

## Quand nos alarmes doivent se déclencher : Reconnaître les troubles de la personnalité (2e partie)

par Susan Schwartz Senstad,  
Traduction V. Brard.

*La première partie de cet article publiée dans le numéro précédent a été source de questionnement pour beaucoup d'entre vous ! Je ne peux que répéter ce que Susan dit à la fin de cette première partie : "Une tendance n'est pas la même chose qu'un trouble. Nombre d'entre vous peuvent se reconnaître dans l'un ou l'autre des traits de caractère décrits. [...] Dans une certaine mesure et dans certaines circonstances, nous utilisons tous des mécanismes de défense comme le splitting ou le déni, stratégies venues de l'époque où nous étions petits. [...] La différence est que ces caractéristiques chez une personne souffrant de troubles de la personnalité sont extrêmement persistantes et peuvent résister à tout changement."*

*Autre grande différence : "La stabilité psychologique d'une personne souffrant de troubles de la personnalité dépend de la façon dont elle évite avec beaucoup de rigidité de se voir. Si elle commence à se voir, toute ce qu'elle a construit pour se protéger peut s'effondrer."*

*La double capacité d'avoir une réflexion sur soi-même et de la mettre en pratique est la principale marque de la normalité. Nous pouvons nous regarder et regarder en nous-mêmes avec un*

*certain degré d'objectivité, nous pouvons reconnaître nos actes, nos schémas de fonctionnement, les analyser, réévaluer les buts qu'ils servaient, apprendre pourquoi nous les avons mis en place et changer ce qu'il nous semble nécessaire de changer."*

**En cas de trouble de la personnalité, que faire ? D'abord, que NE PAS faire ?**

Sauf si vous avez reçu une formation spécialisée, évitez de porter un diagnostic. Porter un diagnostic requiert une formation en bonne et due forme et de l'expérience. Cet article a pour but de vous sensibiliser aux troubles de la personnalité pour que vous puissiez y penser face à certains dysfonctionnements. En aucun cas il n'est suffisant pour vous permettre de déterminer s'il existe ou non un trouble de la personnalité. Je vous recommande cependant d'être très prudents lorsque vous avez des doutes sur une personne.

**Que faire ?**

**1. Étudier et consulter :**

Bien vous informer. A la fin de cet article, je donne une liste de livres et de sites pour profanes et professionnels. Cela vous rendra aptes à reconnaître ces types de désordres lorsqu'ils sont présents et cela vous aidera à avoir davantage d'empathie.

Je vous recommande aussi de travailler sous la supervision d'un psychologue ou d'un psychiatre compétent dans ce domaine, à qui vous pourrez vous adresser lorsque vous aurez des doutes. Non seulement cela vous donnera plus de sécurité dans votre travail mais cela pourra aussi développer chez vous une sorte d'instinct auquel vous pourrez vous référer.

## 2. Séances de Voice Dialogue :

Les personnes présentant des troubles de la personnalité ne devraient pas être facilitées à l'aide du *Voice Dialogue*. Le processus d'ego conscient est au cœur du *Voice Dialogue*, c'est précisément cette fonction qui est abîmée chez les personnes ayant ce genre de troubles. Cependant, très souvent, les personnes souffrant de troubles de la personnalité sont davantage attirées par des séminaires sur la communication et les méthodes de développement de la conscience comme le *Voice Dialogue*, que par la thérapie. Différentes hypothèses expliquent ce phénomène :

- Ils tentent en venant à ces séminaires de mettre fin au sentiment effrayant de vide qui est le leur, tout en évitant le contact prolongé, émotionnellement provoquant, d'une thérapie en profondeur.
- Ils viennent y chercher un système, une structure qui les rassure sur eux-mêmes, structure dans laquelle ils peuvent s'enfermer pour essayer d'adoucir le sentiment effrayant de chaos interne qu'ils nient et essaient de toutes leur forces de ne pas ressentir.
- Ils peuvent aussi y recevoir ce dont précisément ils n'ont pas besoin : une validation de ce qu'ils sont. Beaucoup de ceux qui choisissent de devenir des facilitateurs de *Voice Dialogue* trouvent important que les gens se sentent mieux avec eux-mêmes ; ils peuvent, de ce fait, éviter la tâche inconfortable de mettre en évidence les perturbations de leurs clients.

