

TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ ET RELATIONS DIFFICILES

Trousse pour intervenir

Préparé par Mireille Guillemette inf.Béd.

Dernière mise à jour 2022-08-10, PHOTOCOPIE INTERDITE



Formation Conseil inc.

Objectif général : Intervenir et communiquer efficacement avec des personnes ayant un trouble de la personnalité

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES / Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de :

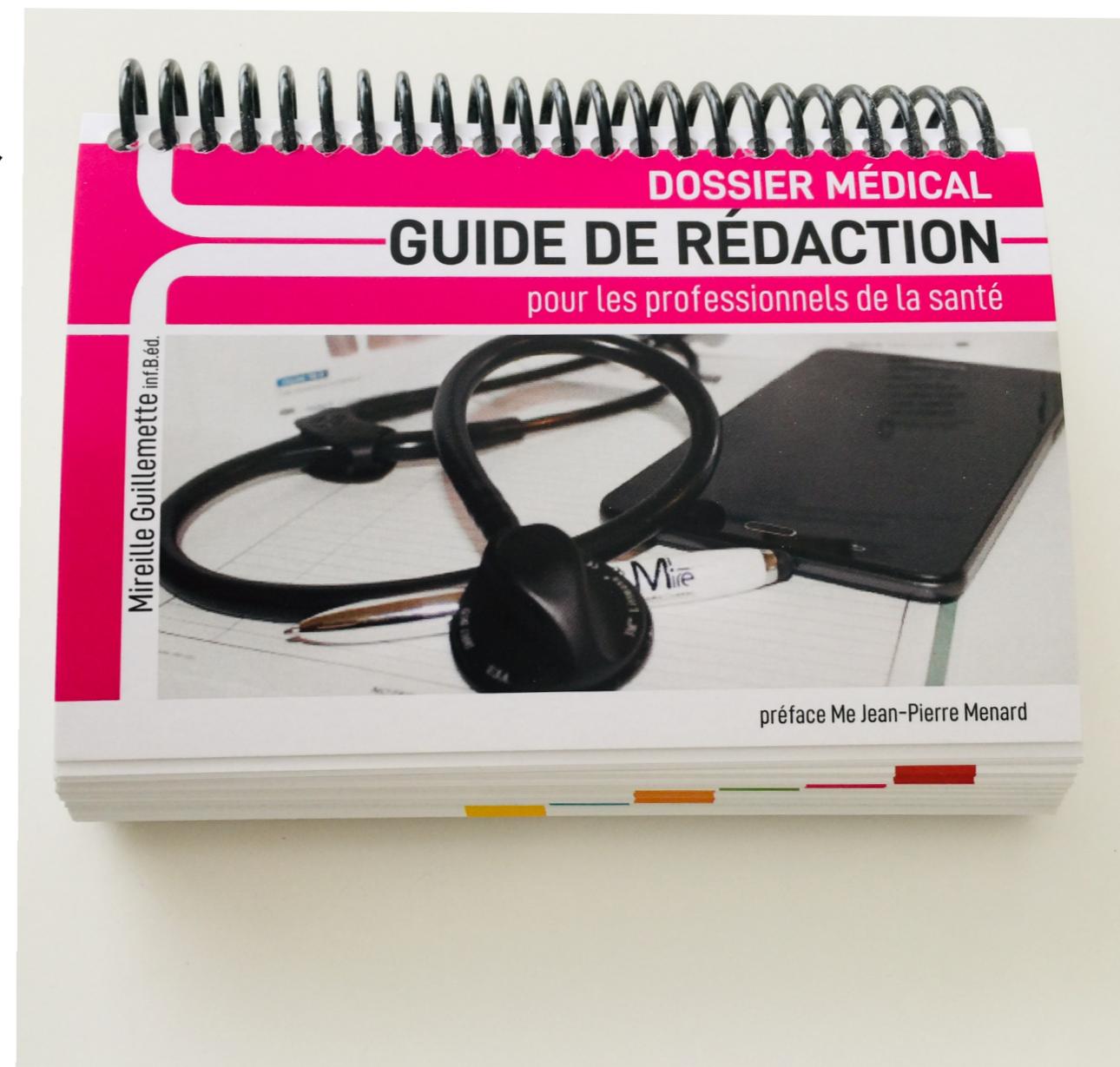
- Distinguer les notions essentielles sur le développement de la personnalité
- Différencier les principaux mécanismes de défense et leurs manifestations
- Être porteur d'espoir, en tant que professionnel et intervenant dans le domaine de la santé, auprès des personnes souffrant d'un trouble de la personnalité
- Comparer les différents troubles de la personnalité
- Reconnaître les différences individuelles et adapter les soins prodigués
- Développer des habiletés à reconnaître et mobiliser les forces de chaque individu

Contenu

- Le développement de la personnalité
- Les troubles de personnalité (définitions et causes)
- Stigmatisation et préjugé
- Les types de personnalité
- Besoins des personnes
- Le potentiel de rétablissement
- Stratégies d'intervention
- Des soins respectueux et bienveillants
- Une approche adaptée aux différences individuelles

Déclaration de conflit d'intérêts

1. Auteure : Dossier Médical, **GUIDE DE RÉDACTION** pour les professionnels de la santé, 2019
ISBN 978-2-9818651-0-6
2. Auteure : Guide de rédaction des notes aux dossier, version électronique OIIAQ, 2019



D'abord



**Quelle est votre définition d'une
« personnalité difficile »?**



Ma perception secrète

- Quelle est ma perception «secrète» ?
Ces personnes sont:
- Quelle est l'émotion ressentie la plus fréquente chez moi ?
- Quelle est ma façon habituelle de réagir?

La personnalité

« Les traits de personnalité sont donc caractérisés par les manières habituelles dont on perçoit son environnement et sa propre personne, et les manières habituelles de se comporter et de réagir. Ils se définissent souvent par des adjectifs : autoritaire, sociable, altruiste, méfiant, consciencieux... »

Christophe André, Comment gérer les personnalités difficiles

Problème de santé mentale ou trouble mental ?

Le problème de santé mentale

- Peut survenir à n'importe quel moment de la vie
- Se manifeste sous forme de détresse qui interfère avec le fonctionnement habituel de la personne (Fortinash, 2013)

Le trouble mental

- Affection cliniquement significative qui se caractérise par un changement du modèle de pensée, de l'humeur ou du comportement associé à une détresse psychique et/ou une altération des fonctions mentales (OMS, 2001)
- Il varie en fonction de la gravité et de la persistance (de modéré à sévère)
- Le diagnostic s'établit avec le DSM-V

Un problème de santé mentale touchera :

- Tout le monde
- Il est transitoire
- On peut profiter de cette épreuve, on va apprendre beaucoup
- Peut survenir lors d'un deuil, d'une perte majeure, baby blues, etc.

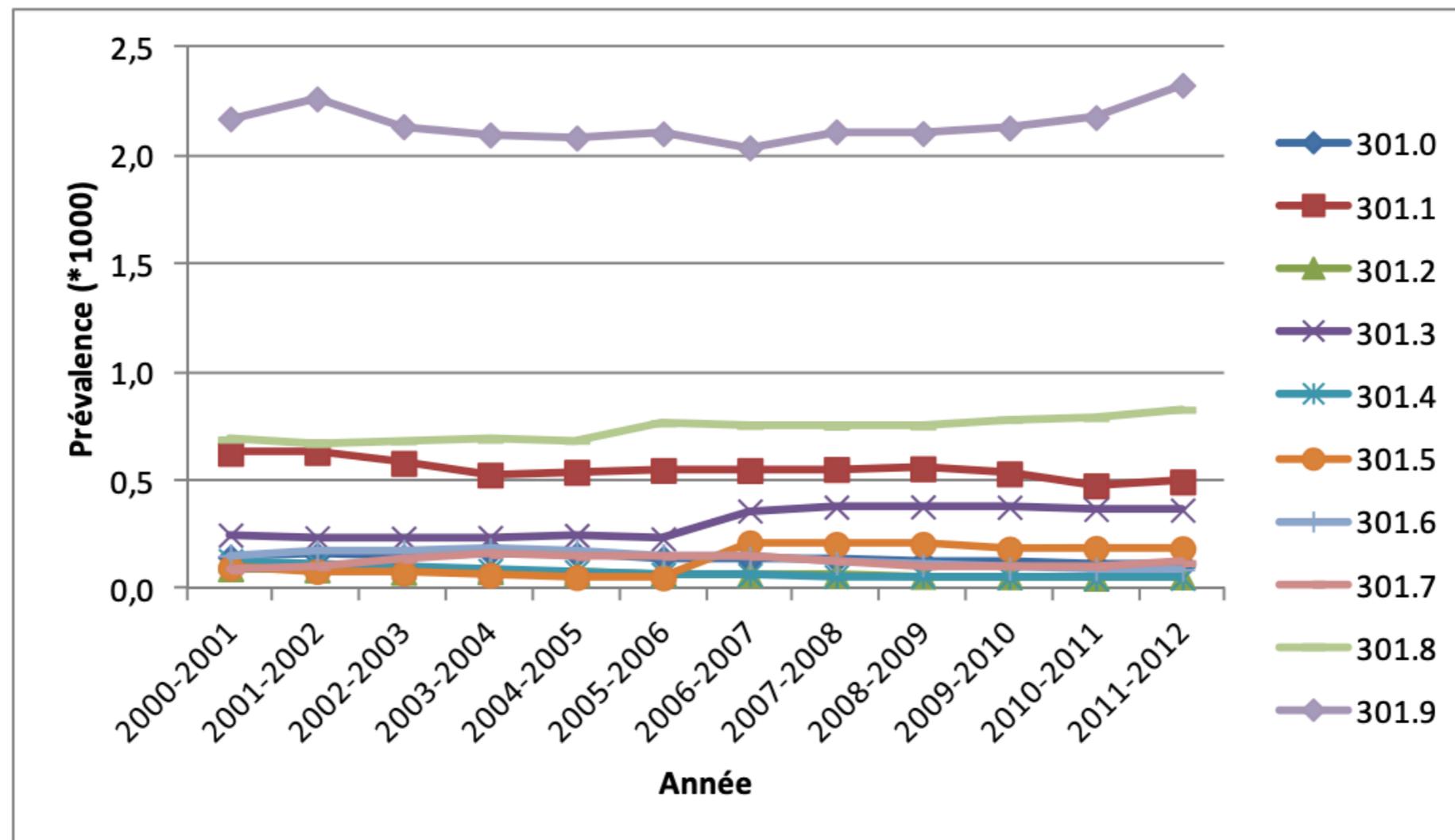
Les troubles mentaux touchent :

