

Qu'est-ce qui fait de vous *vous* ?

Tâche à domicile: Notez les traits de personnalité (les pensées, sentiments et comportements) qui vous ont le plus troublé dans la dernière semaine.

Quels sont vos traits positifs de personnalité ?

Y a-t-il des aspects difficiles dans votre personnalité? Notez-les.

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ



Groupe d'introduction au traitement basé sur la mentalisation

Centre Anna Freud (Londres)
<http://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-ab-edits-final-190515.pdf>

Traduit par Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi
et Jean-Francois Morin
(Université de Montréal)

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ ?

Tout le monde développe des façons particulières de penser, ressentir et de se relier aux autres en grandissant. Ces manières de penser et d'être se développent à partir de l'enfance, à travers l'adolescence et dans l'âge adulte. C'est ce qu'on désigne comme la *personnalité* d'un individu, c'est-à-dire « ce qui fait de moi *moi* ».

Certaines façons de penser, de ressentir et de se relier aux autres peuvent être problématiques. Par exemple, elles peuvent perturber notre image de nous-mêmes ou notre estime de soi, ou elles peuvent troubler nos manières de percevoir les personnes autour de nous. Ceci peut alors occasionner des problèmes à l'école, au travail, avec nos amis ou notre famille.

Si une personne a certains de ces aspects problématiques (« traits ») reliés à sa personnalité, elle peut avoir un diagnostic de *trouble de la personnalité*.

Un trouble de la personnalité ne touche pas l'ensemble de notre personnalité. Une personne a des traits positifs de personnalité en sus de ceux qui sont problématiques.

Activité : Écrivez ce qui fait de vous *vous*. Quels sont vos traits positifs de personnalité ? Avez-vous des traits de personnalité plus problématiques?

EST-CE QU'UN TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ PEUT CHANGER?

De la même façon que la personnalité d'une personne peut changer avec le temps, les troubles de la personnalité ne sont pas non plus nécessairement permanents.

En vieillissant, les personnes deviennent souvent plus posées, moins intenses et mieux en mesure de s'adapter à des situations difficiles. Toutefois les problèmes peuvent surgir à nouveau lors de périodes de stress (comme lors de la perte d'un proche, ou d'une période de maladie).

Le trouble de la personnalité peut s'améliorer plus rapidement grâce à un traitement adapté, par exemple le traitement basé sur la mentalisation (TBM).

LES TYPES DE TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Les troubles de la personnalité sont présentement classés en 10 types, regroupés en trois groupes :

Groupe A : Troubles de la personnalité paranoïde, schizoïde et schizotypique.

Groupe B : Troubles de la personnalité antisociale, limite, histrionique et narcissique.

Groupe C : Troubles de la personnalité évitante, dépendante et obsessionnelle-compulsive.

Les personnes peuvent avoir des traits de plus d'un type, ou groupe, de trouble de la personnalité.

LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

Les patients dans le programme de TBM ont souvent un trouble de la personnalité limite (TPL). Les traits de la personnalité limite sont :

- Avoir de la difficulté à être seul et des sentiments intenses associés au fait d'être abandonné.
- Des relations interpersonnelles intenses et instables qui alternent entre des extrêmes d'idéalisation et de dévalorisation.
- Des problèmes au plan de l'identité – comme une fluctuation de l'estime de soi, une image de soi instable ou des changements constants dans les buts de la vie.
- Avoir un sens perturbé ou instable de son image ou du sentiment d'être soi.
- Être impulsif dans des domaines qui sont auto-destructeurs (ex. : faire des choses risquées dans le feu de l'action).
- Des comportements suicidaires ou d'auto-mutilation répétés (pour faire face aux émotions douloureuses ou difficiles).
- Des sentiments de vide intérieur ou de non-sens.
- Des sautes d'humeur, qui durent habituellement quelques heures, une journée ou quelques journées. Des colères intenses qui sont difficiles à contrôler.
- Des réactions de méfiance ou le sentiment d'être hors de soi lors de stress.

Reconnaissez-vous certains de ces traits chez vous?