**Contribuer à étayer l'estime de soi, purement superficielle, de personnes ayant des troubles de la personnalité plutôt que de leur permettre de parler de leur souffrance profonde, c'est leur rendre un bien mauvais service. Cela les maintient dans une réalité perturbée sans possibilité de recevoir de l'aide.** Le contact avec un facilitateur de *Voice Dialogue* pourrait être une occasion pour ces personnes d'obtenir le soutien nécessaire pour rechercher une aide réellement appropriée.

## 3. Formation : En aucun cas, une personne souffrant de troubles de la personnalité ne devrait suivre une formation pour faciliter le processus de conscience des autres !

Comme il n'existe ni certification, ni dé-certification en *Voice Dialogue*, une responsabilité particulière échoue à toute

personne mettant en place des formations. Elle doit s'assurer que ceux qu'elle choisit comme étudiants ont une santé psychique suffisante. Refuser un étudiant prêt à payer lorsqu'on essaie de mettre en place une formation peut être difficile au niveau financier, dire à un membre d'un groupe déjà constitué que sa participation ne semble plus appropriée peut être difficile au niveau humain. Mais au niveau de l'éthique, nous servons notre pratique, le *Voice Dialogue*, nos étudiants et la personne perturbée en mettant en place cette sorte de filtrage. (De plus, un participant souffrant de troubles de la personnalité est le plus souvent très perturbant dans un processus de groupe.) Le fait qu'une perturbation psychologique modérée soit difficile à déceler, même pour des cliniciens entraînés, nécessite des formations en *Voice Dialogue* longues et un suivi de processus minutieux. Des formations rapides ne sont pas recommandables ; le formateur doit avoir le temps de se faire une idée claire de la santé psychologique des personnes qu'il forme.

## 4. Psychopathologie :

A mon avis, reconnaître les comportements pathologiques devrait faire partie de la formation de tous facilitateurs en *Voice Dialogue*. Si, en tant que formateur, vous n'avez pas la formation suffisante pour enseigner la pathologie, il est recommandé d'inviter un enseignant extérieur.

## 5. Adresser la personne qui vous semble perturbée à un professionnel :

Prenez vos sonnettes d'alarme au sérieux, renforcez le sens de vos limites et ensuite, aidez la personne à s'engager dans une psychothérapie avec un professionnel qualifié. Je le recommande même si le pronostic de guérison n'est pas très bon. (Depuis les quinze dernières années, une forme de traitement psychologique nommé "dialectical behavior therapy" (DBT) spécifiquement développé pour traiter les troubles de la personnalité semble prometteur).

Il n'est pas aisé de convaincre une personne atteinte de troubles de la personnalité de consulter un spécialiste. Elle peut ne pas vouloir consulter pour différentes raisons :

- Le déni est le problème majeur, y compris le fait de nier qu'il y ait un problème. Selon

elle, son problème est que les autres ont un problème avec elle, et elle voit ce problème comme leur problème.

- Ses limites ont construit une structure psychologique à un âge très tendre si bien qu'elles sont adaptées à la façon dont la personne fait l'expérience d'elle-même. Nous nommons cela l'ego-syntonie. Une personne ego-syntonique n'a aucune conscience du ressenti d'autrui, elle est incapable de se mettre à la place d'autrui ni d'être emphatique. Tout est perçu et évalué dans le cadre de ses propres expériences et sentiments. Elle est confortable avec elle-même et donc rarement motivée pour changer.

