



Trousse Médias

Démystifions le trouble de la personnalité
limite pour aider les personnes en difficultés

La Maison

100
LIMITES

Partez
à la découverte de l'unique
cocon thérapeutique
qui accueille les
personnes avec
un trouble de la
personnalité limite



En savoir plus sur le TPL

Le trouble de la personnalité limite (TPL) est un trouble de santé mentale caractérisé par une instabilité émotionnelle. Les individus aux prises avec ce trouble ont du mal à maîtriser leurs impulsions et à maintenir des relations interpersonnelles. Ces gens présentent des réactions excessives face à l'abandon, à l'invalidation et à l'injustice. Ils ont une faible estime d'eux-mêmes, des humeurs fluctuantes, une rage intérieure déstabilisante et un sentiment de vide que rien ne peut apaiser.

Origine

Nous savons que le trouble tient son origine dans l'enfance. Une fragilité biologique et un environnement non adapté à ces fragilités entraînent des blessures dans l'identité, dans la gestion des émotions et dans l'interprétation de la réalité avec ses propres références. Ce sont des enfants qui ont eu l'impression de ne pas avoir été aimés adéquatement, de ne pas avoir été respectés ou encore qui ne se sont pas sentis en sécurité durant leur enfance. L'apprentissage des limites et d'un cadre n'a pas souvent été optimal, ce qui entraîne un besoin de confrontation avec celui-ci pour réaliser où est la ligne entre l'acceptable et l'interdit.

Encadrement

Ces personnes répondent habituellement bien à un encadrement chaleureux et bienveillant après, bien sûr, quelques confrontations avec celui-ci. Ces gens, porteur d'une rage intérieure, sont à la recherche d'un lieu où évacuer temporairement celle-ci. Un conflit, une bataille, une revendication excessive permettent d'apaiser momentanément cette rage déplacée sur l'adversaire choisi. Ceci entraîne un malaise chez l'autre et un apaisement chez le TPL. Ce soulagement étant de courte durée, les TPL repartent rapidement à la recherche d'un autre conflit. Les idéations suicidaires sont présentes chez ces gens et c'est un enjeu crucial pour les intervenants. Les propos suicidaires ainsi que le conflit sont le discours du TPL, la monnaie d'échange entre lui et son environnement. C'est l'accent tonique sur l'émotion ressentie et un moyen de s'assurer que le message est bien reçu par l'interlocuteur.

De récentes études démontrent que ces gens vivent près de dix ans de moins que la population en général. Des chiffres encore plus élevés qu'en schizophrénie. Bien sûr, le risque suicidaire chronique en est un facteur, mais il y a aussi la toxicomanie et l'hygiène de vie bien souvent déficiente. Ces gens sont en mauvaise santé métabolique (obésité, sédentarité, excès ou privation alimentaire, manque de sommeil, pauvreté, abus de médicaments, violence, anxiété, etc.). Cette clientèle est surreprésentée dans nos urgences et dans les bureaux d'omnipraticiens. Un autre élément remarquable est que durant un suivi thérapeutique à la fois validant, chaleureux et encadrant, les TPL s'apaisent et se restructurent. La fin des suivis est d'ailleurs souvent laborieuse, activant des blessures d'abandon et privant le TPL du cadre affectif qui le maintenait dans un effort de restructuration. Le risque suicidaire est décuplé aux sorties de l'hospitalisation de même que les rechutes sont fréquentes lorsqu'on envisage la fin du suivi.



Ce qui se trouve dans cette trousse

- La mission de La Maison 100 Limites
- Les services pour nos participantes
- Des chiffres clés et des témoignages
- Des projets et une visibilité à bâtir ensemble

Et si on démystifiait le trouble de la personnalité limite ?

L'objectif de cette trousse médias est de permettre de comprendre le trouble de la personnalité limite (TPL) et de valoriser l'intérêt de la mission de La Maison 100 Limites.

