctionnement interpersonnel

Le trouble borderline, c'est quoi ?

PRONOSTIC EVOLUTIF



Le trouble borderline, c'est quoi ?

On vous écoute !

Le trouble borderline, c'est quoi ?

Trouble de la personnalité borderline

Instabilité interpersonnelle

Evitement des abandons

Intenses relations instables

Distorsions cognitive et/ou du soi

Idéations paranoïdes, symptômes dissociatifs

Distorsion de l'identité

Dysrégulation émotionnelle et/ou affective

Instabilité de l'humeur

Colère

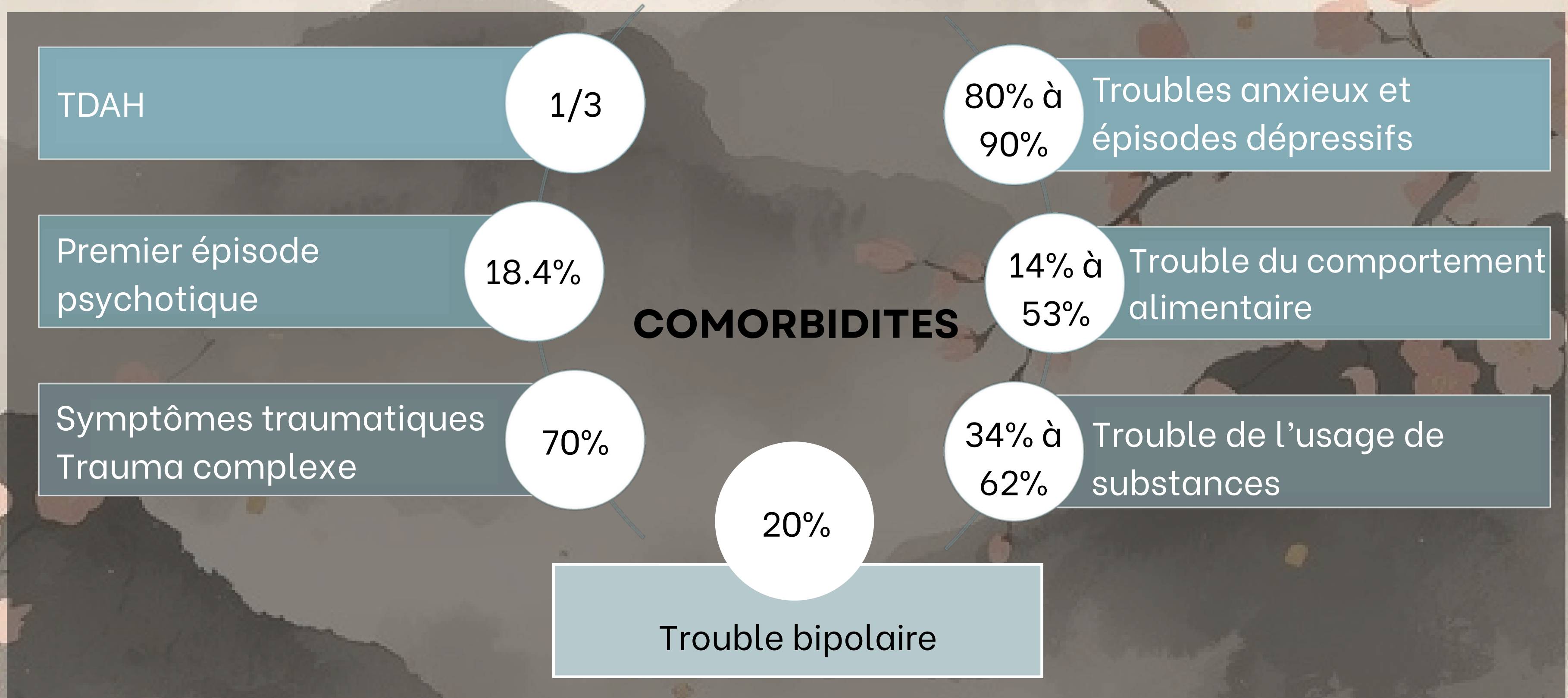
Sentiment de vide

Dysrégulation comportementale

Comportements suicidaires et/ou auto agressifs

Impulsivité

Le trouble borderline, c'est quoi ?