- Si elle accepte d'entrer en thérapie, c'est le plus souvent pour rapidement saboter le processus et mettre un terme à l'insupportable d'une relation d'intimité, ce qui est la nature même de toute réelle relation thérapeutique. (Ne pensez pas un instant, cependant, que ce déni abolit la souffrance de la personne).

Durant mes années de pratique, une part de mon travail comportait des psychothérapies intensives à long terme dont le but était de procurer "des expériences correctives supplémentaires", à des personnes "borderline" (entre autres). De cette expérience, j'ai retenu que certaines personnes pourront vraiment aller mieux **SI** elles reçoivent de l'aide pour construire les structures qui leur font défaut.

## **6. Continuer votre travail sur vous-mêmes :**

Ayez quelqu'un qui vous facilite régulièrement. Plus vous serez clairs avec vous-mêmes, avec vos forces et vos limites, mieux vous serez en position de trier vos réactions et d'évaluer la santé psychique d'autrui.

Les personnes avec des formes tempérées de troubles de la personnalité sont difficiles à repérer, même pour des professionnels entraînés. Tout ceux d'entre nous qui ont formé des facilitateurs en *Voice Dialogue* ont fait l'expérience -ou la feront- de prêter à certains de nos élèves une bien meilleure santé psychique qu'elle ne l'était en réalité ; cette réalité apparaît peu à peu au cours de la formation. Une fois que vous avez réalisé votre erreur, faites le maximum pour envoyer la personne chez un spécialiste et demandez lui

de ne pas faciliter les autres tant qu'elle n'a pas reçu l'aide dont elle a besoin.

## **Travailler avec un client ou un étudiant dont l'un des parents ou le partenaire souffre de troubles de la personnalité.**

L'un des grands bénéfices d'en savoir davantage en psychopathologie est que cela donne davantage de compréhension et d'empathie pour les besoins des proches de ces personnes perturbées. (Voyez la citation en début de la première partie de cet article pour avoir une idée de l'intense confusion dans laquelle peut se trouver une personne ayant une mère borderline, par exemple.) Certains enfants ayant eu des parents souffrant de troubles de la personnalité développent aussi ces troubles. D'autres, nombreux, ne les développent pas. Beaucoup d'adultes, fils et filles de parents souffrants de troubles de la personnalité apprécient la façon de voir et de travailler du *Voice Dialogue* et peuvent devenir d'excellents facilitateurs et enseignants.

Non seulement les praticiens auraient besoin d'avoir plus de connaissances sur les troubles de la personnalité, mais leurs clients également. Aussi paradoxal que cela puisse sembler, cela peut être un grand soulagement pour une personne de prendre conscience que si sa relation ne fonctionne pas, c'est en partie parce que son partenaire est perturbé. De nombreux éléments peuvent alors se mettre en place et, pour la première fois, prendre sens. Beaucoup de personnes dont l'un des parents ou le partenaire a des troubles de la personnalité ont tenté de toutes leurs forces, parfois pendant des années, d'établir un lien avec eux, usant de toutes les techniques de communication et de résolution de conflits qui existent, sans le moindre succès. La plupart des outils que nous apprenons à utiliser est destiné à la communication avec des personnes qui peuvent devenir conscientes d'elles et des autres et éprouver de l'empathie. Lorsque ces capacités manquent, essayer de recourir à ces outils peut se révéler d'aucune utilité, voire même dangereux.

Il semble que certains adultes, enfants de parents souffrants de troubles de la

personnalité, aient développé des caractéristiques précises et des traits de caractère communs. Ces traits de caractère se retrouvent chez les personnes qui choisissent un conjoint souffrant de troubles de la personnalité, même lorsqu'elles n'ont pas eu de parent perturbé. (Souvent les personnes issues d'une famille dont l'un des membres est perturbé, choisissent un conjoint perturbé ; nous choisissons souvent ce qui nous est familier, même si ce "familier" recèle de graves abus.)

