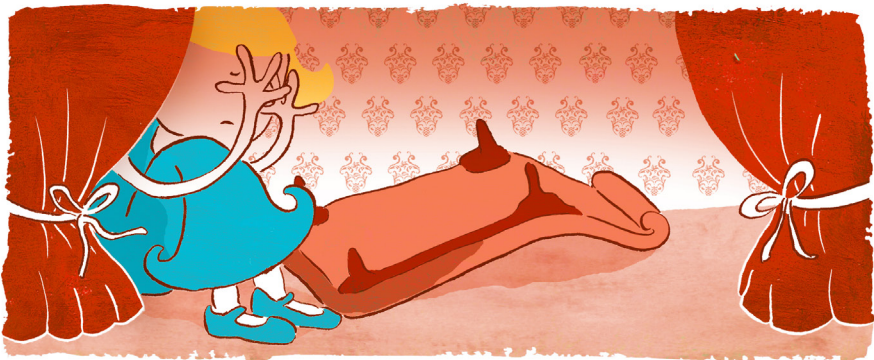


Laurie HAWKES

# Une danse *borderline*

Petite psychothérapie  
romancée d'une  
personnalité limite



EYROLLES

Collection Histoires de divan



**Ivana a rompu avec sa mère. Ivana hait son ex-mari. Ivana fait subir des crises de rage incontrôlée à ses proches et vit constamment au bord du clash.**

Il y a des moments dans l'existence où rien ne semble à sa place, et tout paraît sur le point de s'écrouler. Ivana a décidé d'affronter ses démons et de suivre une psychothérapie. Elle attend beaucoup de Mathilde, sa nouvelle thérapeute. Le chemin qu'elles feront ensemble sera semé de désillusions, de grandes joies, de découvertes et d'instant de vie. Ivana apprendra à ne plus se débattre avec les extrêmes, à réconcilier en elle l'amour et la haine, à voir petit à petit toutes les nuances de l'existence.

La collection *Histoires de divan* explore sur le mode romanesque quelques clefs théoriques de la psychologie et de la psychanalyse en éclairant le lien qui unit un patient et son thérapeute. À l'instar d'Ivana, en proie à des débordements dont elle sort presque sans souvenirs, les *borderline* traversent la vie en noir et blanc, franchissant de façon épuisante la ligne des émotions tolérables. Pour ces personnalités limites le travail en psychothérapie consistera en partie à prendre conscience du clivage qui altère leur perception du réel et à construire une continuité dans leur identité et leurs relations.

# Une danse *borderline*

Petite psychothérapie romancée  
d'une personnalité limite

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Laurie Hawkes** est psychologue clinicienne et psychopraticienne, cofondatrice de l'EAT (École d'analyse transactionnelle) au sein de laquelle elle enseigne. Elle pratique une psychothérapie relationnelle basée sur l'Analyse Transactionnelle et la Gestalt.

Avec la collaboration de Charline Malaval

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55435-9

Laurie Hawkes

# Une danse *borderline*

Petite psychothérapie romancée  
d'une personnalité limite

**EYROLLES**



*Dans la collection « Comprendre et agir » :*

Juliette Allais, *Décrypter ses rêves*  
Juliette Allais, *La psychogénéalogie*  
Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*  
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*  
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,  
*Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*  
Lisbeth von Benedek, *La crise du milieu de vie*  
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*  
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La rupture amoureuse*  
Jean-Charles Bouchoux, *Les pervers narcissiques*  
Sophie Cadalen, *Inventer son couple*  
Christophe Carré, *La manipulation au quotidien*  
Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*  
Cécile Chavel, *Les secrets de la joie*  
Michèle Declerck, *Le malade malgré lui*  
Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*  
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*  
Jean-Michel Fourcade, *Les personnalités limites*  
Laurie Hawkes, *La peur de l'Autre*  
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*  
Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*  
Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le syndrome du sauveur*  
Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*  
Lubomir Lamy, *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*  
Virginie Megglé, *Couper le cordon*  
Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*  
Virginie Megglé, *Entre mère et fils*  
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*  
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*  
Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*  
Alain Samson, *La chance tu provoqueras*  
Alain Samson, *Développer sa résilience*

*Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,  
dirigée par Saverio Tomasella :*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella,  
*Habiter son corps*  
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*  
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*  
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*  
Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*  
Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*  
Saverio Tomasella, *Les amours impossibles*

*Dans la collection « Communication consciente »,  
dirigée par Christophe Carré :*

Christophe Carré, *Obtenir sans punir*  
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

*Dans la collection « Histoires de divan »*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*





# Remerciements

Merci à mes éditrices, Stéphanie Ricordel, qui a accompagné et guidé la naissance de cet ouvrage en laissant libre cours à mon imagination et en faisant confiance à ce projet original, et Sandrine Navarro, qui m'a aidée à le garder sur les rails et à améliorer sa cohérence.



