



# GUIDE DES PARENTS : ACCOMPAGNER UN PROCHE AVEC DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE OU TROUBLE BORDERLINE



## Comment transformer les crises en opportunités et redonner de l'espoir à toute la famille

### Introduction : Quand tout bascule, que faire ?

Vous êtes parent, conjoint ou frère/soeur, et vous avez l'impression de marcher sur des oeufs en permanence ?

Les accès de colère, les relations conflictuelles, les comportements impulsifs ou autodestructeurs de votre proche vous submergent parfois ?



Bonne nouvelle : vous n'êtes pas seul(e), et surtout, il existe des solutions. Ce guide a été conçu pour vous offrir des clés pratiques et accessibles pour soutenir votre proche tout en retrouvant un équilibre familial.

Et pour aller plus loin, le Centre Rive Gauche, riche de son expérience dans l'accompagnement des familles, prépare un guide complet qui transformera votre vision du trouble borderline et de la régulation émotionnelle.

# Chapitre 1 : Comprendre le trouble borderline et la dysrégulation émotionnelle



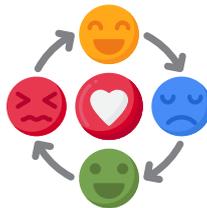
## Le trouble borderline : au-delà des stéréotypes

Le trouble borderline (TPB) est un diagnostic clinique reposant sur des critères spécifiques, notamment :

Une instabilité émotionnelle intense,

Des relations interpersonnelles chaotiques,

Une image de soi fluctuante,



Des comportements impulsifs ou autodestructeurs.

Dysrégulation émotionnelle : un symptôme clé

La dysrégulation émotionnelle est l'incapacité à gérer ou moduler ses émotions.

Contrairement au TPB, elle n'est pas un diagnostic en soi mais un phénomène central qui peut exister dans de nombreux troubles.

👉 À retenir : Les émotions débordantes ne sont pas "juste des caprices" ; elles sont la manifestation d'une souffrance profonde qui appelle une meilleure régulation.

# Chapitre 2 : Valider les émotions... et comprendre leur fonction



## La validation émotionnelle : la clé du dialogue

La validation consiste à reconnaître et accepter les émotions de votre proche, même si elles vous semblent exagérées ou injustifiées. Cela ne veut pas dire que vous êtes d'accord, mais que vous reconnaissez sa réalité intérieure.



Exemple de validation :

"Je vois que cette situation te bouleverse. Ce que tu ressens est intense, et c'est compréhensible." Évitez les phrases comme : "Tu exagères, calme-toi." Elles peuvent aggraver le conflit. Pourquoi les émotions sont-elles si importantes ?

Les émotions, même celles qui semblent "trop" fortes ou démesurées, ont des fonctions essentielles :

Donner une information : elles nous signalent ce qui est important (exemple : la peur alerte sur un danger, la tristesse montre une perte).

Motiver à l'action : elles poussent à agir, comme la colère qui incite à défendre ses limites.

Créer des liens : partager une émotion renforce les relations humaines.

👉 À retenir : Valider les émotions de votre proche, c'est lui permettre de mieux les comprendre et, à terme, mieux les réguler.

# Chapitre 3 : Votre rôle, votre pouvoir

## 1. Encourager la compréhension des émotions

En expliquant à votre proche la fonction de ses émotions, vous l'aidez à s'en faire un allié plutôt qu'un ennemi.

## 2. Offrir un cadre structurant

Fixer des limites saines, c'est lui offrir une boussole pour naviguer dans ses tempêtes émotionnelles.

Exemple : "Je comprends que tu sois en colère, mais nous devons en parler sans crier."

### **3. Apprendre ensemble : la régulation émotionnelle au quotidien**

Utilisez des outils comme la pleine conscience ou des fiches d'urgence pour gérer les crises (voir les exercices au chapitre 4).

Encouragez les discussions calmes sur les émotions une fois que la tempête est passée.

## Chapitre 4 : Les exercices pour transformer le quotidien

### **1. Mindfulness : l'art de revenir à l'instant présent**

Exercice : "Pause minute"

Invitez votre proche (et vous-même !) à respirer profondément pendant 1 minute. Concentrez-vous sur votre souffle.

### **2. La roue des émotions : explorer et comprendre**

Créez une "roue des émotions" (joie, tristesse, peur, colère, etc.) avec votre proche. À chaque crise, demandez :

**"Quelle est l'émotion dominante que tu ressens ? Pourquoi ?"**

**Objectif** : apprendre à identifier les émotions pour mieux les gérer.

### **3. Techniques SOS : gérer les crises intenses**

Tremper le visage dans l'eau froide pendant 30 secondes. Pratiquer des exercices de relaxation musculaire progressive (tendre puis relâcher chaque groupe musculaire).



# Chapitre 5 : Le Centre Rive Gauche, un allié pour les familles.

Depuis des années, le Centre Rive Gauche accompagne des familles comme la vôtre en utilisant les approches les plus récentes, comme la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD).



Nos experts savent qu'aider un proche borderline ou en dysrégulation émotionnelle ne s'improvise pas. C'est pourquoi nous avons conçu ce guide comme une introduction, mais aussi un tremplin vers des solutions durables.

👉 **Notre guide complet pour les parents sera bientôt disponible !**

**Il contiendra :**

Des outils avancés pour mieux comprendre et soutenir votre proche,

Des exercices pratiques pour toute la famille,

Des témoignages inspirants de parents ayant retrouvé l'espoir.

# Chapitre 6 : Vous aussi, prenez soin de vous

**Protégez votre énergie :** vous ne pouvez pas tout faire seul(e). Prenez du temps pour vous.



**Apprenez à dire non sans culpabilité** : vos limites comptent aussi.

**Rejoignez un groupe de soutien** : partager vos expériences avec d'autres parents peut être un véritable soulagement.

## Chapitre 7 : L'espoir est réel

Le parcours est parfois long, mais il vaut la peine. Avec des outils adaptés, une thérapie spécialisée et un accompagnement familial, les personnes atteintes de trouble borderline peuvent retrouver une vie épanouissante.



Le Centre Rive Gauche est là pour vous guider à chaque étape.

Téléchargez vos 2 premiers chapitres gratuits !

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur **[www.centrerivegauche.fr](http://www.centrerivegauche.fr)** et commencez à transformer votre quotidien. Parce que chaque crise est une opportunité de renouveau.

**Contactez le Centre Rive Gauche pour plus d'informations  
ou pour demander un rendez-vous**

<https://www.centrerg.fr>