- Environ 1 personne sur 5
- Nous sommes tous concernés

Entre les traits de personnalité et la maladie profonde

- Les troubles de la personnalité
- Classés en 3 groupes
- 10 types de troubles identifiés au DSM-V
- Condition qui varie de modérée à sérieuse

Graphique 1 Prévalence annuelle de chacun des troubles de la personnalité diagnostiqué CIM-9#, Québec, 2000-2001 à 2011-2012



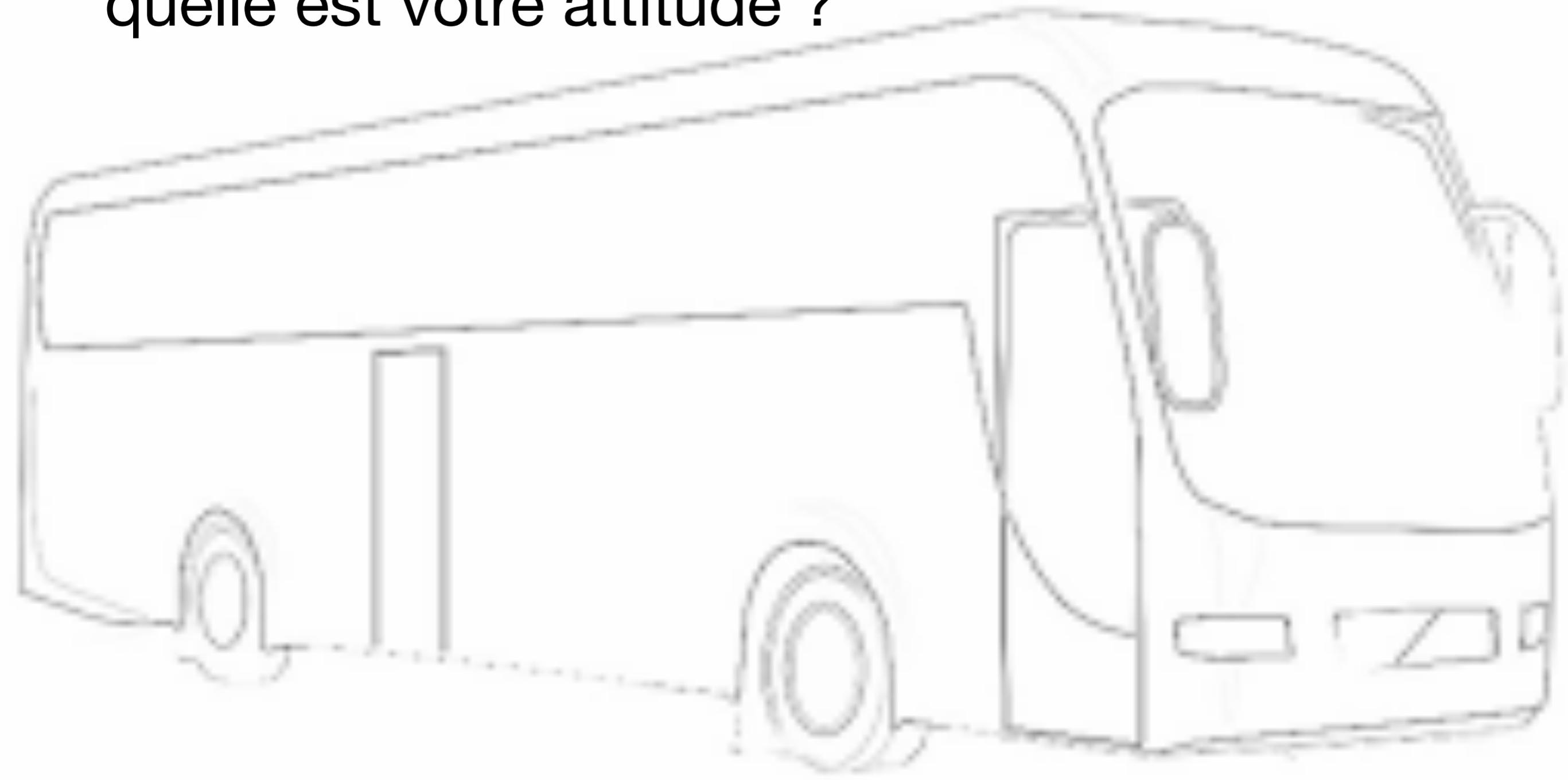
: voir tableau 1 pour la correspondance des codes.

Comment vous décrirait-on ?

1- plutôt faux	5 -c'est tout moi	1	2	3	4	5
En retrait	Sociable					
Moins intelligent	Très intelligent					
Instable	Stable émotionnellement					
Soumis	Dominant					
Réservé	Enthousiasme					
Opportuniste	Conscientieux					
Timide	Sans inhibition					
Confiant	Méfiant					
Franc	Sournois					
Conservateur	Radical					
Dépendant	Indépendant					
Manque de contrôle	Maître de soi					
Positif	Négatif					
Calme	Anxieux					
Introverti	Extraverti					

Réflexion, le bus

- Quelles pensées et émotions vous habitent, quelle est votre attitude ?



Un monde en couleur

Au restaurant, c'est tout moi !

1. Je commande habituellement le même plat, votre favori, celui que vous connaissez déjà.
2. Je choisis un mets que je ne connais pas, je ne le cuisine pas à la maison, pour essayer.
3. J'y vais par élimination, je rejète tout ce qui se digère mal .
4. Je prends vraiment du temps à entrer au resto car je cherche inlassablement la meilleure place de stationnement même si je suis affamé.



« L'humain est d'abord un être d'interaction dont l'adaptation ou le déséquilibre provient du type de réciprocité qu'il a établi lorsqu'il a été mis, enfant, en contact avec ses semblables. »

Jacques Debigaré, Les troubles de la personnalité 2017

Un trouble de la personnalité

Selon le DSM 5

- A. Modalité durable se manifestant dans au moins 2 domaines
- B. Rigide et envahissant
- C. Cause une souffrance ou une altération du fonctionnement social
- D. Présent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte
- E. N'est pas mieux expliqué par un autre trouble mental
- F. Critères d'exclusions

Normalité

Les principales caractéristiques de la normalité sont regroupées selon trois axes:

1. Comment la personne se perçoit

2. Les relations affectives que la personne entretient avec les autres

3. Survivre et se faire valoir en société

Un milieu familial favorable et un environnement qui n'est pas hostile de façon chronique permettent un développement normal. S'ajoutent ensuite le développement personnel et l'éducation

La peur : l'émotion la plus handicapante

- Un enfant traité sans considération
- Un enfant bousculé ou intimidé

Conséquence :

- **Inhibition dans la peur ou désinhibition dans l'agressivité**

Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016

Thomas Curran
University of Bath

Andrew P. Hill
York St John University

From the 1980s onward, neoliberal governance in the United States, Canada, and the United Kingdom has emphasized competitive individualism and people have seemingly responded, in kind, by agitating to perfect themselves and their lifestyles. In this study, the authors examine whether cultural changes have coincided with an increase in multidimensional perfectionism in college students over the last 27 years. Their analyses are based on 164 samples and 41,641 American, Canadian, and British college students, who completed the Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991) between 1989 and 2016 (70.92% female, $M_{\text{age}} = 20.66$). Cross-temporal meta-analysis revealed that levels of self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and other-oriented perfectionism have linearly increased. These trends remained when controlling for gender and between-country differences in perfectionism scores. Overall, in order of magnitude of the observed increase, the findings indicate that recent generations of young people perceive that others are more demanding of them, are more demanding of others, and are more demanding of themselves.

