

**LE DÉCLIC**

Rue du Plan 19  
2000 Neuchâtel  
T. +41 (0)32 721 10 93  
F. +41 (0)32 721 49 32

**LE NOUVEL HORIZON**

Rue du Manège 19  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T. +41 (0)32 913 12 69  
F. +41 (0)32 913 12 53

**L'OASIS**

Grand-Rue 7  
2114 Fleurier  
T. +41 (0)32 861 35 37

[secretariat@anaap.ch](mailto:secretariat@anaap.ch)  
[www.anaap.ch](http://www.anaap.ch)

## CONFÉRENCE-DÉBAT

**Jeudi 21 février 2019 de 19h30 à 21h30**  
Salle du Faubourg  
Faubourg de l'Hôpital 65 – 2000 Neuchâtel

# **BORDERLINE OU COMMENT VIVRE INTENSÉMENT SANS SE CASSER LA GUEULE**

**Présentée par le Docteur Christian Müller**

Christian Müller est médecin-psychiatre pour enfants et adolescents. Il enseigne et supervise les équipes de diverses institutions. Il est formateur en PNL et intègre des méthodes issues de thérapie cognitivo-comportementale et de la systémique.

Un état limite n'est pas la fin de l'histoire. On n'est pas impuissant face à ce trouble à condition de s'informer de ce qui peut être envisagé, pour parer à un destin douloureux. En premier lieu, il convient d'explorer en quoi consiste la vulnérabilité de la personnalité émotionnellement labile.

Une bonne compréhension des pièges psychologiques qui caractérisent ce trouble permet de mobiliser les forces résilientes requises pour sortir du cercle vicieux qui peut mener à l'auto-sabotage voire à l'autodestruction.

Il est donc essentiel de faire évoluer son intelligence émotionnelle et d'acquérir les compétences affectives, relationnelles et sociales qui permettent de gérer le stress ainsi que d'apprendre à communiquer efficacement et à renforcer son estime de soi.

**Pour tout public**

Entrée libre, collecte à la sortie

Informations au 032 721 10 93 14h à 17h  
ou par mail à l'adresse [secretariat@anaap.ch](mailto:secretariat@anaap.ch)

---