

TABLE DES MATIÈRES

Préface par Évens Villeneuve	7
Remerciements.....	11
Introduction.....	13
Pour qui? Pourquoi?.....	15
Origine du guide	23
L'exemple d'Alex	33
Partie 1	
L'essentiel.....	41
Les points clés à retenir, en tant que professionnel·le·s lorsque vous travaillez avec les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité limite	41
L'enseignement principal que vous devez transmettre aux personnes et à leur entourage	46
Partie 2	
Définition d'un affect.....	47
Partie 3	
Vérifier les représentations et les croyances que les personnes ont de leur trouble	65
Partie 4	
Du trouble de la personnalité limite au trouble de l'adaptation du cerveau, type limite.....	69
Partie 5	
Différencier le cerveau de la conscience	75
Partie 6	
Un gradient de dépense d'énergie.....	85
Priorité au monde intérieur par rapport au monde extérieur.....	85

Partie 7	
Donner la priorité au monde intérieur :	
les bénéfiques du « down »	101
Partie 8	
L'adaptation, un continuum allant de la flexibilité à	
la rigidité	115
Partie 9	
« Limite » ?	139
Partie 10	
Les outils d'aide	147
Maintenir un niveau stable en énergie.....	149
Jouer un tour au cerveau, modification	
de l'allocation de l'énergie au profit du	
monde extérieur.....	160
Conclusion	185
Bibliographie	189