# Table des matières

Remerciements.....	VII
Introduction.....	1

## PREMIÈRE PARTIE

### 5 séances pour une période d'essai

Chapitre 1 – « Il faut que vous m'aidiez... ».....	5
Chapitre 2 – « Tu vas lui parler de tes crises, à ta psy ? »....	13
Chapitre 3 – « Ça me rend folle... ».....	17
Chapitre 4 – « Ma mère n'aurait jamais dû avoir d'enfant » .....	23
Chapitre 5 – « Ça a détruit mon couple ! ».....	29
Chapitre 6 – « Ma patiente me déstabilise... ».....	37

<b>Chapitre 7 – Commentaire théorique : retour sur les premières séances</b> .....	41
Les qualifications du professionnel .....	42
Le praticien en tant qu'être humain .....	43
Le cadre et le contrat administratif .....	43
Le contrat thérapeutique .....	45
Comment on s'appelle ? .....	46
Le « plan de traitement » .....	46
Ce qu'on peut apprendre d'une première rencontre .....	47
Début de diagnostic .....	49
Conclusion .....	50

## DEUXIÈME PARTIE

### Le problème d'Ivana

<b>Chapitre 8 – Un deuil de fureur</b> .....	55
<b>Chapitre 9 – « Je veux changer de psy ! »</b> .....	65
<b>Chapitre 10 – « Elle est insupportable ! »</b> .....	71
<b>Chapitre 11 – « Je voulais que vous me demandiez pardon... »</b> .....	77
<b>Chapitre 12 – Commentaire théorique : le clivage</b> .....	83
Confirmer le diagnostic .....	83
Le clivage .....	84
Le <i>borderline</i> et son entourage .....	86
D'où ça vient ? .....	91
Conclusion .....	93

## TABLE DES MATIÈRES

### TROISIÈME PARTIE Une pause estivale

<b>Chapitre 13 – L'été sera long...</b> .....	97
<b>Chapitre 14 – « Une danse ? »</b> .....	103
<b>Chapitre 15 – « Je me sens revivre ici... »</b> .....	109
<b>Chapitre 16 – « Racontez-moi votre mois d'août »</b> .....	115
<b>Chapitre 17 – Commentaire théorique :</b>	
<b>l'angoisse de séparation</b> .....	121
Une réaction (plus ou moins) universelle .....	121
Le mode d'attachement .....	123
La permanence de l'objet .....	125
Les états du moi .....	126
Conséquences pour le transfert et le contre-transfert .....	127
Conclusion .....	129

### QUATRIÈME PARTIE Séparations et nouvelle vie

<b>Chapitre 18 – Dehors pour de bon !</b> .....	133
<b>Chapitre 19 – « Aime-moi, maman ! »</b> .....	143
<b>Chapitre 20 – Nul n'est parfait</b> .....	151
<b>Chapitre 21 – Propriétaire comme une grande</b> .....	155

<b>Chapitre 22 – Commentaire théorique : émotions, relations et mentalisation</b> .....	163
La régulation affective.....	163
La mentalisation.....	166
Émotions, mentalisation et relations .....	168
Les états-limites et les addictions.....	169
Conclusion.....	170

## CINQUIÈME PARTIE

### Une histoire mère-fille

<b>Chapitre 23 – « Quelle hystérique tu fais, ma fille ! »</b> .....	173
<b>Chapitre 24 – Voyage en mère intérieure</b> .....	181
<b>Chapitre 25 – « Mais moi aussi, je suis une mère ! »</b> .....	189
<b>Chapitre 26 – « J'ai des années à rattraper »</b> .....	193
<b>Chapitre 27 – Commentaire théorique :     se construire un bon Parent intérieur</b> .....	201
L'importance du Parent intérieur .....	201
Le traitement du Parent.....	203
Conclusion.....	205