En sensibilisant le public au TPL, nous offrons aux femmes concernées par une instabilité émotionnelle et relationnelle, la possibilité de s'identifier et d'intégrer une communauté thérapeutique. Grâce à un lieu sécuritaire, chacune peut mettre à profit ses forces et trouver les ressources nécessaires pour gérer ses fragilités.

En nous aidant à faire rayonner la mission de La Maison 100 Limites, vous participez au développement d'une approche novatrice dédiée aux femmes avec un trouble de la personnalité limite.

Se sentir en sécurité
Souffler pour un moment
Prendre du temps pour soi
Être écoutée et comprise
Partager et rire avec les autres
Se rétablir pour une nouvelle vie



C'est ça, La Maison 100 Limites !



Notre mission

La Maison 100 Limites vise la réadaptation affective et sociale des personnes (18 ans et +) présentant un trouble de la personnalité limite, par le développement d'une communauté thérapeutique basée sur la notion de « pairs-aidants » et animée par des valeurs de bienveillance et de respect des frontières.

Notre vision

Offrir un milieu de vie et une opportunité de rétablissement aux personnes ayant des fragilités affectives et relationnelles.

En conjuguant leurs forces au profit d'elles-mêmes et des autres, elles apaisent leur détresse et réduisent les épisodes toxiques de leur vie.

Histoire de La Maison 100 Limites

2013

Naissance d'un rêve

Plusieurs membres de la communauté lavalloise se regroupent pour trouver une façon de soutenir les femmes vivant avec un TPL, en marge du réseau institutionnel. Leur rêve : fonder une maison pour accueillir une communauté où ces femmes pourraient se retrouver, se reconnaître, se soutenir et s'entraider entre elles.

2016

Première année d'existence

Les activités sont tenues dans un local loué au CILL. Un projet de recherche est créé pour mesurer les impacts des activités organisées par La Maison 100 Limites. Option Habitation Québec devient le GRT qui soutient l'organisme dans ses démarches pour entreprendre la construction de la maison.

2015

Création de La Maison 100 Limites

Dix-huit mois plus tard, La Maison 100 Limites est née. Après en avoir formulé la mission, la vision et les valeurs, le groupe s'emploie activement à faire connaître La M100L et à trouver du financement.

2017

Embauche d'une coordonnatrice

Avec le soutien financier du CISSSL une première employée est embauchée, Marie-Hélène D'Astous. Grâce à son expérience du milieu communautaire lavallois, elle s'emploie à consolider les activités de l'organisme, accroître la recherche de financement et poursuivre les démarches pour l'obtention d'un lieu dédié aux activités de la maison.

2018

La mission se propage

La Maison 100 Limites obtient le statut d'organisme de bienfaisance et élargit ses demandes de dons et subventions. L'achalandage augmente et permet de rejoindre plus de femmes. L'organisation des ateliers se transforme. Les participantes prennent en charge l'animation et naturellement, la communauté de paires-aidantes prend forme.

2020

Adaptation face à la COVID-19

La M100L développe un volet d'activités virtuelles pour maintenir vivante la communauté et embauche une intervenante temporaire avec les sommes reçues dans le cadre de la pandémie. Elle apprend à surfer sur la vague des activités hybrides tout en tentant de maintenir un lien vivant avec sa clientèle.

2019

Développement des activités

Les activités qui se déroulent à raison de 3 soirs semaine se diversifient, touchant de nombreux aspects du bien-être des participantes. Le développement d'un volet d'activités dédié aux hommes vivant avec le TPL est mis de l'avant et un focus groupe en confirme le besoin.

2021

Création d'un lieu d'hébergement unique et pérenne

La Maison 100 Limites veut devenir un lieu permanent où les femmes se retrouvent entre elles, dans un environnement serein et chaleureux en créant un centre d'hébergement.