Keywords: personality, culture, neoliberalism, psychopathology

Across the industrialized world, young people now face far tougher social and economic conditions than their parents (Ipsos MORI, 2014). From the late 1970s onward, the United States, Canada, and the United Kingdom have seen interventionist governance committed to the goals of full employment and social equity replaced by laissez-faire governance committed to the advancement of market-based competition and reward (Piketty, 2014). In addition to changing the behavior of social and civic institutions, the continuation of these

(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). It is multidimensional and has been examined using different models. Researchers have used both individual models and their constituent subdimensions (e.g., Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001), as well as combinations of multiple models to study perfectionism (e.g., Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Mackinnon & Sherry, 2012; Rice, Ashby, & Slaney, 1998). Studies adopting these approaches have

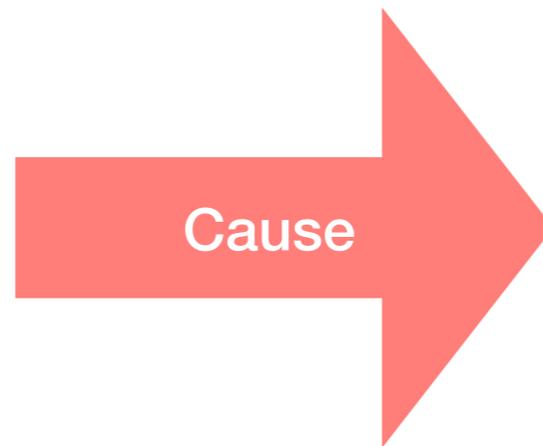
Compétences parentales



Saine détente

et

Considération
respectueuse



Attachement profond

Délicatesse et affection
envers ses semblables

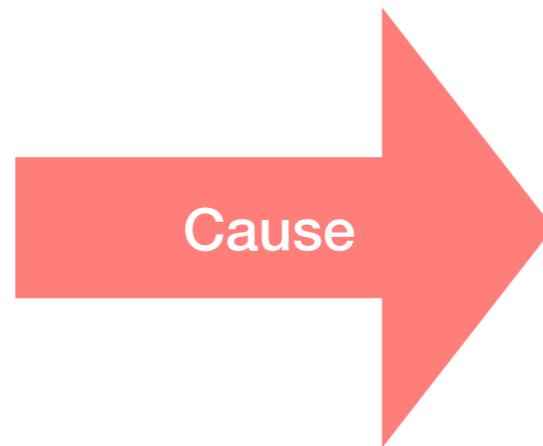
Compétences parentales



Nervosité

et

intolérance



Inhibition dans la peur

Ou

Désinhibition dans
l'agressivité

Une recette nocive

La recette de l'enfant-roi

Par **Dr Nicolas Chevrier**,
Psychologue

L'été arrive bientôt et c'est le temps d'habiller les enfants. Un petit tour dans une boutique de vêtements pour fillettes et c'est le choc! C'est ma première tournée d'achats d'été pour Leeloo.

Je remarque des imprimés avec des messages surprenants sur les vêtements : « Supermodèle », « Je suis la plus belle », « Enfant #1 », « Tassez-vous, j'arrive », « Princesse pour toujours »... Est-ce que j'ai vraiment envie d'une petite fille qui se prend pour une princesse? D'une demoiselle qui a la certitude d'être la plus belle? D'une petite qui passe avant les autres parce qu'elle considère qu'elle est numéro un ou qu'elle a des droits acquis?

C'est à ce moment que m'est revenu un essai basé sur les travaux de collègues psychologues qui traitaient d'une « épidémie de narcissisme ». Le narcissisme c'est un ensemble d'attitudes et de comportements qui se développe chez certains individus. Ces personnes sont centrées sur leurs propres besoins, ils n'ont pas d'empathie envers les autres, ils ont un fort sentiment que tout leur est dû et auront habituellement beaucoup de difficultés à fonctionner dans notre société moderne. Or, les enfants-rois sont une forme de narcissisme juvénile créée par l'attitude des parents.

Ces messages imprimés sur les vêtements laissent entendre que notre enfant est « spécial », qu'il mérite mieux que les autres. En fait, on sème ici les graines d'une attitude qui pourrait faire des ravages chez notre enfant.

Les ingrédients d'une recette gagnante

On sait maintenant quelle est la meilleure recette pour faire un enfant-roi, qui deviendra éventuellement un narcissique, voire un hypernarcissique. Aussi, pour votre bénéfice, je vais la partager avec vous. Bien sûr, je vous expose cette recette avec un regard ironique. À la manière d'un caricaturiste, j'ai grossi les traits, mais ce qui importe c'est que ces principes nous restent en tête lors de nos interventions. Je sais que dans mon cas, je les ai toujours en tête (ce qui ne signifie pas que mes interventions sont toujours un succès!).

1 - Donnez à votre enfant autant de pouvoir qu'à un adulte. Demandez-lui de choisir le nouveau divan, de vous conseiller sur le lieu des prochaines vacances estivales ou de choisir lui-même ses vêtements dans les magasins. De cette façon, vous le privez d'un apprentissage important que même des superstars comme les Rolling Stones ont dû faire à un certain moment : dans la vie, on ne peut pas toujours avoir ce qu'on veut!

2 - Ne dites jamais « non » à votre enfant. Exposez-le le moins souvent possible à la contrariété afin qu'il ne puisse pas développer de tolérance à la frustration. Ainsi, son intolérance se traduira invariablement par des crises de bacon ou de grandes colères à l'âge adulte.

3 - Dites en tout temps à votre enfant à quel point il est extraordinaire. Gardez le même discours, même si certaines de ses performances laissent à désirer, même s'il n'a pas vraiment fait d'efforts ou accompli quoi que ce soit pour se faire féliciter. Faites-le simplement parce qu'il est lui et non pas parce qu'il le mérite.

4 - Entraînez votre enfant à être performant et à gagner. Expliquez-lui que dans la vie, il mérite de gagner car il est un être extraordinaire... Être meilleur que son prochain, c'est ça qui compte.

La recette de l'enfant-roi est relativement simple. Il suffit d'oublier la règle la plus fondamentale lorsqu'on élève un enfant. Une règle que notre génération de parents a souvent tendance à oublier. Cette règle est simple, mais elle a beaucoup d'implications : le rôle d'un parent c'est d'élever et d'aimer son enfant, pas de se faire aimer par lui.



Une personnalité devient difficile quand :

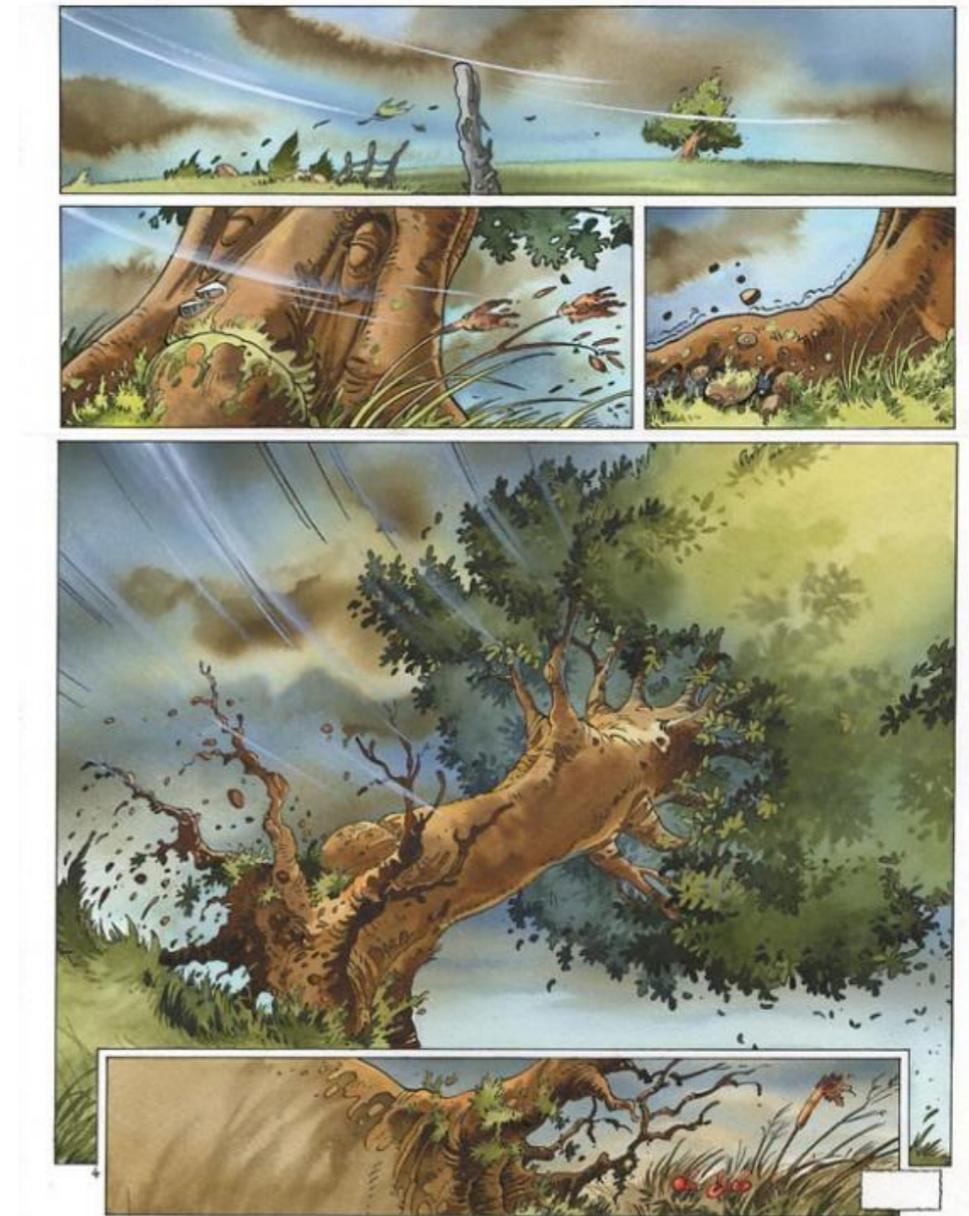
- Certains traits de son caractère sont trop marqués et trop figés,
- inadaptés aux situations,
- entraînant une souffrance pour elle-même ou pour les autres, ou les deux,
- altérant le fonctionnement interpersonnel, social et professionnel,
- affectant l'affectivité et le contrôle des impulsions.