## SIXIÈME PARTIE

### Il va falloir nous quitter

<b>Chapitre 28 – « Pourquoi attendre, si on arrêterait tout de suite ? »</b> .....	209
--	-----

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 29 – Une jolie rencontre</b> .....	215
<b>Chapitre 30 – « Vous allez me manquer »</b> .....	221
<b>Chapitre 31 – « Encore une qui prend son envol »</b> .....	229
<b>Chapitre 32 – Commentaire théorique : savoir finir et profiter des bénéfiques</b> .....	235
Une belle fin.....	235
Conclusion.....	243
<b>Épilogue – Quelque part sur l'île de Ré</b> .....	245
<b>Commentaire théorique : en dehors de la thérapie</b> .....	249
En dehors dans l'espace .....	249
En dehors dans le temps .....	250
<b>Bibliographie</b> .....	251





# Introduction

L'histoire d'Ivana peut se lire comme un roman. C'est le récit d'une psychothérapie, appréhendée tantôt du point de vue de la patiente, tantôt du point de vue de la praticienne.

Pour les lecteurs intéressés par les explications, des chapitres de théorie en fin de chaque grande partie expliquent les principaux aspects de ce qui se déroule entre la psy et la thérapeute, mais aussi entre cette dernière et sa compagne, son fils, son ex-compagnon...

Ceux qui souhaitent vraiment creuser trouveront dans ces chapitres des notes de bas de page proposant d'autres lectures et pistes de réflexion.

Trois niveaux de lecture sont donc possibles, en fonction des intérêts de chacun : lire le roman comme on lit une histoire, lire le roman à la lumière des explications, ou lire le tout et creuser !

Précisons de plus qu'Ivana est un personnage fictif. Certains événements, certains de ses comportements peuvent être inspirés par des personnes « existant ou ayant existé », mais inutile de chercher qui est Ivana, parmi mes patients ou ailleurs. Elle n'existe que dans mon imagination d'auteur !



PREMIÈRE PARTIE

# 5 séances pour une période d'essai

Septembre 2002



## « Il faut que vous m'aidiez... »

Mathilde leva les yeux vers la pendule de son bureau. Il était presque 19 heures. Elle attendait une nouvelle patiente, une certaine Ivana. C'était joli, ce nom, ça lui rappelait la grand-mère de son mari, arrivée enfant avec ses parents à Ellis Island, à la grande époque de l'immigration vers les États-Unis. Ivana venait-elle aussi d'un pays de l'Est ? Au téléphone, hier, elle parlait sans accent. Elle avait été plutôt énergique voire un peu pressante. Il lui fallait absolument un rendez-vous d'urgence, elle l'avait quasiment exigé. Par chance un créneau venait de se libérer, et Mathilde avait pu la caser dès le lendemain.

19h10... Mathilde eut un sourire amusé : souvent, les gens très pressés finissaient par ne pas honorer le rendez-vous obtenu au forcing. Elle commençait à se demander ce qu'elle ferait du temps libéré si Ivana ne venait pas. Elle lirait un article ou quelques pages d'un livre, passerait un ou deux coups de fil... ? Soudain, l'interphone sonna. 19h15. Il ne resterait à la nouvelle patiente qu'une demi-heure

d'entretien. Ce n'était pas la meilleure façon de commencer, mais Mathilde se dit qu'elle verrait bien.

Une jeune femme un peu échevelée entra rapidement, tout en s'excusant de façon désordonnée, irritée.

— Désolée d'être en retard, mais le métro s'est arrêté entre deux stations, j'ai cru qu'il ne repartirait jamais ! Et le téléphone ne passait pas. J'ai essayé de vous appeler mais rien à faire. En plus, votre adresse, c'est d'un compliqué à trouver ! Cette impasse est minuscule ! C'est bien simple : personne ne la connaît ! Je ne me rappelais plus vos explications, et comme j'étais déjà en retard, je n'ai pas voulu m'arrêter pour téléphoner. Finalement, quelqu'un a pu me renseigner, mais quelle galère !

Sans interrompre son flot de paroles, Mathilde lui avait indiqué le divan, sur lequel Ivana se laissa tomber en poussant un grand soupir. Elle jeta un coup d'œil rapide à la thérapeute et, en ôtant son imperméable, se lança d'emblée dans un long monologue.

