

# UNITÉ BORDERLINK

L'unité Borderlink est une **unité de soins spécialisés** destinés aux patients qui souffrent d'un **trouble de la personnalité BORDERLINE**.

Ces soins s'adressent aux personnes vivant des émotions intenses, changeantes et qui ont des comportements qui les mettent en danger.

Les émotions si intenses sont parfois intolérables. Leurs causes sont à la fois **génétiques** et la conséquence d'**expériences douloureuses**.

La labilité émotionnelle peut engendrer une impulsivité, des **troubles du comportement** pouvant être d'ordre alimentaire ou/et addictif voire un comportement suicidaire. Souvent, les complications peuvent être physiques.

Lorsque la relation avec soi-même est endommagée, les interactions avec le monde extérieur sont perturbées. Les difficultés interpersonnelles sont fréquentes, alimentées par un **sentiment de vide intérieur** et la **peur de l'abandon**.



« Mon humeur est la  
tempête et l'océan. »



## DITES STOP

*Il y a de l'espoir.  
Une guérison est  
envisageable.*

*Oui, même pour vous.*

**Il y a des thérapies efficaces.**

Elles vont demander des efforts de votre part.  
Ce n'est pas facile mais c'est possible.

Nous sommes là pour vous guider, vous soutenir et vous encourager.



Nous vous offrons des prises en charges **adaptées à vos besoins cliniques**.

En participant à des **petits groupes pour une durée de trois ou six mois, et par le biais de différents modules** (voir page ci-contre), vous apprendrez à :

- Mieux vivre vos émotions
- Agir sans impulsivité

Ce sont des groupes de **psychoéducation**, et non des groupes de parole.

**Deux cliniciens** animent chaque séance, un qui enseigne et l'autre qui assure le bon déroulement.

Vous serez entourés par les personnes qui ont les **mêmes problématiques** que vous et qui essayent d'aller mieux.

Le groupe est une **source de motivation, d'échanges constructifs et d'information pertinente**.

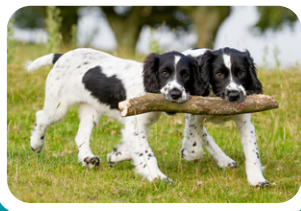
Comme il est parfois anxiogène pour des patients de s'intégrer dans un groupe, les cliniciens assurent que votre participation se déroule dans une ambiance **bienveillante et respectueuse**.

**« Être plusieurs est vraiment porteur. »**



**MODULE 1 :**  
**PLEINE CONSCIENCE**

La pleine conscience aide à observer et identifier ce qui se déroule autour et à l'intérieur de vous, sans distorsion ni attachement.



**MODULE 2 :**  
**EFFICACITÉ INTER-PERSONNELLE**

Apprendre à être efficace pour répondre à vos besoins, et faire fonctionner vos relations tout en préservant votre propre respect de soi.



**MODULE 3 :**  
**RÉGULATION DES ÉMOTIONS**

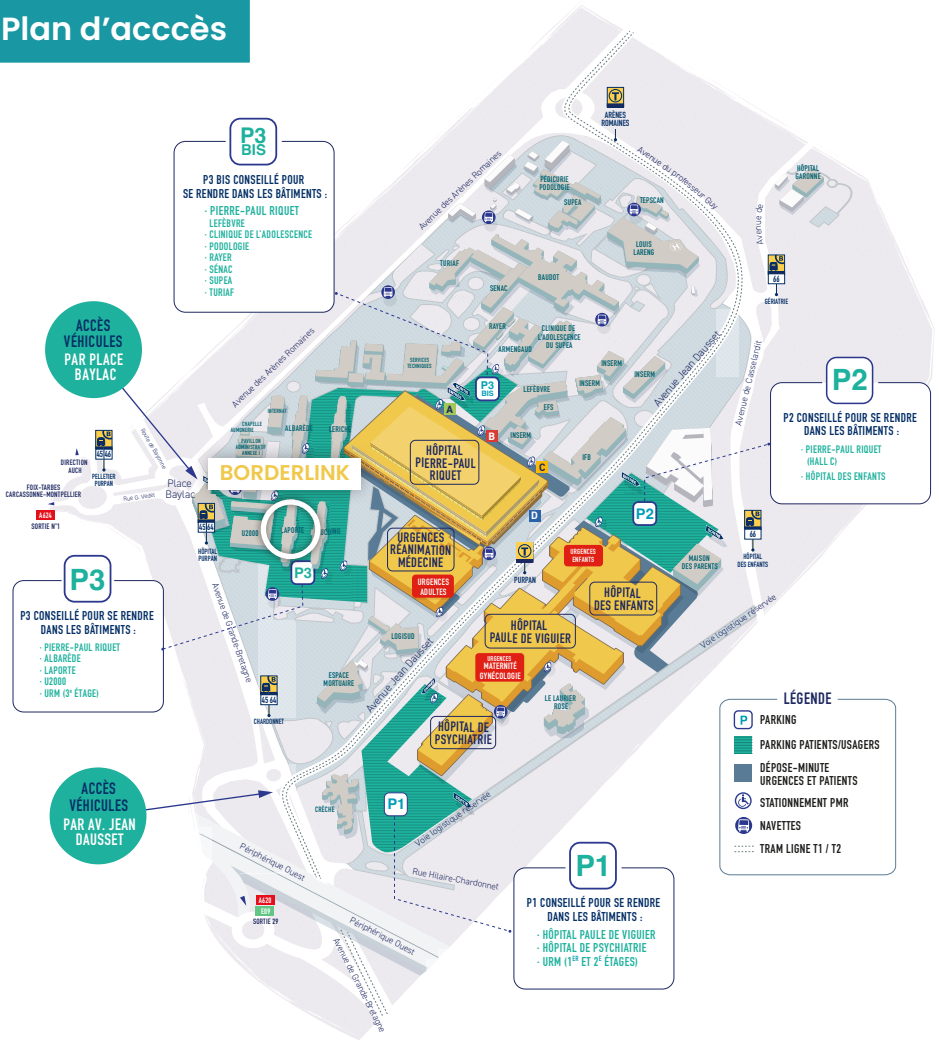
Connaitre et comprendre vos émotions, vos états émotionnels intenses et douloureux, et aider à mettre en place des mesures permettant d'obtenir des émotions plus positives à long terme.



**MODULE 4 :**  
**TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE**

Découvrir comment tolérer ses crises, sans recourir à des stratégies impulsives ou à des moyens qui ne font qu'aggraver la situation à long terme. Apprendre à accepter les sentiments et événements difficiles qui ne peuvent pas être changés.

# Plan d'accès



## SECRETARIAT

Téléphone : 05 61 77 65 43

Mail : [plateformeborderlink@chu-toulouse.fr](mailto:plateformeborderlink@chu-toulouse.fr)

## HORAIRES

Du Lundi au Vendredi de 09h00 à 16h00

## ADRESSE

Unité BorderLink

CHU de Toulouse – Site Purpan  
Pavillon Laporte

31059 Toulouse