Notre rêve

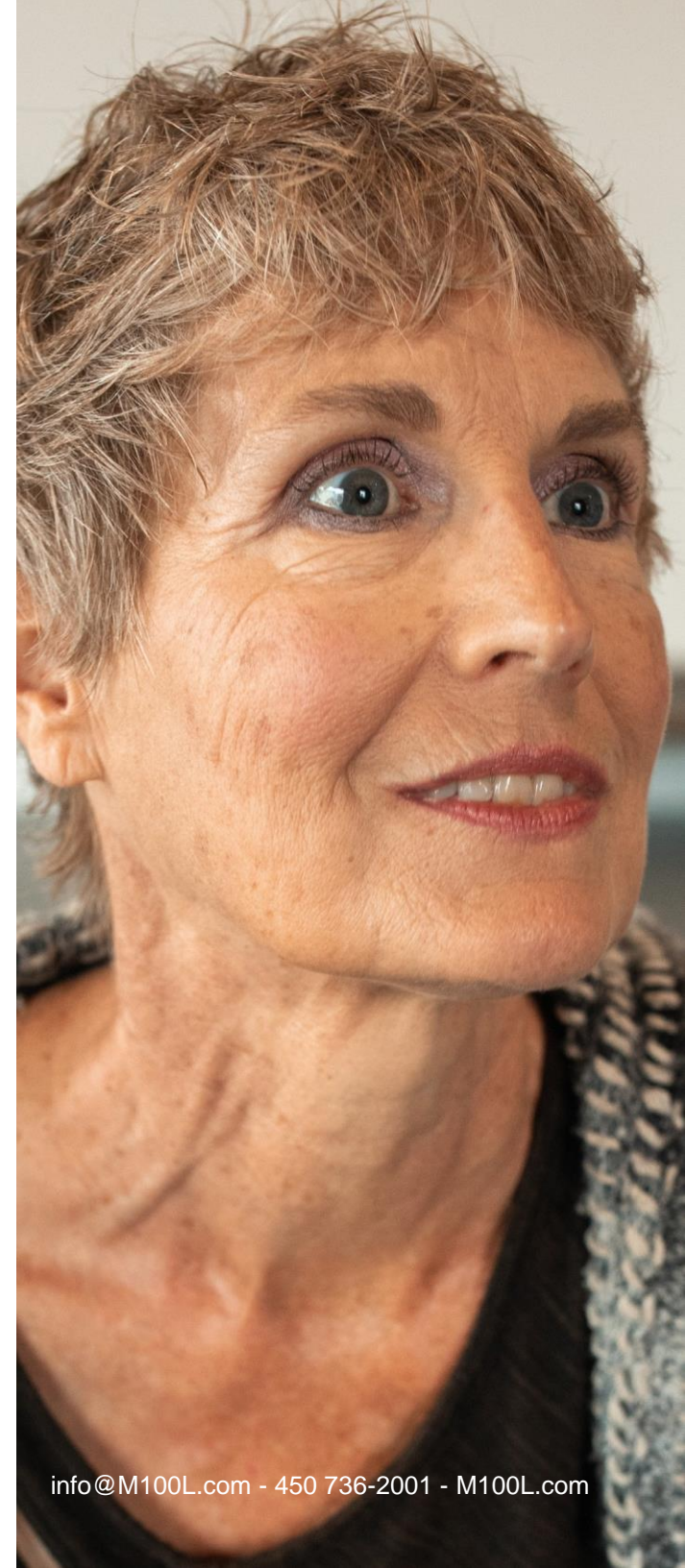


Créer La Maison 100 Limites, c'est tenter une approche novatrice. C'est créer avec ces femmes, à partir de la base, une Maison avec des assises solides sur lesquelles elles pourront s'appuyer pour tenter la restructuration de leur propre maison.

Cette tâche de reconstruction se fera par le biais **d'une communauté « d'aidées-aidantes » sous le signe de la bienveillance et du respect.**

Vous joindre à nous dans cette aventure c'est nous offrir les matériaux nécessaires pour ériger cette Maison sur des bases solides.

Ces femmes et les enfants de ces femmes le méritent bien.



Nos services

Notre communauté « d'aidées-aidantes » consiste en un échange de services entre femmes, en lien avec leurs habiletés, afin d'offrir un lieu d'apprentissage thérapeutique innovant où les forces de chacune aident à surmonter les grandes fragilités.