— Vous comprenez, ce n'est plus possible ! J'espère vraiment que vous pourrez faire quelque chose pour moi. Entre les élèves qui sont de plus en plus insupportables et ma copine qui me met la pression... J'ai besoin d'une solution, et vite ! Vous comprenez ? Je ne peux plus vivre comme ça ! On m'a parlé de vous, il paraît que vous pouvez m'aider à reprendre ma vie en main. Enfin, moi, j'ai surtout envie que vous m'aidiez à garder ma relation, parce que j'ai peur que mon amie s'en aille. Elle ne cesse de répéter que je suis insupportable...

Ça risque de se terminer comme avec Jean...

— Jean ? Vous avez eu un compagnon homme, avant ?

— Oui, Jean est le père de mon fils, Jonas. C'est lui qui l'élève.  
Mais je peux le voir quand je veux.

— Vous vous entendez bien ?

— Avec Jean ? Non, je le hais ! C'est un sale type.

— Mais... Votre fils vit avec lui ?

Ivana baissa les yeux d'un air gêné, et Mathilde s'en voulut d'avoir mis le doigt si vite sur un domaine manifestement sensible. Elle s'était laissé entraîner par la précipitation de sa patiente, au lieu de prendre le temps de réfléchir.

— Oui, reprit Ivana d'un ton las. Je lui ai laissé mon fils, parce que même s'il est moche avec moi, je savais qu'il élèverait mieux Jonas que moi. J'ai tellement peur d'être une mère horrible, comme la mienne...

Tout en l'écoutant, Mathilde observait les gestes de la jeune femme, vifs, un peu saccadés. Son visage semblait perpétuellement parcouru d'émotions fortes et de douleurs. Son corps athlétique et ses épaules musclées contrastaient avec une poitrine si menue qu'on l'aurait dite serrée par un étau, comme pour l'empêcher de respirer librement. Les vêtements qu'elle avait choisis étaient de belle coupe, sans pourtant aller tout à fait ensemble. C'était curieux cet effet presque harmonieux auquel il manquait un petit quelque chose...

Pour garder le cap de cette première rencontre, Mathilde décida de revenir à la demande initiale d'Ivana. Elle voulait esquisser l'objectif de leur éventuel travail.

— Vous souhaitez donc apaiser votre relation avec votre amie, et pacifier les choses avec vos élèves, si j'ai bien compris ? Vous êtes enseignante ?

— Prof d'anglais, oui, dans un lycée près de Nation. J'ai une classe de Prépa, une Terminale, mais aussi des 4<sup>e</sup> et des 3<sup>e</sup>, et franchement, ils sont terribles ! Les gens n'élèvent plus leurs enfants, ce sont de vrais sauvages ! Il n'y a plus aucun respect, plus d'écoute, on a l'impression que ces petits rois ne pensent qu'à s'amuser. Ils n'hésitent pas à nous insulter, vous savez ! Parfois je rentre chez moi vraiment à bout.

Mathilde hésita. La séance serait déjà écourtée avec le retard du début : mieux valait éviter les généralités sur les horreurs de la vie moderne. Pour ramener son interlocutrice à un sujet plus personnel, elle enchaîna :

— Vous souhaitez apprendre à leur faire face ? Je ne suis pas sûre d'être la mieux placée pour vous aider. Si c'est une question de pédagogie...

— Non, il n'y a pas que ça. J'espère que vous pourrez m'apprendre à mieux me défendre contre ces attaques. Il y a aussi mes collègues... J'ai du mal à m'entendre avec eux. Et mon ex, qui détourne mon fils de moi, avec sa nouvelle femme... Et ma mère ! Ça, ça doit vous faire plaisir, il paraît que les pys adorent qu'on parle de sa mère ! Mais le plus important, c'est mon couple. Il faut absolument faire quelque chose. Je crains le pire...

— C'est-à-dire ?

— Sibylle me fait constamment des reproches. J'ai peur qu'elle me quitte. Elle qui m'aimait tant, au début ! On s'appelait trois ou quatre fois par jour. On parlait de tout, de nous surtout. Tant pis si ses collègues râlaient, elle avait toujours envie de m'entendre. Mais maintenant...



De grosses larmes se mirent à couler sur le visage d'Ivana. Elle saisit un mouchoir en papier dans la boîte posée sur la table basse et se moucha bruyamment. Ce n'était pas le moment de la questionner sur sa relation avec les femmes. Il y avait pourtant de quoi intriguer : Ivana avait vécu avec un homme, elle avait même eu un enfant... S'était-elle découverte homosexuelle après avoir tenté de vivre une histoire classique ?