Les personnes qualifiées de difficiles

- Elles voient les autres ou se voient de manière irréaliste
- La psychothérapie aide habituellement à prendre conscience de son rôle dans la création et la persistance des problèmes dans les relations interpersonnelles

La personne généralement rigide

- Ne modifie pas son modèle de réponse
- N'ajuste pas son comportement aux circonstances
- Certains traits de son caractère sont trop marqués ou trop figés



Les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité ont en général :

- De la difficulté à établir des relations interpersonnelles significatives
- De la difficulté à gérer le stress
- Une image d'elle-même différente de la perception de l'entourage
- Une réponse inadaptée aux situations

Les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité vivent ou font vivre une grande souffrance

- Souffrance pour elle-même
- Souffrance pour les proches
- Elles n'ont pas choisi d'être difficile ou limite
- Elles agissent habituellement par **crainte** et non par **plaisir**

Conséquences sur le soignant

- Un sentiment d'impuissance, d'incompétence et de dévalorisation personnelle
- Le soignant peut vouloir davantage que la personne, donc en faire trop
- Anxiété, tension émotionnelle, découragement, colère et fatigue
- Difficulté de se confier à ses collègues.

Pour aider à comprendre et accepter

- La personne souffrant d'un trouble de la personnalité peut m'apporter quelque chose
- Elle a comme tout le monde des forces et des qualités
- Comprendre comment la personne se voit et considère les autres
- Accepter que le cheminement soit long et imparfait, parsemé de rechutes
- Comprendre le point de vue de la personne rend plus facile d'expliquer ses comportements, les gérer, et se protéger

Le rôle du thérapeute

- Réapprivoiser, rétablir les contacts d'origine
- Détendre
- Permettre l'attachement
- Aider la personne à se défaire des habitudes d'autodéfense acquises durant l'enfance (Debigaré, J., 2017)

« *Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage.* »

Le lion et le rat, *Jean de La Fontaine*

Professionnel Professionnelle

Pour faire équipe avec les familles



Pour débiter

1

Gardez le CAP : un modèle à retenir

2

La confidentialité et le secret professionnel

3

1 855 CRAQUER : la ligne de référence pour les proches!

4

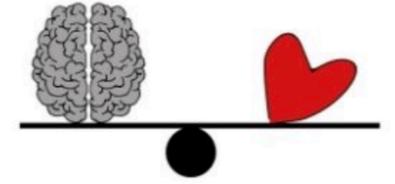
Les bonnes pratiques

www.avantdecraquer.com/les-bonnes-pratiques/

Une ressource

<https://www.avantdecraquer.com/portail-professionnel-professionnelle/>

Le modèle CAP



Réseau
Avant de
Craquer



Client = Savoir prendre soin de soi pour être en mesure d'accompagner son proche dans son rétablissement.



Accompagnateur = Offrir un soutien à son proche dans le respect de chacun.



Partenaire = Mettre à profit son savoir expérientiel pour faire entendre la voix des familles et participer à la planification et l'organisation des services en santé mentale.

L'espoir

Sur quoi peut porter l'espoir pour une personne atteinte d'un problème de santé mentale, qui souffre, qui a rompu des liens, qui a perdu plusieurs emplois, qui vit un épisode de décompensation, etc. :

La résilience



« Possibilité de mener une vie satisfaisante, pleine d'espoir et utile, en dépit des inconvénients causés par les troubles mentaux. »

Commission de la santé mentale du Canada, 2012

Respect de la dignité

- Reconnaître le potentiel de la personne : tous ont un potentiel de rétablissement;
- Reconnaître qu'elle est au coeur des soins;
- L'encourager à participer à la prise de décision la concernant.

Soutenir les efforts

« Les patients états-limites font généralement des efforts désespérés pour se changer eux-mêmes »

Marsha Linehan, 2000



Vitalité, UQAM, Aller mieux...à ma façon, soutien à l'autogestion

Classification



3 Groupes	Types	Traits communs
Groupe A	<ul style="list-style-type: none">• Paranoïaque (0.5-2,5%)• Schizoïde (très rare)• Schizotypique (3%)	Etranges Excentriques
Groupe B	<ul style="list-style-type: none">• Antisociale (3%)• Limite/ borderline (TPL) (2%)• Histrionique (2-3%)• Narcissique (TPN) (1%)	Excessifs
Groupe C	<ul style="list-style-type: none">• Évitante (0.5-1%)• Dépendante (rare)• Obsessionnelle-compulsive (1%)	Anxieux Craintifs

Pourquoi classifier ?

- Connaître un peu les types de nuages dans le ciel aide à prévoir le temps qu'il fera, adapter nos activités et nos vêtements.
- Connaître les caractéristiques de chacune des personnalités difficiles aide à mieux gérer certaines situations, à améliorer la relation ou encore à identifier vos limites personnelles.

L'étiquette n'est pas la personne !

La personne n'est pas sa pathologie

- Il est ...

OU

- Il souffre de ... ?

Groupe A

Étranges et excentriques

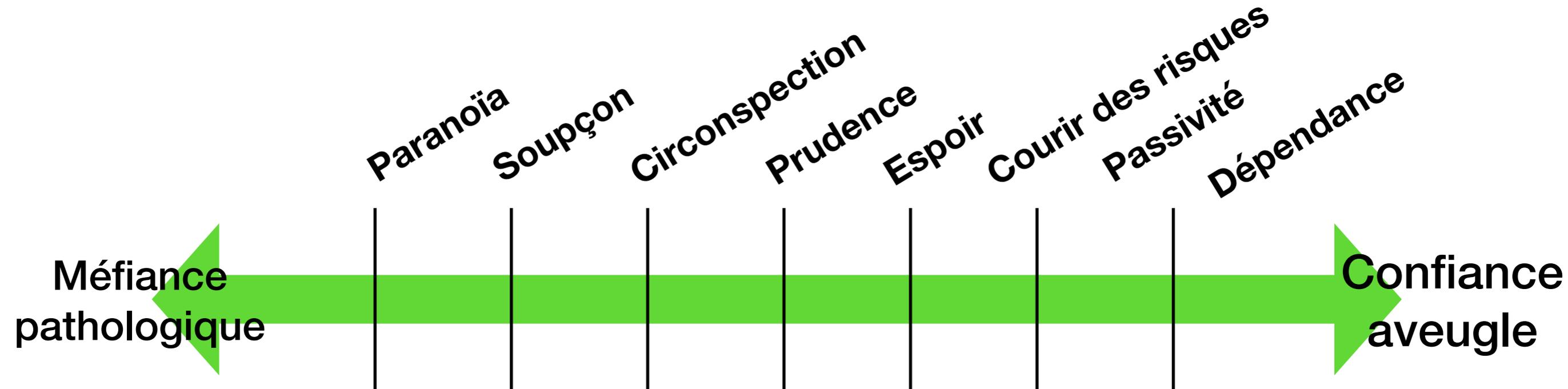
Personnalité paranoïaque

Mot clé :