Ensemble, nous pouvons développer et poursuivre le soutien solide sur lequel elles peuvent s'appuyer pour restructurer leur propre maison.

Les ateliers externes

Les activités virtuelles

La psychiatrie citoyenne



La Maison 100 Limites a changé la vision que j'avais de la vie. J'ai trouvé un endroit où j'avais enfin ma place et que j'étais acceptée avec mon trouble de personnalité limite. Pour une fois, mon TPL ne semble pas être un problème et avoir autant d'emprise sur ma vie qu'avant. Le sentiment d'appartenance est si fort à La Maison 100 Limites qu'on ne peut se faire que des amies.



Les ateliers externes

Les ateliers réalisés avec et par les participantes demeurent le principal moyen pour aider les femmes ayant un trouble de la personnalité limite. Ainsi, les femmes peuvent partager et être validées dans leurs savoir-faire et/ou leurs habiletés.

Les différentes thématiques des ateliers (alimentation, activité physique, artistique et ludique) sont chacune soutenues par un comité de participantes qui doivent se concerter pour organiser et animer les soirées.

Les femmes retrouvent à La Maison 100 Limites un lieu d'appartenance qui leur ressemble et où les amitiés se lient. Elles sont impliquées et assidues.

Toutes expriment combien il est facile de s'y intégrer.

+ de 150
activités en 2019-2020
12 à 25 participantes





Les activités virtuelles

Facebook

Grâce à un groupe privé, La Maison 100 Limites offre un espace de clavardage entre paires, d'encouragements et de pensées positives en tout temps. De plus, il fournit toutes les informations relatives aux ateliers, sorties et cours offerts.

Notre page publique est le principal véhicule de communication pour sensibiliser les gens au trouble de la personnalité limite et pour mettre en avant notre mission.

Moyenne de 59
participations/jour
sur le groupe Facebook



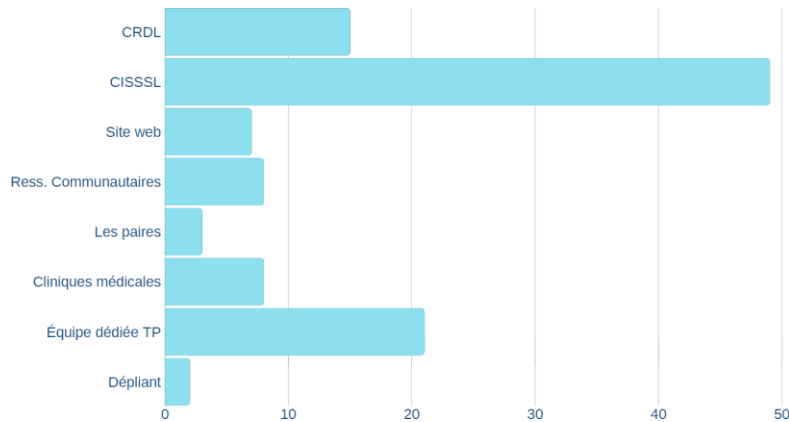
La psychiatrie citoyenne

Nous encourageons et soutenons nos participantes en rétablissement à :

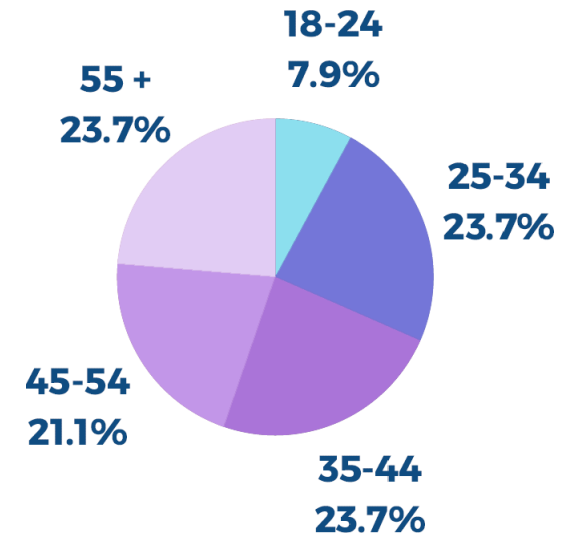
- avoir un droit de regard sur leurs traitements et à être au centre de leur plan de traitement ;
- s'impliquer dans les débats entourant l'organisation des services de santé mentale (pleine citoyenneté) ;
- assumer des rôles sociaux valorisants dans la communauté ;
- développer un réseau d'entraide communautaire.

