

# QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE ?

Les personnes souffrant du trouble de la personnalité borderline (TPB) (ou "limite" - TPL), présentent une **hypersensibilité majeure** et une **difficulté** très importante à **réguler leurs émotions et leurs comportements**.

Cela peut se traduire par des émotions intenses et changeantes (comme la honte, la colère, la tristesse ou l'anxiété), des relations chaotiques, une forte impulsivité, un sentiment instable de l'image de soi, des tentatives de suicide et/ou des automutilations, des craintes d'abandon et des sentiments chroniques de vide.

De nombreuses études montrent que :

- La plupart des **personnes touchées par le TPB\*** peuvent progressivement **se stabiliser**, avec une **forte amélioration de leur fonctionnement**, s'ils bénéficient de traitements psychothérapeutiques adaptés et de soutiens efficaces.
- Les **proches** peuvent faire l'expérience d'une **diminution du fardeau** et de la tristesse, et avoir un sentiment accru de maîtrise, ce qui participe à **l'amélioration de la vie familiale**, s'ils sont aidés à acquérir une meilleure compréhension du trouble.



## CONTACTS & INFORMATIONS



- www.proches-borderline.org
- 7 rue Colbert - 78000 Versailles
- contact@connexions-familiales.org
- Connexions Familiales
- Connexions Familiales Troubles TPL
- Connexions Familiales  
Section Francophone de la NEABPD

## LIEU DE LA FORMATION

**CMP de la chevalerie**  
1er étage, salle d'attente du DAFE  
114-116 avenue Maginot  
37100 TOURS

[dafe@chu-tours.fr](mailto:dafe@chu-tours.fr)

Tél : 02.18.37.08.05

## LE PROGRAMME CONNEXIONS FAMILIALES®

Un programme pour améliorer les connaissances et les compétences des proches de personnes souffrant de dysrégulation émotionnelle chronique ou de trouble de la personnalité borderline.

Lancé à Versailles en 2018 à l'initiative du Centre Hospitalier de Versailles et du Centre Hospitalier de Plaisir, le programme est aujourd'hui développé en France et en Suisse par l'association Connexions Familiales.



# LE PROGRAMME CONNEXIONS FAMILIALES®



Créée en 2018 en France, Connexions Familiales est la section francophone de la **National Education Alliance for Borderline Personality Disorder** (NEABPD), fondée aux États-Unis en 2001.

Connexions Familiales® est un **programme qui s'adresse aux proches** (parents, conjoints, proches adultes) d'adolescents ou d'adultes souffrant de dysrégulation émotionnelle chronique ou de troubles de la personnalité borderline (TPB).

Mis au point aux États-Unis par les docteurs Alan Fruzzetti et Perry Hoffman, le programme Connexions Familiales® est une **adaptation de la thérapie comportementale dialectique (TCD)**, qui a démontré son efficacité pour aider les personnes souffrant du TPB\*.

La TCD\* est généralement pratiquée par des professionnels de santé comme thérapie pour les personnes touchées par le trouble.

Connexions Familiales met à disposition de la communauté ses compétences et ses connaissances grâce à des bénévoles formés, dont un membre de la famille est atteint du TPB\*.

## FORMAT DU PROGRAMME

Sur 11 semaines, en présentiel, groupe fermé : de 10 à 12 personnes maximum

➤ **Les lundis 16h30 à 18h30  
à partir du 30 mars 2026**

## LES OBJECTIFS DU PROGRAMME DESTINÉ AUX PROCHES

- ◆ Aider à acquérir une meilleure compréhension de leur être cher.
- ◆ Améliorer leurs connaissances et leurs compétences face aux difficultés psychiques et aux difficultés relationnelles.
- ◆ Regagner un regard positif sur eux-mêmes, sur leurs capacités à établir un lien constructif avec leur être cher et à en prendre soin.
- ◆ Diminuer leur tristesse, leur colère et leur sentiment d'impuissance.

## CONTENU DU PROGRAMME

- ◆ Éducation sur le trouble de la personnalité borderline et le fonctionnement familial.
- ◆ Présentation de l'état des recherches sur le TPB\*.
- ◆ Développement de compétences individuelles et familiales pour gérer les réactions émotionnelles négatives en contexte de groupe :
  - La pleine conscience relationnelle.
  - Les outils de communication efficace.
  - Les stratégies de validation.
  - La résolution collaborative des problèmes.
- ◆ Établissement d'un réseau de soutien.

### \* GLOSSAIRE

TPB : Trouble de la personnalité borderline

TPL : Trouble de la personnalité limite

TCD : Thérapie comportementale dialectique

NEABPD : National Education Alliance for Borderline Personality Disorder



## PARTICIPANTS

Le programme Connexions Familiales® **s'adresse aux proches** (parents, conjoints et autres membres adultes de la famille) d'adolescents ou d'adultes souffrants de dysrégulation émotionnelle chronique ou d'un trouble de la personnalité borderline, **en l'absence de la personne concernée par le TPB\***.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Prendre contact avec la référente du programme :

- mail : [dafe@chu-tours.fr](mailto:dafe@chu-tours.fr) ou
- téléphone : **02.18.37.08.05**

Un entretien de pré-admission sera proposé quelques semaines avant le début du programme.

L'engagement à participer à toutes les séances est requis par respect pour les personnes en liste d'attente et les professionnels de santé.