Les autres sont des ennemis
potentiels, le monde est
dangereux



Continuum confiance-méfiance



Personnalité paranoïaque

Définition

- Méfiance soupçonneuse
- Les intentions d'autrui sont malveillantes

Personnalité paranoïaque

Traits problématiques

- Interprète mal les compliments
- A besoin de contrôler
- Besoin exagéré d'autonomie
- Idées de grandeur, fantasmes de pouvoir et de hiérarchie

Comportements

- Réactions hostiles et durables
- Stéréotypé
- Méfiant, n'arrive pas à faire confiance
- Jalousie fréquente
- Rigide, difficilement ébranlé dans ses convictions
- Prêt à des représailles disproportionnées si'il se sent offensé
- Contrôlant
- Reproche aux autres ses déficiences,, car il est persuadé qu'il a raison
- Collaboration difficile avec les autres
- Force de conviction élevée
- Argumentation précise
- Inflexibilité dans l'application des règlements
- Défense des droits dans une situation de conflit

Personnalité paranoïaque

Bonne approche

- Exprimer clairement nos intentions
- Clarifier votre rôle et ceux des autres membres de l'équipe
- Respecter scrupuleusement les formes
- Éclaircir les malentendus
- Maintenir un contact régulier
- Faire référence aux lois et règlements
- Respecter les délais pour les soins
- Chercher des alliances ailleurs

Éviter

- De renoncer à éclaircir un malentendu
- D'attaquer son image ou la mettre en faute surtout devant les autres
- De médire car il le saura!
- De cacher la vérité
- De discuter de politique

Personnalité schizoïde

Mot clé :

Solitaire et évitant



Personnalité schizoïde

Définition

- Détachement par rapport aux relations sociales
- Il est effacé, veut passer inaperçu

Personnalité schizoïde

Traits problématiques

- A grandi dans un environnement familial très perturbé et froid.
- N'apprécie pas les relations interpersonnelles. N'a habituellement pas d'amis proches.
- Indifférent à la critique et aux éloges.
- Peur de la compétition.
- Choisit des activités solitaires. Intérêts pour l'intellectuel ou le matériel.
- Expressions émotives restreintes, affect émoussé, froideur, détachement. Éprouve rarement du plaisir.
- Il lui est très difficile de s'éloigner, difficulté à sortir de son refuge.

Personnalité schizoïde

Comportements

- Ne se soucie pas de ce que les autres pensent de lui
- Ne ressent pas d'émotions (en façade!)
- S'isole
- Ne répond pas aux signaux sociaux comme le bonjour, le sourire
- Paraît centré seulement sur lui-même
- Préfère les tâches mécaniques, abstraites
- Préfère rester seul, très solitaire
- Peut s'investir de façon importante dans une tâche

Personnalité schizoïde

Bonne approche

- Respecter son besoin de solitude
- Proposez-lui des solutions à sa mesure
- Appréciez-la pour ses qualités silencieuses
- Établir des contacts courts et concrets
- Respecter les cadres, les horaires, la constance

Éviter

- De le forcer à exprimer ses émotions, faire de l'introspection, ou s'affirmer
- De trop parler
- De le laisser s'isoler complètement

Personnalité schizotypique

Mot clé :
Bizarres et excentriques



www.theatredurondpoint.fr

Personnalité schizotypique

Définition

- Conduites excentriques. Distorsions perceptuelles et cognitives.
- Pensée magique et croyances bizarres, attrait pour les phénomènes paranormaux

Personnalité schizotypique

Traits problématiques

- Difficulté importante au niveau des relations interpersonnelles. Tendü et méfiant.
- Idées délirantes, illusions corporelles, perceptions altérées
- Comportement inadéquat en société. Maniérisme.
- Bizarre et excentrique. Discours flou, incohérent et évasif
- Se croit doué de pouvoirs
- N'a habituellement pas de confident ou d'ami proche
- Très anxieux en société par peur d'être persécuté

Personnalité schizotypique

Comportements

- Pensée et un langage bizarre
- Affectivité pauvre et inadéquate
- Peur du rapprochement intime
- Idées de méfiance et de persécution
- Surveillance préventive, car conviction de danger qui amène la personne à être convaincue de dangers réels
- Interactions mal adaptées, rigides et maladroites
- Attitude qui manque de naturel, artificielle
- Ne respecte pas les usages sociaux habituels
- Anxieux en société

Personnalité schizotypique

Bonne approche

- Être empathique et compréhensif face aux comportements étranges
- Entretenir une relation chaleureuse
- Se rappeler à quoi sont dûes ses croyances, perceptions et sentiments de persécution
- Respecter les formes : vouvoiement, politesse
- Offrir un contact restreint mais régulier
- Respecter son besoin de solitude

Éviter

- La familiarité, les plaisanteries
- D'attaquer son image ou le mettre en défaut
- De le forcer à exprimer ses émotions
- De l'envahir

Étude de cas : Éric

Éric est nouveau. Il est gardien de sécurité dans votre établissement depuis 3 semaines. Vous avez entendu dire qu'il ne gardait pas longtemps un emploi.

Il est très vigilant et ne permet aucun écart au niveau de la sécurité et des mesures de désinfection à l'arrivée.

Il se plaint que le personnel est mal intentionné et que s'il ne les surveille pas attentivement ceux-ci seront systématiquement délinquants. Le personnel se plaint de son attitude contrôlante à l'excès, hostile et rigide.

Comment adaptez-vous les interactions avec Éric :

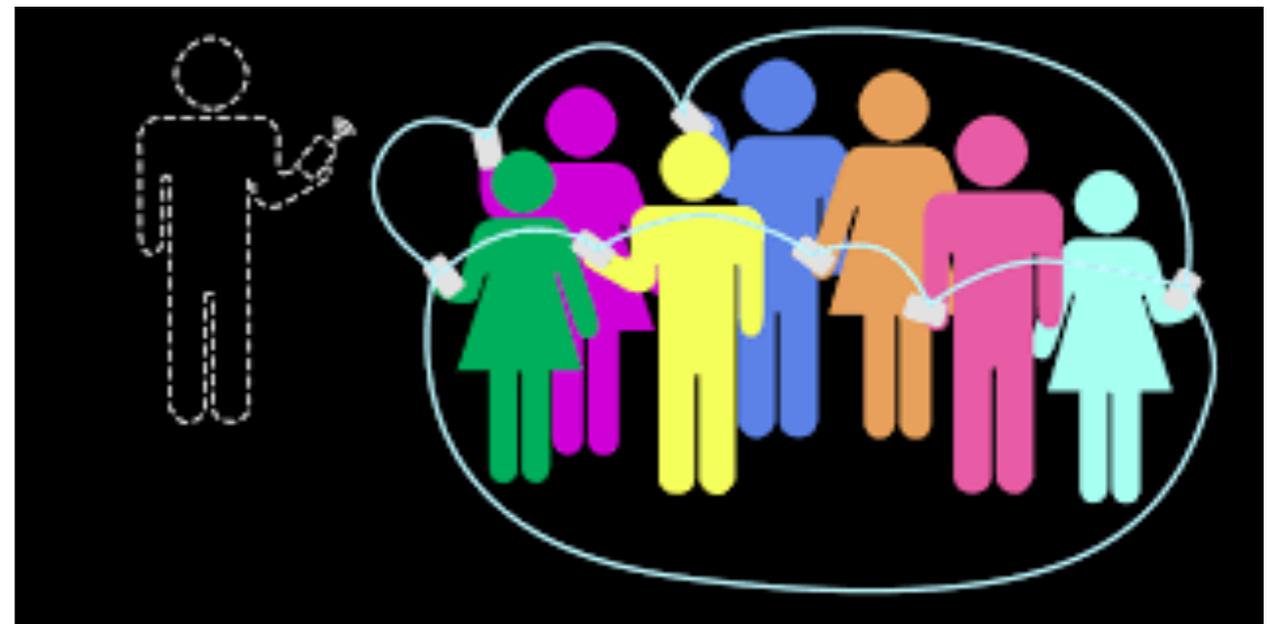
Groupe B

Excessifs

Personnalité antisociale

Mot clé :

Les autres sont des proies



Personnalité antisociale

Définition

- Peut paraître sympathique et charmeur : le but est de dominer l'autre
- Recherche les émotions fortes (relation, conduite auto, vol, braconnage, etc.)
- Il n'a aucune envie de changer. Il n'est pas souffrant.

Personnalité antisociale

Traits problématiques

- Irresponsabilité extrême
- Mépris inconsidéré, absence de remords et d'empathie
- Impulsif et indifférent aux conséquences de ses actions
- Immoral et cynique

Personnalité antisociale

Comportements

- Agression et comportement de prédateur
- Implication dans des activités illégales
- Tromperie et manipulation par profit ou par plaisir
- Conduites sexuelles et toxicomaniaques à haut risque
- Mensonge, escroquerie, charmeur et séducteur
- Négligence ou mise en danger d'un enfant à charge
- Violence conjugale

Personnalité antisociale

Bonne approche

- Surveiller pour empêcher de nuire
- S'assurer d'un cadre sécuritaire pour vous
- N'accorder qu'une confiance limitée
- Poser des règles claires sans compromis
- Se rappeler qu'il abusera d'une personne douce et compréhensive

Éviter

- De faire la morale
- De croire qu'il souffre et désire changer (il n'ira en thérapie que si obligé par la loi)
- De croire que vous pouvez le changer

Walt Disney n'existe pas !



