

## Fiche pratique

# Trouble de stress post-traumatique (TSPT) et trouble de la personnalité borderline (TPB)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT), notamment complexe (TSPT-C) et le trouble de la personnalité borderline (TPB), sont deux troubles qui coexistent parfois et dont les symptômes peuvent se chevaucher. Mieux comprendre leur interaction permet de mieux appréhender la prise en soins.

### Les symptômes du TSPT

**Reviviscences** (par exemple : des flashbacks)

#### Hypervigilance

Des comportements **d'évitement** (de lieux, de personnes, d'événements...)

+

pour le **TSPT complexe**

**Des émotions ou idées négatives de soi-même**

problèmes de **régulation de l'affect**

**vision négative** de soi, honte

difficultés à entretenir les **relations et à se sentir proche des autres**

### Les symptômes du TPB

**Peur de l'abandon** (réel ou imaginé)

Fluctuations importantes de **l'humeur**, colère

**Impulsivité**, comportements à risque

Relations aux **autres** et **image de soi** instables

etc.



### Des troubles qui vont souvent ensemble



Parmi les personnes ayant un trouble de stress post-traumatique complexe, 1 sur 10 présenterait aussi un TBP.



À l'inverse, 44% des patients ayant un trouble de la personnalité borderline présenteraient aussi un TSPT-C.



Enfin, 7 patients borderlines sur 10 auraient vécu un moins une forme de violence et / ou maltraitance dans l'enfance.



On retrouve souvent chez les personnes concernées des situations de **maltraitance / négligences** durant l'enfance (qui peuvent être à l'origine du TSPT-C).



Parmi les principales **idées reçues**, on trouve celle que les personnes concernées seraient "manipulatoires". En réalité, la peur de l'abandon et les comportements suicidaires sont bien **réels** et causent beaucoup de **souffrance**.



La **dissociation** est souvent présente dans ces deux troubles, de manière plus brève et plus intense dans le TPB.



Ce sont des troubles **distincts** mais des symptômes qui se chevauchent : perturbation de l'identité, idées négatives vis-à-vis de soi-même et des autres, instabilité de l'humeur...



Les personnes concernées par le trouble borderline et le trouble de stress post-traumatique partagent des particularités dans les réactions des zones du cerveau liées aux émotions, comme l'amygdale et l'hippocampe, ce qui expliquerait certaines réactions émotionnelles débordantes.



### Comment soutenir une personne ayant un TPB et un TSPT ?



Je **m'informe** sur le TSPT et les TPB pour mieux comprendre ce que vit la personne concernée.



Je reste **stable** et bienveillant dans ma relation, sans juger ni surprotéger. Je pose des **limites saines** mais en montrant que ça n'est pas un rejet.



Je suis **indulgent** : les possibles difficultés relationnelles de mon proche sont liées à un traumatisme et ne sont pas un choix.



La **peur de l'abandon** peut être renforcée lorsque la personne concernée a été victime de **maltraitance** et / ou de **négligences** de la part d'une **figure d'attachement**.

#### Pros



- J'évalue systématiquement l'**histoire traumatique** en cas de TPB.
- Je **n'oppose pas les troubles** - les deux sont distincts et peuvent être présents simultanément - et je cherche une stratégie adaptée.
- L'**alliance thérapeutique** est essentielle ; les personnes concernées vont parfois tester les limites du cadre, par exemple en arrétant la thérapie régulièrement.
- L'**intensité des émotions** peut rendre le travail thérapeutique difficile si l'alliance n'est pas solide. Je m'ajuste aux besoins de la personne.

### Quelles thérapies ?

Stabilisation

**Plusieurs thérapies** sont adaptées au TSPT-C et au TPB. D'autres sont en cours de développement, comme la **thérapie comportementale dialectique (TCD)**. En présence d'un TSPT-C, on recommande dans tous les cas de suivre un protocole de soins en 3 phases, en se concentrant d'abord sur la stabilisation.

Consolidation

\*Toutes les thérapies ne sont pas adaptées à tout le monde : il est important de choisir celle qui nous correspond le mieux.

Traitement

Contactez un centre régional du psychotraumatisme (CRP)



#### + autosoins en complément

- **10 techniques** pour s'aider après un **traumatisme**
- **Dormir, manger** à des heures régulières, peut vraiment aider à réguler l'état émotionnel !
- **Activité physique** et / ou artistique régulière
- **Pair-aidance** (ex : [La maison perchée](#))
- **Tenue d'un journal** pour identifier les **émotions fortes / les reviviscences**, ce qui les déclenche et mieux les maîtriser. J'apprends à **expliquer mes émotions** aux personnes de confiance pour leur permettre de s'ajuster. Par exemple : "Quand tu as dit ça, j'ai eu l'impression que ça signifiait que tu ne voulais plus me voir, et donc j'ai peur."

**3114**

En cas d'idées suicidaires, je peux contacter le **3114**.



D'autres troubles peuvent être **associés** au TSPT (simple ou complexe) et au TPB : trouble du spectre de l'autisme, TDI, addictions...

#### À retenir

- Le trouble **borderline** et le **TSPT**, notamment complexe, sont deux troubles **différents** mais vont parfois de pair.
- Les personnes concernées par ces deux troubles témoignent souvent de **maltraitances** ou de **négligences vécues dans l'enfance**.
- Ces comportements ne relèvent pas d'un "caractère difficile" ou de volonté de manipuler les autres mais sont des **tentatives d'adaptation** à un vécu traumatique.
- Des **stratégies** existent pour améliorer le quotidien : techniques d'ancrage, journal personnel, routines rassurantes...
- Il existe des **thérapies efficaces** comme la TCD adaptée au trauma.

#### Pour aller plus loin

- Le **grand livre du trauma complexe**, et notamment le chapitre dédié au lien avec le trouble borderline
- Le compte Instagram [@borderline.le.podcast](#) (et [le podcast associé](#) !)
- Le livre "[Mieux vivre avec un trouble borderline](#)", à destination des personnes concernées
- Le guide "[Mieux vivre avec un trouble de la personnalité borderline](#)" (différent de la ressource précédente !)

#### Sources

[Cagnone et al. \(2023\)](#)  
[Bohus et al. \(2021\)](#)  
[Kleindienst et al. \(2021\)](#)  
[Ford et Courtois \(2021\)](#)  
[Cloitre et al. \(2014\)](#)  
[Møller et al. \(2020\)](#)  
[Porter et al. \(2019\)](#)



Cette fiche a été réalisée avec le soutien de Louison, personne concernée experte et créatrice des comptes Instagram de psychoéducation "dissociationtraumatique" et "\_aventreouvert\_".