Le trouble borderline, c'est quoi ?

Traitements médicamenteux : aucune molécule AMM

IMPLICATION DE L'USAGER

HISTORIQUE DES
TRAITEMENTS
MÉDICAMENTEUX

BÉNÉFICES / RISQUES

ATTENTES DE LA PERSONNE

DURÉE ENVISAGÉE

ÉVITER

Attentes irréalistes

Focalisation sur les
comorbidités

Polypharmacie

Le trouble borderline, c'est quoi ?

APA

- Utiles pour impulsivité, dissociation..
- Doses faibles +++

ISRS

- Utiles pour symptômes affectifs
- EDC = comorbidité la plus fréquente

Benzodiazepines et apparentés

- A PROSCRIRE
- Effets paradoxaux, aggravent dissociation, irritabilité et donc impulsivité

Le trouble borderline, c'est quoi ?

Traitements non médicamenteux : TCC et modules émotionnels

THERAPIE
COMPORTEMENTALE
DIALECTIQUE (TCD)

- Pleine conscience
- Régulation émotionnelle
- Tolérance à la détresse émotionnelle et à l'inconfort
- Efficacité interpersonnelle

THERAPIE
D'ACCEPTATION ET
D'ENGAGEMENT (ACT)

THERAPIE BASEE SUR
LA MENTALISATION
(MBT)

THERAPIE BASEE SUR
LE TRANSFERT (TBT)



9 CRITÈRES DONT AU MOINS 5 SUFFISENT AU DIAGNOSTIC



JE CRAINS QU'ON M'ABANDONNE
Au point d'en arriver à des efforts effrénés pour ne pas me retrouver seul·e, rejeté·e ou abandonné·e

JE SUIS IMPULSIF·IVE
J'ai des conduites à risques (dépenses, sexualité, substances, médicaments, boulimie etc.)

JE ME SENS VIDE
J'ai souvent le sentiment douloureux de ne plus rien ressentir, de ne plus avoir d'existence

J'AI DES PROBLÈMES RELATIONNELS
Mes relations sont fusionnelles et conflictuelles, et je change souvent d'opinion sur les autres

JE ME FAIS DU MAL
Je me blesse volontairement, j'annonce que je vais me tuer ou me faire du mal, j'essaye de me tuer

J'EXPLOSE
J'ai souvent des accès de colère si intenses que j'ai beaucoup de mal à me contrôler

JE NE SAIS PAS QUI JE SUIS
Je change souvent d'avis et je ne sais pas ce que je veux vraiment à court ou à long terme

JE CHANGE TOUJOURS D'HUMEUR
Je peux me sentir brutalement très triste, anxieux·se, irritable pendant quelques heures à quelques jours

JE ME SENS BIZARRE OU PARANO
Dans les situations de stress, j'ai l'impression qu'on cherche à me nuire ou je me sens déconnecté·e

BORDERLINE SYMPTOM LIST 23 (BSL-23)

Code: _____ Date : _____

Merci de suivre les instructions suivantes pour répondre au questionnaire :

Dans les tableaux ci-dessous, vous trouverez une série de difficultés et de problèmes qui pourraient vous correspondre. Veuillez parcourir le questionnaire et évaluer l'intensité de la souffrance associée à chacun de ces problèmes durant la semaine qui vient de s'écouler. Si vous ne ressentez pas d'émotions actuellement, veuillez répondre en imaginant les « émotions que vous auriez pu avoir ». Merci de répondre avec sincérité. Toutes les questions se réfèrent à la semaine qui vient de s'écouler. Si vous avez traversé différents états à différents moments, répondez par une estimation de l'état moyen durant la semaine. Assurez-vous de répondre à toutes les questions.