Vous pouvez vous demander si un client ou un étudiant peut avoir été l'enfant -ou est le conjoint- d'une personne souffrant de troubles de la personnalité, lorsque plusieurs des comportements ci-dessous sont présents :

- Tendance à se sentir responsable pour les autres au détriment de se sentir responsable pour lui-même.
- Peu sûr de sa valeur, dépend de l'opinion des autres.
- Prompt à douter de la validité de sa perception de la réalité.
- Extrêmement consciencieux.
- Patient et endurant, sa colère est reniée.
- Évalue très rapidement, et de façon juste la réalité mais paralysé au moment d'agir, son pouvoir est renié. (Syndrome *du cerf pris dans les phares*)
- Remet à plus tard ce qui lui fait plaisir (parfois indéfiniment), ses besoins sont reniés.
- Manque de limites claires.
- Ressent de la gratitude pour de petites prévenances afin d'éviter de réaliser à quel point il est négligé, voire abusé.
- Peut coopérer mais ne peut pas déléguer.
- Attiré par le drame, la passion, les contes de fées.
- Problème d'abandon non résolu.

Une personne en relation avec quelqu'un qui souffre de troubles de la personnalité a besoin d'apprendre à se protéger et à mettre ses limites de façon efficace. Les livres cités en fin de cet article sont des outils importants pour elle. Si vous découvrez qu'un de vos clients a

effectivement choisi de vivre en couple avec une personne souffrant de troubles de la personnalité, évaluer le risque d'abus émotionnels et physiques est la première chose à faire et la plus décisive. C'est particulièrement difficile lorsque le couple a des enfants.

Si des menaces, des manipulations, des actes de violence existent, le parent sain peut avoir besoin d'encouragements pour immédiatement prendre toutes les précautions utiles, y compris celle de se mettre -elle-même et les enfants- à l'abri d'une situation potentiellement dangereuse.

### Schémas d'ancrage

Une fois réglés les problèmes de sécurité, travailler avec les schémas d'ancrage est une superbe approche. Dans la circulaire mensuelle de John Coroneos, Sidra et Hal Stone, prennent l'exemple d'une femme et de sa mère perturbée et détaillent tout ce que l'on peut retirer et apprendre de l'analyse de ces schémas.

*"Thérèse a eu une mère extrêmement abusive. Cette mère était charmante, belle et intelligente, formidable en public. Mais, à la maison, seule avec ses enfants, elle était physiquement et émotionnellement abusive. Vivre avec elle était un cauchemar que l'entourage ne pouvait deviner. Pour tous, leur mère était fantastique et leurs plaintes à son sujet étaient jugées sans fondements, voire mal venues.*

*Les enfants étaient terrifiés par leur mère et tous ont fait le vœux de ne jamais lui ressembler une fois devenus adultes. [...] En grandissant, Thérèse devint donc une personne extrêmement responsable, aimante et compréhensive. Ressentir était la seule chose qui comptait, elle développa au maximum l'empathie. Elle renia tout ce qui, chez elle, pouvait tant soit peu ressembler à sa mère. Elle renia l'agressivité. [...] Elle renia son égoïsme et son narcissisme à un point tel qu'elle ne pouvait dire "non" à qui que ce soit par crainte de blesser. Elle ne pouvait mettre la moindre barrière, établir la plus petite limite même pour protéger son espace et son temps. Ce qu'elle*

*ressentait venait toujours en dernier.*

*[...] Son thérapeute l'aïda à comprendre ses sentiments et lui parla de la pathologie de sa mère. Sa mère était borderline, vivre avec elle était extrêmement difficile. Thérèse lut des livres, se fit une idée nouvelle de la façon dont elle pouvait -et aussi dont elle ne pouvait pas - gérer la situation.*