Mais il était déjà 19h35, la séance se terminait dans 10 minutes et Mathilde n'avait pas encore eu l'occasion de poser de cadre avec sa patiente. Elle interrompit Ivana alors que cette dernière s'appêtait à reprendre ses lamentations. Il importait de se mettre d'accord sur les modalités de travail avant tout.

— Nous allons bientôt nous arrêter. Avant de nous séparer, nous allons discuter de ma façon de travailler et décider si nous poursuivons ensemble. Nous avons déjà parlé du tarif au téléphone. Avez-vous d'autres questions à me poser sur moi, sur ma formation ou sur ma pratique par exemple ?

Ivana fut surprise, elle s'attendait visiblement à parler plus longtemps. Elle regarda sa montre en fronçant les sourcils, hésita, l'air irrité. Finalement, elle répondit :

— Non, j'ai vu votre profil sur les moteurs de recherche. Il faut vraiment qu'on arrête là ? Comme je suis arrivée plus tard, je pensais...

— Oui, nous terminerons toujours à l'heure prévue, même si vous êtes en retard.

— Pour le même prix ?

— Oui, la séance est due dans son intégralité, à moins que vous ne l'annuliez au moins 48 heures à l'avance.

Ivana semblait indignée. Elle ouvrit la bouche, se ravisa. Finalement elle demanda :

— Je peux venir une fois de temps en temps ? Une fois par mois, par exemple ? Ce serait moins cher, et puis je suis très occupée.

— Non, de temps en temps, ça ne marche pas bien, surtout au début. Une fois par semaine, c'est un bon rythme. Ça vous laisse le temps de digérer la séance, et vous venez suffisamment souvent pour entrer dans le processus et vous laisser changer.

— Comment ça, « *me laisser changer* » ? Vous pensez que je ne veux pas changer ?

— Bien sûr, vous venez ici parce que vous voulez changer. Enfin, une partie de vous veut changer. Mais le plus souvent, il y a aussi une partie de nous qui ne veut pas, qui résiste, qui veut garder ce qu'elle connaît, même si c'est source de souffrance. Si on vient seulement une fois de temps en temps, cette partie-là a tendance à reprendre le contrôle très vite et à tout figer.

— Hmm, bon... Alors, je viens toutes les semaines. Et comment ça se passe ? Vous allez me poser des questions ?

— Je vous en poserai de temps en temps. Une bonne partie du temps, je vais vous laisser parler, et j'interviendrai à différents moments. Davantage au début, quand nous allons chercher à vous donner plus de stabilité. Puis, si vous souhaitez continuer au-delà de cette amélioration, pour changer plus profondément votre façon de ressentir et d'appréhender le monde, nous passerons à une autre phase. À ce moment-là, il ne s'agira plus de

viser des changements volontaires, mais plutôt de laisser se développer entre nous les dynamiques relationnelles que vous vivez aussi en dehors. Nous les regarderons ensemble, nous utiliserons notre relation pour affecter vos perceptions profondes, inconscientes.

- Pfouh... Alors ça peut durer longtemps ?
- Oui, ça peut. La première phase peut prendre une à plusieurs années. La phase plus profonde peut durer encore des années. Il faut du temps pour ébranler et transformer les schémas que vous avez en vous depuis l'enfance.

Ivana resta un moment silencieuse, pensive. Il était presque l'heure de terminer.

- Je vous propose d'y réfléchir quelques jours, et de me rappeler si vous pensez vouloir entamer ce travail avec moi. Nous conviendrions alors de quelques rendez-vous, pour une sorte de période d'essai. Si au bout de cinq séances, nous trouvons toutes les deux que cela se développe bien, alors vous serez vraiment en thérapie avec moi. À partir de ce moment-là, je vous demanderai de ne pas arrêter sur un coup de tête. Si à un moment, vous ne souhaitez plus poursuivre, dites-le moi, nous en parlerons, nous prendrons quelques séances pour comprendre ce qu'il se passe. Vous pourrez décider soit d'arrêter, soit de continuer le travail, et nous surmonterions ensemble ce moment difficile. Maintenant, c'est l'heure de nous séparer. Mais si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me les poser la prochaine fois. Il faut que vous soyez partenaire à part entière dans ce voyage.