

Trouble de la personnalité limite

Trouble de santé mentale

Définition

Le trouble de personnalité limite se définit comme un état marqué par des instabilités sur le plan des relations interpersonnelles, de l'image de soi et des émotions avec une impulsivité importante. Ce trouble apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans divers contextes de vie. La personne ayant un TPL peut manifester les symptômes suivants :

- efforts effrénés pour éviter les abandons réels ou imaginés;
- difficulté marquée sur le plan des relations interpersonnelles, qui sont souvent instables et intenses, passant par l'idéalisation des relations à la dévalorisation de celles-ci (clivage);
- instabilité au plan de l'image de soi;
- adoption de comportements impulsifs qui peuvent être potentiellement dommageables pour la personne;
- recours à des comportements, gestes ou menaces suicidaires ou d'automutilation (à toujours prendre au sérieux);
- instabilité affective et de l'humeur;
- sentiments chroniques de vide;
- colères intenses et inappropriées ou difficulté à contrôler sa colère;
- idéations persécutoires ou symptômes dissociatifs sévères chez certaines personnes en situation de stress.

Les étudiants aux prises avec cette problématique

Les étudiants aux prises avec cette problématique :

- se retrouvent souvent isolés des autres;
- peuvent avoir des conduites dépressives;
- éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions;
- éprouvent des difficultés à respecter les limites;
- éprouvent des difficultés à gérer leur impulsivité;
- éprouvent de la difficulté à se concentrer et à mémoriser l'information;
- se fatiguent plus rapidement.

Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

Il est important de noter que chaque étudiant ayant un TPL est unique et lorsqu'il est bien encadré, celui-ci devrait être avoir développé plusieurs stratégies pour pallier à sa situation. Voici tout de même, certaines caractéristiques pouvant influencer l'apprentissage :

- difficulté à se concentrer;
- difficulté reliée à l'organisation et à la mémorisation;
- sentiment d'être menacé et incompetent en classe, ce qui crée de la résistance face à l'apprentissage;
- diminution de l'enthousiasme;
- difficulté à exprimer clairement ses idées, surtout lorsqu'il se sent submergé par les émotions;
- lenteur d'exécution;
- fatigue;
- difficulté à établir ou à maintenir des relations sociales satisfaisantes;
- difficulté à gérer les problèmes quotidiens;
- humeur instable et impulsivité;
- manque de confiance en soi.

Stratégies pédagogiques gagnantes

Stratégies pédagogiques gagnantes :

- établir des règles de classe claires et être ferme par rapport à celles-ci (faire respecter les consignes comme pour les autres étudiants car il doit apprendre à faire des choix qui ne sont ni impulsifs ni émotifs et il doit assumer les conséquences de ses gestes, s'il y a lieu);
- intervenir discrètement auprès de l'étudiant;
- établir clairement les attentes pour le cours et les répéter, si nécessaire;
- lors de situations plus délicates, vous pouvez demander à être accompagné par une personne des Services adaptés;
- respecter le rythme et la progression de l'étudiant sans céder aux manipulations;
- établir avec lui des objectifs réalistes et des priorités à court terme;
- offrir votre support lors qu'il est question de travaux d'équipe;
- inscrire le menu du cours au tableau (aide à l'organisation);
- favoriser, par des encouragements et par un appui personnel, la poursuite de ses efforts à l'intérieur de ses études;
- aider l'étudiant à faire des liens ou des associations qui rendent la mémorisation plus facile;
- relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes;
- expliquer pourquoi le nouvel apprentissage sera utile;
- graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments;
- faire une synthèse du contenu vu en classe en fin de cours;
- présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné.

Comorbidité

Le TPL s'accompagne très souvent d'autres problèmes de santé mentale qui peuvent compliquer le diagnostic, par exemple la dépression, la toxicomanie, les troubles de l'alimentation, le jeu problématique, le trouble de stress post-traumatique, la phobie sociale, le trouble bipolaire, l'anxiété, etc.

Les comportements possibles d'une personne ayant un TPL

- La personne cherche la sécurité, l'aide et le réconfort. Elle peut idéaliser les personnes qui l'aident. Un enseignant qui n'aura pas établi de limites sera submergé par la personne TPL jusqu'au point de le repousser dû à la trop grande demande de la personne. La personne peut alors réagir et être en colère.
- Si la personne est en colère, l'enseignant sera alors grandement critiqué et dévalorisé par la personne TPL. Le rôle de l'enseignant est alors de l'inviter à exprimer ses émotions d'une façon non destructive et de ne pas tolérer de comportements inadéquats, comme pour tous les étudiants.
- La personne peut se sentir coupable de ses besoins et émotions. Elle peut alors se dévaloriser, allant parfois dans l'extrême, et à adopter des conduites d'automutilation ou d'abus. Il est alors important d'expliquer à la personne qu'il est normal d'avoir des besoins et qu'elle n'a pas à se sentir coupable de les exprimer, mais qu'elle doit aller chercher de l'aide (informer la personne ressource des Services adaptés). Par contre, afin de trouver un certain équilibre émotif, la personne peut donner l'impression d'être détachée de ses émotions.
- La personne qui repousse ses émotions paraît calme et détachée. Lorsque la personne est dans cet état, il est parfois difficile d'intervenir, puisque la personne n'est ni ouverte ni disponible. L'enseignant doit continuer de considérer la personne comme tous les autres étudiants et lui laisser le temps de reprendre contact avec ses émotions. Si la situation demeure difficile, informer la personne-ressource des Services adaptés.

Il faut se rappeler de :

- discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences;
- toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés;
- respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité de s'adapter aux situations nouvelles.

Conseils

- Évitez de discuter du vécu personnel de l'étudiant; validez les besoins et les émotions de la personne et invitez-la à en parler aux professionnels concernés.
- Être fiable et authentique dans vos interventions, mais être ferme.
- Reconnaître l'amélioration des comportements et valider avec la personne.
- Établir des limites claires et les suivre.
- Si vous sentez un danger pour la personne, parlez-en immédiatement aux professionnels des Services adaptés.
- Éviter de prendre personnel les propos de l'étudiant.
- Il faut modifier nos attentes; les personnes ayant un trouble de la personnalité ne savent pas comment se conduire ou comment réagir de la manière attendue, cependant, il ne faut pas accepter les comportements inacceptables.
- Même si cela n'est pas facile, il faut se concentrer sur les comportements positifs. La personnalité ne concerne qu'un aspect de la personne.
- Il faut avoir les mêmes exigences qu'avec les autres, tout en tenant compte des difficultés qu'éprouve la personne.
- Éviter d'être défensif; il faut être ferme et confiant en nos moyens.

Sources

- Fondation des maladies mentales : <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr/p/aider-une-personne/les-maladies-mentales/>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : <http://www.camh.net/fr/>
- Agence de santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/chap_5-fra.php
- Institut universitaire en santé mentale : <http://www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/troubles-de-la-personnalite/index.html>
- Association québécoise du trouble de personnalité limite : <http://www.carrefourtpl.com/>
- Hôpital Louis-H Lafontaine : <http://www.hlhl.qc.ca/hopital/sante-mentale.html>