« ...Et surtout je ne vous oublierai jamais vous les filles, sans La Maison 100 Limites je n'y serais jamais parvenu. Vous m'avez montré que dans la vie il y a autre chose que la consommation pour être heureuse, pour être comprise et surtout pour être aimée. JE VOUS AIME BEAUCOUP... »

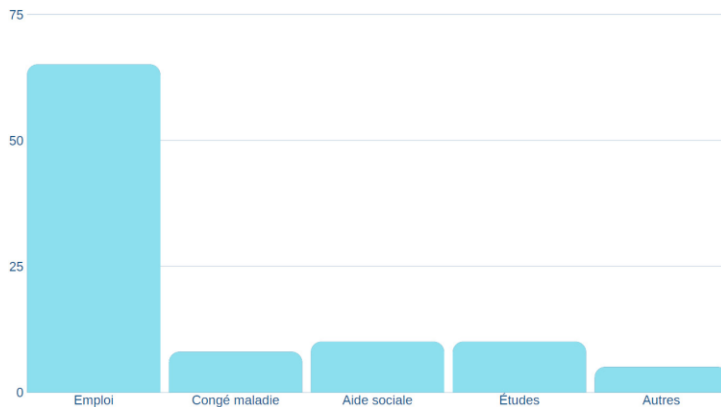
Provenance des femmes



Âge des femmes



Occupation des femmes



85 femmes

sont venues en apprendre plus sur le TPL et sur l'organisme lors de l'une de nos 9 soirées d'information.

Parce que nos bénéficiaires
ont besoin au quotidien
de sécurité, de réconfort
et d'un tremplin pour
reprendre leur vie en main,
La Maison 100 Limites
veut devenir

un lieu permanent pour T♥US !

PROJETS 2021

L'hébergement

La Maison 100 Limites veut devenir un lieu permanent où les femmes se retrouvent entre elles dans un environnement serein et chaleureux.

Grâce à un hébergement adapté, l'objectif est de proposer une dizaine de places temporaires à certaines femmes qui ont besoin d'un tremplin sécuritaire et structuré pour plonger dans une vie responsable. Elles seront ainsi soutenues dans leurs efforts de rétablissement et d'intégration.

Ce sera, également, un espace commun où d'autres femmes pourront y graviter en externe, en participant à des ateliers ou simplement en rendant une petite visite pour briser un moment de solitude ou de vide plus intense, qui mène souvent celles-ci à l'autodestruction.

Ce sera un peu comme revenir chez soi afin d'y faire le plein affectif et retourner, apaisée, affronter la vie.



Soutenir les hommes

Le trouble de la personnalité limite ne touche pas que les femmes. C'est pourquoi, La Maison 100 Limites veut développer une offre de services et d'accompagnement à destination des hommes.

En ouvrant la porte de La Maison, on ne se sent plus seul face à sa détresse émotionnelle.

ENSEMBLE, informons sur le TPL

Grâce à votre collaboration, nous pouvons démystifier le trouble de la personnalité limite auprès du grand public et faire en sorte que notre mission accompagne au mieux les personnes en souffrance.