Conséquences sur ces personnes

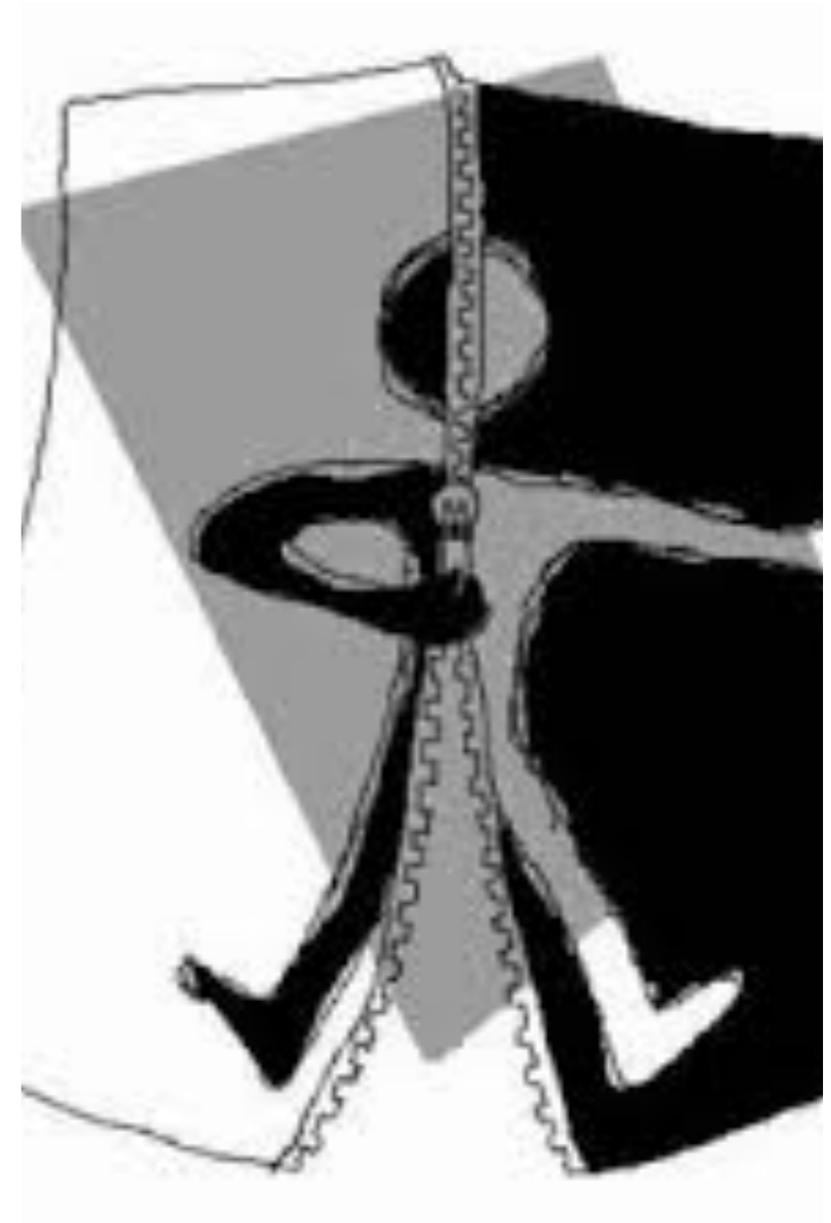
Sans limites et sans régulation, ces personnes
deviennent des tyrans....

- Tyrans domestiques
- Tyrans professionnels

Personnalité limite (ou borderline)

Mot clé :

Entre confiance en soi
débordante et dévalorisation
la plus complète



Personnalité limite

Les 4 modes de fonctionnement et l'espoir de rétablissement

- Impulsivité et instabilité
- Tendances à agir de manière à détruire un projet

Personnalité limite

Traits problématiques

- Instabilité (dans les relations et niveau de son image)
- Fait des efforts surhumains pour éviter l'abandon
- Relations interpersonnelles intenses et instables (de l'idéalisation à la dévalorisation)
- Impulsivité, colères intenses
- Menace de suicide, automutilation
- Grand sentiment de vide
- Idées de persécutions dans des moments de stress intense

Personnalité limite

Comportements

- Besoin d'action, s'ennuie facilement
- Intolérant à la solitude
- Instabilité marquée et persistante de l'image de soi, de l'humeur
- Clivage
- Vie parsemée d'échecs (familiaux, scolaires, pertes d'emplois, relations amoureuses)
- Vie intime chaotique (alternance constante entre la prise de pouvoir et l'abandon fusionnel)
- Colères intenses et inappropriées, suivi de honte et de culpabilité
- Empathique et serviable / paroles méchantes, cruelles ou sarcastiques

Personnalité limite

Bonne approche

Éviter

- L'aider à verbaliser son point de vue personnel
- Être fiable, respecter ses engagements
- L'aider à se fixer des objectifs réalistes
- Rester vigilant face aux menaces suicidaires
- Valoriser ses qualités
- Offrir un cadre structuré
- Assurer le respect du plan d'intervention
- Soutenir l'estime de soi
- S'exprimer de façon claire et empathique

- De tolérer ou d'accepter les comportements explosifs
- De culpabiliser, critiquer la personne
- De perdre votre calme
- D'être sympathique ou antipathique envers lui

Personnalité histrionique

Mot clé :

Je joue un rôle séducteur
pour attirer l'attention



Personnalité histrionique

Définition

- Exprime ses émotions de façon dramatique et théâtrale
- Attire l'attention par une attitude provocante, cherche à faire effet et à impressionner

Personnalité histrionique

Traits problématiques

- Exprime ses émotions de façon excessive.
- Cherche à être le centre de l'attention. Besoin de gratifications immédiates.
- Séduction sexuelle et attitude provocante inappropriée
- Superficielle et émotions changeantes
- Est facilement influencée
- Croit que les relations interpersonnelles qu'elle entretient sont plus intimes qu'en réalité

Personnalité histrionique

Comportements

- Distingue mal un comportement amical d'un comportement sexuel,
- Attitude provocante
- Dramatise l'expression de ses émotions
- Discours émotionnel imprécis et vague
- Tendance à idéaliser ou dévaluer son entourage
- Cherche à contrôler (manipulation émotionnelle) mais est en même temps très dépendante
- Met beaucoup de temps et d'énergie à son apparence (maquillage, habillement)
- Bouleversée et déprimée lorsque critiquée ou lorsque n'a pas toute l'attention

Personnalité histrionique

Bonne approche

- Donnez lui de l'attention dans des limites claires et réalistes
- Demeurer objectif, relativiser les éléments dramatiques
- L'aider à clarifier sa demande
- Lui montrer de l'intérêt lorsque le comportement adopté est adéquat
- Tenir compte de ses compétences : créativité, talents artistiques, sens de l'esthétique
- Attitude respectueuse
- La complimenter pour ses qualités et forces (qui ne portent pas sur l'apparence)
- L'apprécier pour sa personnalité originale.

Éviter

- De vous moquer d'elle
- De vous laissez attendre par ses tentatives de séduction
- L'ambiguïté dans la relation
- De vous laisser émouvoir par des tentatives de séduction

Personnalité narcissique

Mot clé :

Je suis quelqu'un de spécial
et de supérieur



Féliciter son enfant, un geste important

Par **Dr Nicolas Chevrier**,
Psychologue

La réaction des parents lorsque leur enfant fait un bon coup, réussit un apprentissage ou change un comportement est très importante. Jusqu'à un certain point, la façon de réagir fera office de fondation pour le développement d'une estime de soi stable chez l'enfant. Déformation professionnelle oblige, je me suis rapidement questionné sur la meilleure façon de renforcer positivement les comportements de mes trois enfants.

Le renforcement positif d'un comportement attendu est non seulement important pour qu'un enfant puisse développer un nouveau comportement, mais il est également très efficace pour faire disparaître un comportement indésirable. La combinaison suivante est particulièrement gagnante : ignorer un comportement que l'on veut éliminer (ex. : une crise de bacon) et renforcer positivement le comportement par lequel on veut le remplacer (ex. : exprimer sa déception après que maman ait refusé une crème glacée).

J'ai donc tenté d'appliquer un certain nombre de principes assez simples afin que mes félicitations soient bien comprises et surtout bien intégrées par mes enfants. Ces principes m'ont été inspirés par différentes lectures sur le sujet.

Comment faire ?