	Durant la semaine passée...	pas du tout	un peu	plutôt	beaucoup	tout le temps
1	Il m'était difficile de me concentrer	0	1	2	3	4
2	J'étais désespéré(e)	0	1	2	3	4
3	J'avais l'esprit ailleurs et j'étais incapable de me rappeler ce que j'étais en train de faire	0	1	2	3	4
4	Je me suis senti(e) dégoûté(e)	0	1	2	3	4
5	J'ai pensé à me faire du mal	0	1	2	3	4
6	Je n'avais pas confiance aux autres	0	1	2	3	4
7	Je ne croyais pas en mon droit de vivre	0	1	2	3	4
8	J'étais seul(e)	0	1	2	3	4
9	J'ai vécu une tension interne stressante	0	1	2	3	4
10	J'avais des images qui me faisaient peur	0	1	2	3	4
11	Je me détestais	0	1	2	3	4
12	Je voulais me punir	0	1	2	3	4
13	J'ai éprouvé de la honte	0	1	2	3	4
14	Mon humeur changeait rapidement passant de l'anxiété, à la colère et à la tristesse	0	1	2	3	4
15	J'ai entendu des voix et des bruits provenant de l'intérieur ou de l'extérieur de ma tête	0	1	2	3	4
16	Les critiques d'autrui ont eu un effet dévastateur sur moi	0	1	2	3	4
17	Je me suis senti(e) vulnérable	0	1	2	3	4
18	L'idée de la mort m'a fasciné(e)	0	1	2	3	4
19	Tout me paraissait vide de sens	0	1	2	3	4
20	J'avais peur de perdre le contrôle	0	1	2	3	4
21	Je me suis senti(e) dégoûté(e) de moi-même	0	1	2	3	4
22	Je me suis senti(e) comme très éloigné(e) de moi-même	0	1	2	3	4
23	Je me suis senti(e) sans valeur	0	1	2	3	4

Borderline Symptom
List 23
BSL-23

- Auto-questionnaire
- Perception de soi
- Régulation des émotions
- Conduites auto-dommageables
- Dysrégulation émotionnelle
- Sentiment de vide / solitude
- Intrusion, hostilité

Nous aimerions maintenant connaître la qualité globale de votre état personnel durant la semaine qui vient de s'écouler. 0% signifie complètement abattu(e), 100% signifie excellent. Merci de choisir le pourcentage qui convient le mieux à décrire votre état global sur la semaine écoulée.

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Très mauvais ←-----→ Excellent										

BSL - supplément : items pour évaluer le comportement

	Durant la semaine passée...	pas du tout	une fois	2-3 fois	4-6 fois	tous les jours
24	Je me suis blessé(e) en me coupant, me brûlant, m'étranglant, me frappant la tête, etc...	0	1	2	3	4
25	J'ai dit à d'autres personnes que j'allais me suicider	0	1	2	3	4
26	J'ai tenté de me suicider	0	1	2	3	4
27	J'ai eu des épisodes d'hyperphagie	0	1	2	3	4
28	Je me suis fait vomir	0	1	2	3	4
29	Je me suis engagé(e) en connaissance de cause dans des comportements à haut risque comme conduire trop vite, grimper sur les toits d'immeubles, se balancer sur des rambardes, etc...	0	1	2	3	4
30	Je me suis alcoolisé(e)	0	1	2	3	4
31	J'ai consommé des drogues	0	1	2	3	4
32	J'ai pris des médicaments non prescrits, ou des médicaments prescrits mais en trop grandes quantités	0	1	2	3	4
33	J'ai eu des explosions de colère incontrôlables ou agressé physiquement d'autres personnes	0	1	2	3	4
34	J'ai eu des relations sexuelles impulsives qui m'ont, par la suite, fait ressentir de la colère ou de la honte	0	1	2	3	4

Veuillez s'il vous plaît vérifier qu'il ne manque aucune réponse

Nous tenons à vous remercier de votre participation !
Veuillez s'il vous plaît remettre le questionnaire à votre thérapeute

PRINCIPALES COMORBIDITES

TDAH

- DIVA-5
- Echelle des symptômes de TDAH actuels : ASRS
- Echelle des symptômes de TDAH dans l'enfance : WURS

PTSD

- CAPS-5
- Post-traumatic stress disorder checklist version DSM 5 (PCL-5)
- PTSD Scale-Self Report for DSM 5 (PSS-SR5)

SYMPTOMES PSYCHOTIQUES

- Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS)
- Comprehensive Assessment of the At-Risk Mental States (CAARMS)

