

**ATTITUDES À PRIVILÉGIER  
AVEC UNE PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE  
DE PERSONNALITÉ LIMITE**

- Responsabiliser : contact « adulte à adulte »  
Recadrer, ne pas materner;  
Leur laisser prendre leur décision, entreprendre leurs démarches.
- Mettre du stable dans leur instabilité
- Avoir des attentes et des limites claires, constantes et prévisibles
- Encourager
- Reconnaître ses compétences et ses efforts
- Confirmer la personne dans ses émotions, mais pas dans ses actes
- Respecter

**PRENDRE SOIN DE SOI**

- Identifier ce qui vous dérange (limites). C'est lorsque vous sentez un malaise.
- Établir des règles
- Accepter son impuissance à régler les problèmes de l'autre.
- Utiliser des méthodes de détente de relaxation
- Participer à des activités de loisirs
- Trouver des alliés

**Cette problématique est très  
complexe, n'hésitez donc pas à  
contacter une intervenante au  
Contrevent au 418-835-1967.**