Lorsqu'on veut renforcer les comportements de notre enfant, notre commentaire doit être simple. L'objectif est d'aller droit au but afin que l'enfant garde son attention sur celui-ci. Par exemple : « Bravo ! Tu as mis ta robe toute seule ! » « Regarde, ton napperon est très propre. » Ou « Wow ! Tu as attaché tes lacets tout seul ! »

Ensuite, on tente de relancer la balle à notre enfant, de lui communiquer comment on se sent et de lui retourner une émotion positive. « Je suis très fier de toi ! Tu dois être fier de toi également ! » Souligner notre émotion et lui en proposer une, permet à l'enfant de s'habituer à l'idée qu'il peut lui-même renforcer ses propres bons coups, un des fondements d'une saine estime de soi.

À éviter

Votre enfant a un talent certain pour la musique ? Félicitez-le ! Mais évitez les comparaisons. Des commentaires comme « Tu es le meilleur de ton groupe en dessin », ou « Personne n'est meilleur que toi » amènent l'enfant à développer un sentiment de compétition malsain qui peut nuire au développement de ses habiletés sociales.

Enfin, toujours s'en tenir au comportement observé sans ajouter de références négatives dans nos commentaires. Il n'est pas très productif de faire référence à un mauvais comportement passé. Par exemple, il faudrait éviter de dire : « Bravo ! Quel beau dessin, on voit que tu as fait un effort important pour mettre de belles couleurs, pas comme le dessin que tu as fait hier et qui était à moitié terminé ! » Utiliser des stratégies d'opposition lorsqu'on félicite un enfant peut provoquer un sentiment de culpabilité et peut nuire à l'estime de soi.

En intégrant ces stratégies à ma façon de communiquer avec Toshiro, Akira et Leelo, j'ai pu les aider, au mieux de mes habiletés, à développer des fondations pour une saine estime de soi. Bien sûr, les enjeux ne sont pas les mêmes pour tous les enfants. J'ai dû utiliser ces règles différemment avec chacun de mes enfants, mais l'important ce n'est pas de ne jamais se tromper, c'est plutôt d'avoir des outils qui nous aident à faire le mieux possible.

31 mars 2016

naitre
ET **grandir**

Photo: iStock.com/oneblink-cj

Personnalité narcissique

Définition

- Ses besoins sont plus importants que ceux des autres, il mérite des privilèges
- Ne prendra pas de risque en situation compétitive où il lui est possible de subir un échec

Personnalité narcissique

Traits problématiques

- Besoin d'être admiré. Il a une très haute opinion de lui-même et tous doivent le savoir.
- Fantaisies et comportements grandioses.
- Absorbée par des idées de pouvoir, de succès, de splendeur.
- Supporte très mal la critique, se sent vite humilié.
- Peut exploser et manipuler pour arriver à ses fins.
- Manque d'empathie, jalousie par rapport à la réussite des autres.
- Doit être reçu et traité par des gens spéciaux et des institutions de haut niveau. Les gens ordinaires ne peuvent pas le comprendre.

Personnalité narcissique

Comportements

- Sentiment d'être exceptionnel et de mériter plus que les autres
- Surestime ses capacités, sous-estime les autres
- Expose ses médailles et trophées, parle de ses réussites. S'attend à être admiré.
- S'attend à bénéficier d'un traitement spécial sans se sentir obligé à la réciprocité
- Arrogant, hautain, méprisant, dénigre ceux qui l'ont déçu
- Envie les autres et croit qu'on l'envie
- Éprouve de la colère ou de la rage lorsqu'on ne lui accorde pas les privilèges qu'elle attend
- Dans les relations intimes, est égoïste et a tendance à exploiter. Impose sa supériorité, sera souvent avec une personne humble et effacée.

Personnalité narcissique

Bonne approche

- Respecter scrupuleusement les règles, les formes et les usages. Attention aux détails (pour lui c'est un manque d'égards).
- Expliquer les réactions des autres, lui rappeler que chacun a son point de vue
- Lui dire que l'on comprend son point de vue
- Tenir sa place, son rôle et être attentif aux jeux de pouvoir ou d'exploitation
- Nommer des faits précis plutôt qu'une critique vague
- Féliciter et complimenter ses réussites
- Développer l'estime de soi
- S'inquiéter des réactions de retrait qui peuvent recouvrir un état dépressif.

Éviter

- De vous vanter de vos propres réussites
- De vous placer en rival
- D'espérer de grands changements, ou de recevoir de la reconnaissance
- De la critiquer devant les autres
- D'accorder une faveur qui ne sera pas renouvelée
- De louer pour des qualités qu'elle n'a pas

Étude de cas : Jérôme Huot

Le fils de M.Huot travaille dans en communication, il est connu dans le domaine télévisuel.

Il est vraiment difficile. Il menace constamment de porter plainte contre vous. Son père devrait recevoir des soins avant les autres résidents. Si son père va moins bien, il ne tolère pas qu'une infirmière auxiliaire en prenne soin, l'infirmière est nécessaire. Toute l'équipe est stressée et craint ses visites.

Comment adapter nos interactions :

Étude de cas : Sabine

Sabine est une jeune femme très attachante, mais ... en conflit avec tout le monde.

Elle réagit fortement et fait parfois des crises de colère, en même temps elle est emphatique et sensible. Elle a vraiment à coeur le bien-être des résidents. Le travail ne lui fait pas peur, d'ailleurs elle s'ennuie facilement lorsqu'il n'y a pas assez d'action. Sa vie est parsemée d'échec.

Comment la direction et l'équipe peuvent-elles aider Sabine ?

Groupe C

Anxieux, craintifs

Personnalité évitante

Mot clé :

Je ne suis pas à la hauteur, je
suis emprisonné dans la peur



Personnalité évitante

Définition

- Inhibition sociale
- Peur de l'échec et du rejet

Personnalité évitante

Traits problématiques

- Doute constamment de ses compétences, de son apparence
- Se dévalorise, se sent inférieure
- Anxiété, exagère les dangers potentiels
- Craint d'être critiquée, rabaisée, ridiculisée

Personnalité évitante

Comportements

- Craint d'être rejetée, nerveuse, surveille les réactions des autres
- Effacé en société, timidité, doutes et craintes
- Consciencieuse
- Solitaire et isolée
- Vie routinière, car la nouveauté présente des dangers
- Faible estime de soi, se perçoit comme inférieure
- Évite les situations nouvelles
- Évite toute situation où elle pourrait être blessée
- Évite toute relation à moins d'être certain de la bienveillance de l'autre
- Difficulté à parler de lui-même, tendance générale à se taire

Personnalité évitante

Bonne approche

- Être patient et fiable
- Démontrer une profonde empathie
- L'encourager à parler d'elle-même
- Lui montrer que son avis vous importe
- Expliquer les changements ou les situations à l'avance
- Proposer des objectifs de difficultés progressives
- Cibler la critique sur un comportement, en ayant d'abord exprimé une force ou un succès
- Si possible, offrir un soutien constant
- Valoriser ses qualités

Éviter

- L'ironie
- De lui laisser faire toutes les corvées
- De discuter trop longtemps
- Les intrusions dans son intimité.

Personnalité Dépendante

Mot clé :

J'ai besoin d'être prise en
charge



Personnalité dépendante

Définition

- Soumission
- Difficulté à prendre des décisions
- Se sent incapable de fonctionner seule
- Besoin d'être pris en charge

Personnalité dépendante

Traits problématiques

- Difficulté à exprimer un désaccord, à faire valoir ses besoins
- Manque de confiance important, se rabaisse
- Peur d'être laissée seule
- Recherche constante de protection, de soutien et d'affection

Personnalité dépendante

Comportements

- Difficulté à initier des projets, attitude passive
- Ne peut vivre seul, peur d'être sans protection
- Soumission, tolérance excessive
- Devient anxieuse si on la critique ou on la désapprouve
- Accepte des besognes non gratifiantes pour plaire aux autres
- Difficulté à s'affirmer, à exprimer un désaccord, incapable d'exprimer sa colère lorsque nécessaire
- Laisse les autres prendre des décisions et assumer les responsabilités.

Personnalité dépendante

Bonne approche

- Lui montrer que son point de vue personnel est important pour vous
- La stimuler à participer à des activités
- Être constant
- La soutenir dans ses efforts
- Lui proposer des objectifs avec difficultés graduelles pour lui faire vivre des succès

Éviter

- De prendre des décisions à sa place
- De critiquer ce qu'elle essaie de faire même imparfaitement
- De la laisser faire toutes les corvées ou de la laisser se sacrifier pour les autres.