POSER LE DIAGNOSTIC

Favoriser
l'espoir,
diminuer la
stigmatisation

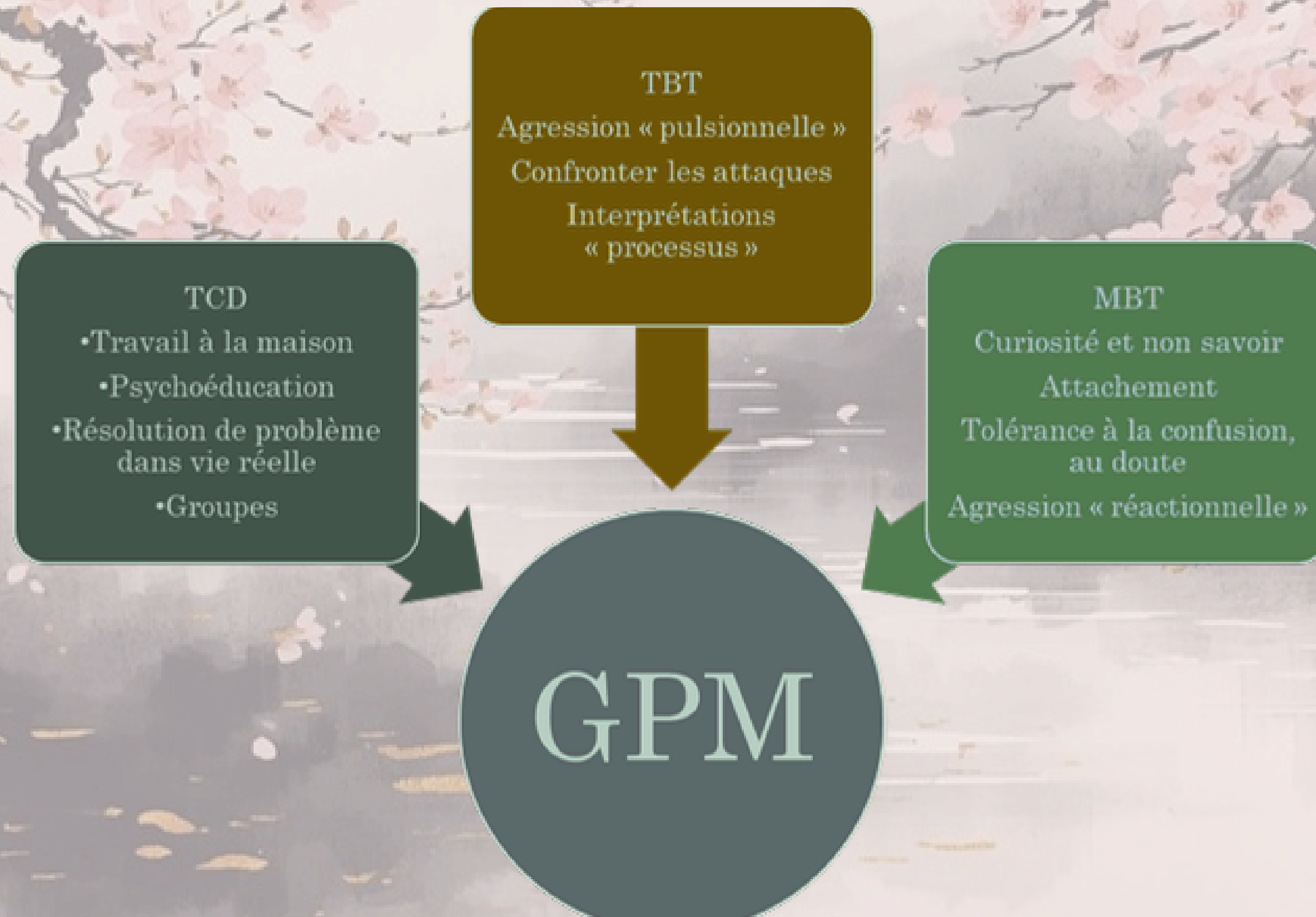
Evolution,
pronostic,
psychoéducation

Diagnostic de
travail

Alliance
thérapeutique

Collaboration
et partenariat

Accompagner



LES 8 PRINCIPES DU GPM



Faire la
Psychoéducation
du trouble



Être **actif** plutôt que
réactif



Être un **soutien**
pour le patient



La relation
thérapeutique est à la
fois une **relation**
réelle et
professionnelle



Attente de
changement



Promouvoir et mettre
en avant la
responsabilité



Être attentif à la **vie**
dans la **réalité**



Être **flexible**,
pragmatique et
éclectique

Accompagner

T.I.P.P

Température (*Temperature*)

Plongez votre visage dans de l'eau froide ou appliquez un pack de glace contre votre visage pendant 30 secondes. Cela aide à réduire l'intensité émotionnelle et à favoriser un sentiment de calme.

