



Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

**Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »**

**« MIEUX COMPRENDRE LE TROUBLE DE LA  
PERSONNALITE BORDERLINE »**

Vivre avec un trouble de la personnalité borderline, c'est éprouver des émotions intenses et soudaines, parfois envahissantes et difficiles à maîtriser. Cette hypersensibilité peut perturber la relation à soi et aux autres et entraîner une souffrance importante, tant pour la personne concernée que pour ses proches. Les variations émotionnelles, la peur de l'abandon, l'impulsivité ou l'image de soi instable sont souvent mal comprises et peuvent conduire à une certaine stigmatisation. Lors de cette soirée d'échanges, nous aborderons ce qui se joue derrière ces expériences : comment reconnaître les symptômes, comprendre les mécanismes en cause, saisir le vécu des personnes concernées et identifier les ressources, stratégies d'aide ou approches thérapeutiques susceptibles de favoriser un meilleur équilibre. Autant d'aspects qui seront explorés avec

**Julie DUMOULIN**

Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP  
Pôle de Psychiatrie de l'Hôpital du Valais, CCPP de Sion

**Mardi 24 mars 2026 à 18h00**

**A la Fondation EMERA - Av. de la Gare 3  
1950 SION**

**Infos et inscription**

**024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

**Bienvenue à tous !**