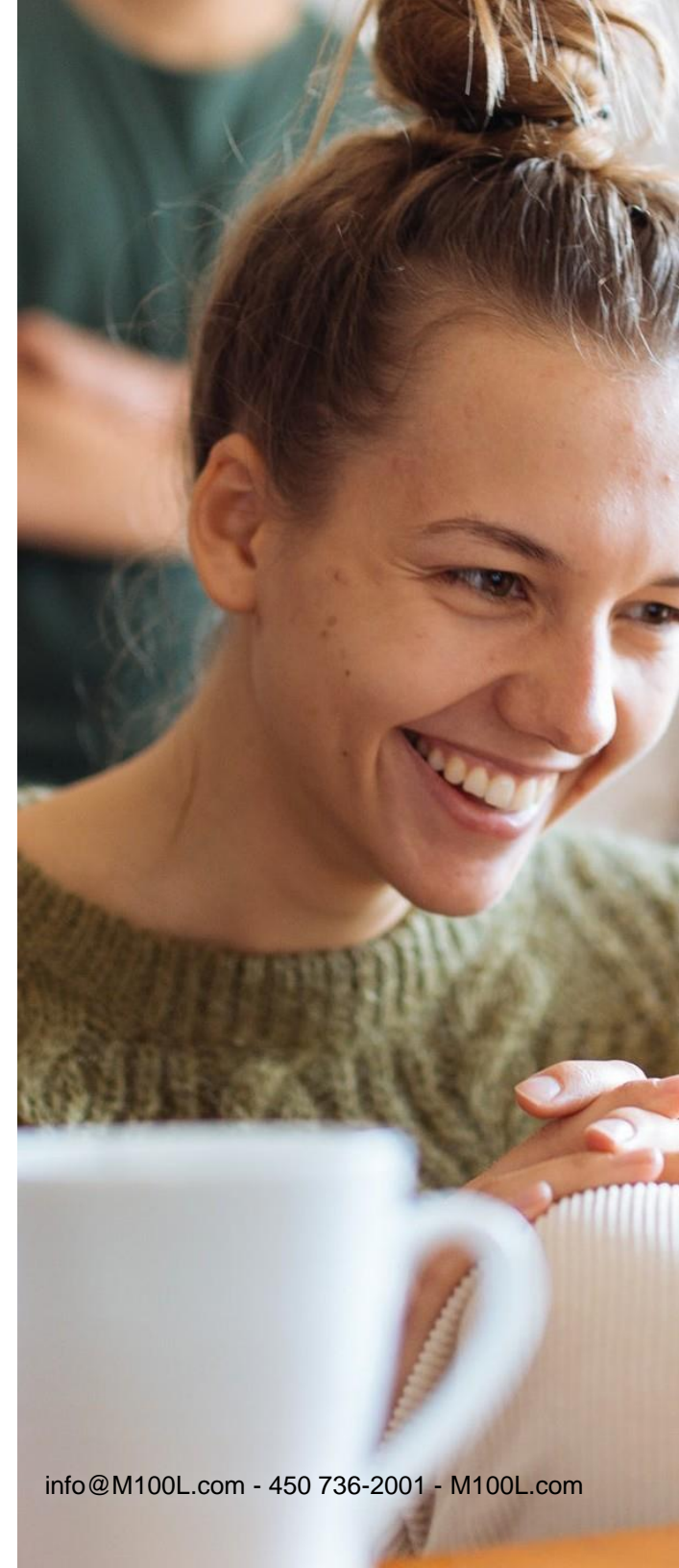
Aidez-nous à faire rayonner La Maison 100 Limites !

Notre visibilité dans les médias est une de nos priorités pour faire connaître l'organisme, déstigmatiser le TPL, consolider et assurer la pérennité des ressources, maintenir nos activités et bonifier notre offre de services notamment, les volets hébergement et hommes.



Nous sommes disponibles pour :

- des entrevues ;
- des articles de fond sur le TPL et/ou des reportages ;
- des témoignages de nos participantes ;
- des bannières publicitaires pour vos outils numériques.





Votre contact

Marie-Hélène D'Astous

Coordonnatrice,
La Maison 100 Limites
info@M100L.com
450 736-2001

Ressources complémentaires

- [Rapport d'activités 2019-2020](#)
- [Plan Stratégique 2016-2019](#)
- [Texte de La Maison 100 Limites, son histoire et sa raison d'être](#)

On dit que ça prend un village pour élever un enfant.

Selon nous, ça prend une communauté pour guider ces personnes vers le rétablissement.