Exercice intense (*Intense Exercise*)

Pratiquez une activité physique intense, telle que la course, les sauts ou tout exercice actif. Cela libère l'énergie émotionnelle accumulée et stimule la libération de neurotransmetteurs qui améliorent l'humeur.

Respiration profonde (*Paced breathing*)

Pratiquez une respiration lente et contrôlée, en prolongeant l'expiration pour qu'elle soit plus longue que l'inspiration. Elle active la réponse de relaxation du corps et aide à réguler les émotions en calmant le système nerveux.

Relaxation musculaire progressive (*Paired muscle relaxation*)

Contractez puis relâchez progressivement différents muscles du corps, en vous concentrant sur les sensations de tension et de détente. Elle aide à réduire la tension physique et à favoriser un moment de détente, contribuant à la régulation émotionnelle.

REGULATION EMOTIONNELLE

徐通子

Accompagner

S.T.O.P

S'arrêter

Je fais une pause, j'arrête tout ce que je suis en train de faire.

Temporiser

Je me concentre sur ma respiration en prenant conscience de l'air qui entre et sort.

Observer

J'observe mon environnement: où suis-je, avec qui, quand et dans quel contexte.
J'observe ma vie intérieure: mes émotions, mes pensées et mes sensations corporelles.

Poursuivre

Je réfléchis aux actions possibles et je prends une décision en fonction de mes besoins à ce moment-là

REGULATION EMOTIONNELLE

徐風子

Accompagner

BOUGER

S'ORIENTER

RESSENTIR

TECHNIQUES D'ANCRAGE

PENSER

PARLER

SE RAPPELER

徐
風
子

Evaluer

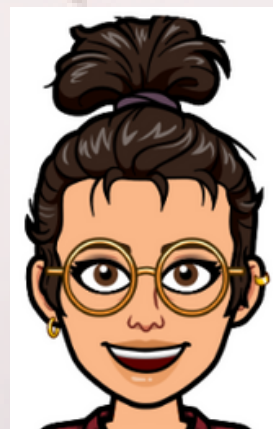
FAVORISER LA
TOLERANCE A L'INCONFORT

EXERCICE DU GLACON

**BALLE DE MASSAGE
BOULE DE FAKHIR**

ELASTIQUE

Dr Camille COUDERT
Psychiatre - Cheffe de Service



Dominique CHAVET
AMA



Dr Fanny MOREL
Psychiatre

Auriane André
Psychologue



Chloé GAUNET
IDE Case Manager



Karine BERLAND
IDE Case Manager

Service de soins en ambulatoire

Adolescents et jeunes adultes de 16 à 25 ans

Trouble borderline diagnostiqué

Agglomération dijonnaise

Psychoéducation usagers et familles, TCC, TCD, ACT, EMDR

Prise en charge

Soins en individuel et en groupe

Suivi pluridisciplinaire : médecin, case manager, psychologue

Précoce, personnalisée, proactive

Intensive, écologique, orientée rétablissement

Maximum : 3 ans

Objectifs

Favoriser la prévention et améliorer le pronostic évolutif

Limiter la désinsertion sociale, familiale et professionnelle

Eviter les ruptures de fonctionnement et soutenir l'auto-détermination

Eviter la chronicisation et diminuer les décès par suicide

TAKE HOME MESSAGES



1. Nous sommes et seront tous amenés à accompagner une personne concernée par un trouble borderline !
2. Le rétablissement est possible ! Naturellement le trouble borderline a une évolution positive et nous pouvons la favoriser
3. Collaborer, construire et réévaluer les soins et les outils proposés avec l'utilisateur en se montrant flexible, réaliste et pragmatique