Personnalité Obsessionnelle- compulsive

Mot clé :
Je suis perfectionniste et
obstinée



Personnalité obsessionnelle

Définition

- Perfection, ordre et contrôle
- Scrupuleuse et rigide
- Exigeante avec les autres et avec elle-même
- Vie difficile et complexe : a appris à vivre avec une épée de Damoclès au dessus de la tête

Personnalité obsessionnelle

Traits problématiques

- Préoccupé par les détails, règles, procédures
- Dévotion excessive, respect stricte de l'autorité
- Consciencieux, scrupuleux et rigide (sujets de morale, d'éthique, de valeurs)

Personnalité obsessionnelle

Comportements

- Insiste obstinément pour que les choses soient faites comme elle l'entend et selon ses règles
- Veut que tout soit fait parfaitement
- Respect exagéré de l'autorité
- Souvent très formel, froid
- Difficulté à travailler en équipe
- Zèle, veut prouver ses mérites (besoin excessif d'être estimé)
- Honnête et scrupuleuse
- Garde et collectionne des objets
- Avare

Personnalité obsessionnelle

Bonne approche

- Respecter son besoin de prévoir et d'organiser
- Apprécier sa rigueur
- Prendre le temps de lui expliquer
- Soyez fiable et prévisible, écoutez-la avec attention
- Respecter vos engagements
- En cas d'imprévu, avertissez-le le plus tôt possible
- Reconnaître et valoriser son intelligence
- Montrer les bienfaits de la détente

Éviter

- De le surprendre
- De vous laisser entraîner trop loin dans ses obsessions
- De vous énerver
- D'arriver en retard ou ne pas tenir un engagement et en exprimant clairement que vous êtes désolée
- D'être intrusif dans son intimité
- De vous attendre à des compliments ou des cadeaux

Étude de cas : Carol

Vous avez la responsabilité de rencontrer un employé (ou collègue) concernant un comportement qui doit être corrigé.

Carol est préposée à l'entretien ménager. Elle a à coeur le bien des résidents, mais elle s'est « mis à dos » tout le reste de l'équipe, car elle donne des informations aux résidents, leur promet une visite rapide des PAB déjà débordés, etc.

Carol a un style très dévoué, vous croyez qu'elle souffre peut-être d'un trouble de la personnalité **dépendante**.

Comment adaptez-vous la rencontre avec Carol :

En résumé

Caractéristique principale Extrait du DSM-V

Bienveillance Si vous aviez un mot clé à retenir

Personnalité paranoïaque est caractérisée par une méfiance soupçonneuse envers les autres dont les intentions sont interprétées comme malveillantes.

Personnalité schizoïde est caractérisée par un détachement des relations sociales et une restriction de la variété des expressions émotionnelles.

Personnalité schizotypique est caractérisée par une gêne aiguë dans les relations proches, par des distorsions cognitives et perceptuelles et des conduites excentriques.

Personnalité antisociale est caractérisée par un mépris et une transgression des droits d'autrui.

SURVEILLER pour empêcher de nuire . FUIR.

Personnalité borderline est caractérisée par une impulsivité marquée et une instabilité des relations interpersonnelles, de l'image de soi et des affects.

Personnalité histrionique est caractérisée par des réponses émotionnelles excessives et une quête d'attention.

Personnalité narcissique est caractérisée par des fantasmes ou des comportements grandioses, un besoin d'être admiré et un manque d'empathie.

Personnalité évitante est caractérisée par une inhibition sociale, par des sentiments de ne pas être à la hauteur et une hypersensibilité au jugement négatif d'autrui.

Personnalité dépendante est caractérisée par un comportement soumis et «collant » lié à un besoin excessif d'être pris en charge.

Personnalité obsessionnelle-compulsive est caractérisée par une préoccupation par l'ordre, la perfection et le contrôle.

Exercice d'association

À chacun son style !

1. Personnalité obsessionnelle

2. Personnalité dépendante

3. Personnalité évitante

4. Personnalité schizoïde

5. Personnalité schizotypique

6. Personnalité antisociale

7. Personnalité limite

8. Personnalité narcissique

9. Personnalité histrionique

10. Personnalité paranoïde

a) Style dévoué

b) Style discret

c) Style vigilant

d) style sûr de soi

e) style exubérant

f) Style consciencieux

g) Style solitaire

h) Style fluctuant

i) Style aventurier

Exercice

L'expression de la douleur

Relier chaque personnalité avec sa façon probable d'exprimer de la douleur.

1. Personnalité obsessionnelle

a) Décrit sa douleur de façon théâtrale ou avec une attitude séductrice

2. Personnalité dépendante

b) Peut augmenter l'intensité de sa douleur. Attitude passive et grand besoin d'être rassurée

3. Personnalité narcissique

c) Description vague, comportement d'évitement

4. Personnalité histrionique

d) Décrit sa douleur de façon détaillée, précise, listée. Démontre peu d'émotions, attitude rigide.

5. Personnalité paranoïde

e) Attitude hautaine. Sa douleur est plus importante et grave que celle des autres. Peu sensible à ce qui arrive aux autres.

Interventions

- Le disque rayé
- La diversion
- La communication thérapeutique
- Se souvenir que chaque personne est unique
- Compassion, bienveillance et engagement sont des attitudes qui auront un impact sur le lien de confiance et sur l'ESPOIR
- Démontrer de l'intérêt
- L'empathie
- Reconnaître l'expertise et les forces, la capacité à rebondir
- Les dix stratégies d'intervention à utiliser auprès de patients difficiles (Bouchard,S., et al.)

Les comportements appris en institution

Ouellet, Lucie, Notions de base sur les maladies mentales « Guide pratique d'intervention », IUSMQ, 2012

- Quêter (cigarettes, argent, etc.)
- Intrusion dans l'intimité de l'autre
- Voler, mentir
- Accuser injustement
- Sollicitations sexuelles
- Langage inapproprié (manque de respect, injures, avances)
- Demandes répétées, harcèlement

La psychodiversité

« Ça nous agace parfois, que les gens ne pensent pas comme nous, ne partagent pas nos convictions, ne se comportent pas comme il le faudrait, à nos yeux. Qu'ils n'aient pas les mêmes idées que nous, qu'ils ne fassent pas les mêmes erreurs que nous !

Pourtant c'est une bonne chose ! Si nous avions tous le même avis, quel ennui ! Et quel danger aussi ! C'est d'ailleurs un des nombreux problèmes des réseaux sociaux : nous prenons peu à peu l'habitude de ne fréquenter par écran interposé que des gens pensant comme nous. »

Christophe André

Exercice d'association

Relier chaque situation au type de personnalité

A- **Normand** est directeur adjoint.

Dans une période trouble, il ressort du lot. Il s'impose comme un leader naturel dans le groupe. Il recherche l'admiration et la reconnaissance. Il n'a pas de scrupules à imposer ses idées.

B. **Léa** est âgée de 27 ans, étudiante en 1re année en soins infirmiers.

Elle vous rencontre, car un groupe d'élèves la persécuterait, vous n'avez rien remarqué. Cela vous inquiète, car elle a déjà fait une tentative de suicide. Elle a tendance à idéaliser ou dévaluer complètement une personne.

Cette élève fonctionne bien lorsqu'un cadre structuré mais souple est en place.

C- **Hélène** est réceptionniste.

Elle est impliquée dans le comité social. Depuis son arrivée d'ailleurs, le local de repos a bien changé : c'est vraiment bien décoré.

On ne peut manquer Hélène ! Elle est colorée, flamboyante et séductrice. Elle a animé avec brio le dernier party de Noël.

D. **Odette** est experte-comptable.

Elle a un coup d'œil infallible pour remarquer le détail qui cloche. Avec elle, aucune erreur ne subsistera et tous les papiers seront bien classés.

E- **Pascal** est protecteur de l'élève (ombudsman).

Il est inflexible dans l'application des lois. Il défend les droits des élèves et argumente de façon précise. Votre dossier devra être bien étoffé et documenté de faits précis.

1. Personnalité obsessionnelle-compulsive

2. Personnalité paranoïde

3. Personnalité narcissique

4. Personnalité histrionique

5. Personnalité limite

Promouvoir la santé mentale dans la société

- Augmenter l'estime de soi
- Augmenter le soutien social
- Augmenter l'inclusion sociale
- Créer un environnement favorable
- Diminuer le stress, et des moyens pour le gérer
- Diminuer les inégalités socio-économiques
- Ressource <https://allermieux.criusmm.net/je-trouve-des-moyens/espoir/>

Le coffre à outils

- Accueillir avec respect
- Croire aux capacités de l'autre
- Rassurer si l'autre est anxieux
- Se rappeler qu'il y a une grande souffrance
- Compassion
- Bienveillance
- Engagement
- Démontrer intérêt et empathie
- On gagne rarement à répondre à la colère par de la colère
- Calme
- Poser mes limites calmement
- Ne jamais me laisser rabaisser ou critiquer
- Être impeccable dans mon approche, vouvoyer, politesse
- Ne pas encourager le clivage, si on me vénère ...
- Ne pas accepter les manques de respect
- Sauvegarder la dignité de l'autre
- Laisser une porte de sortie

L'échelle de dédramatisation

Le meilleur

Le pire du pire



Votre perception secrète a-t-elle changé ?

- **Quelle est ma perception «secrète» ?
Ces personnes sont:**
- **Quelle est l'émotion ressentie la plus
fréquente chez moi ?**
- **Quelle est ma façon habituelle de réagir?**

**Merci et au plaisir de
vous revoir !**