*Ce qui est intéressant, c'est que les caractéristiques d'égoïsme, de "moi d'abord, mes besoins d'abord", qui étaient celles de sa mère et que Thérèse avait reniées, étaient celles qu'elle devait maintenant intégrer pour être capable de faire face plus objectivement à cette situation et mettre les limites nécessaires. Thérèse avait besoin de se séparer de son système primaire de responsable pleine de compassion, toujours tournée vers les besoins de l'autre, pour devenir capable de protéger son Enfant vulnérable et gérer d'une façon plus efficace le comportement de sa mère. Quand elle s'y appliqua et développa un processus d'ego conscient, elle eut davantage de choix dans les situations quotidiennes et devint plus créative dans ses décisions. (Cf : Voice Dialogue Sud n° 30 )*

Avec le développement d'un processus d'ego conscient, Thérèse put se défaire de sa facilité à aller vers des relations qui lui étaient nuisibles. Lorsqu'elle fut moins identifiée à ses subpersonnalités dominantes, conciliantes et compassionnées, elle put davantage protéger sa vulnérabilité ; cela lui donna l'accès à ses sentiments et à la possibilité de les honorer. Thérèse apprit à se défendre -ou à se tenir éloignée- des gens perturbés qui rendent fous leurs proches, elle développa le calme et l'objectivité nécessaires pour avoir une perspective plus juste de la réalité. De la place de l'ego conscient, elle apprit à mettre des limites qui tiennent vraiment.

Cependant, Thérèse peut encore ressentir un certain affolement lorsqu'on lui demande de définir ses difficultés avec sa mère -ou avec d'autres personnes présentant des troubles de la personnalité- uniquement en terme de schémas d'ancrage. En fait, elle a raison de résister à cette seule manière de voir les choses.

Comme nombre de personnes qui ont eu un de

leurs parents ou un partenaire perturbé, Thérèse prend toujours beaucoup plus que sa part dans la responsabilité des difficultés avec ceux qui l'entourent. Un praticien en *Voice Dialogue* qui ne serait pas au fait des difficultés de la relation avec une personne perturbée et qui n'aurait pas complètement saisi le processus d'analyse des schémas d'ancrage, pourrait sans le vouloir la blesser de nouveau.

Ce facilitateur pourrait l'encourager à voir toujours plus sa part de responsabilité dans le mauvais fonctionnement de la relation et la pousser à chercher ce qu'elle doit apprendre sur elle-même dans cette dynamique. Il pourrait ainsi, sans le savoir, la remettre à cette place de souffrance et de destruction où l'abus n'est pas nommé et où le dysfonctionnement de l'abuseur reste méconnu.

Il est vrai que changer sa position psychique grâce à la compréhension des schémas d'ancrage a radicalement transformé la façon dont Thérèse se laissait manipuler ou acceptait les abus. Mais cela n'empêche pas la personne perturbée de continuer à tenter de manipuler ou d'agir abusivement. Les clichés du genre "Il faut deux personnes pour danser le tango" ou " Si vous envoyez une énergie différente, la réponse sera différente" ou "Tout conflit nécessite deux parties" passent le message blessant que Thérèse est en partie à blâmer pour les abus dont elle est victime.

Une dispute ne peut être définie comme "un conflit mettant en cause deux parties" lorsque l'un des participants n'est pas capable de conscience. Dans une dispute entre une personne qui cherche le pouvoir ou le contrôle et une autre qui cherche à apprendre, celle qui veut apprendre perd à chaque fois. Il doit être clair, lorsque l'on travaille avec les schémas d'ancrage, qu'il existe un moment où la réciprocité n'est plus présente car les démons intérieurs du partenaire ont pris le dessus. Nous devons nous souvenir que nous changer nous-mêmes ne changera pas l'autre. Thérèse a besoin d'aide pour comprendre que même si son comportement a mis la personne perturbée hors d'elle, elle n'est pas en cause et rien de ce qu'elle pourra changer dans sa personnalité ne pourra la soigner.

Dès que la pathologie fait partie des données de

la relation, la personne saine a besoin d'une aide supplémentaire, non **en remplacement** de la compréhension des schémas d'ancrage et de la capacité d'en sortir mais **en plus** de ce travail. Même avec un processus d'ego conscient renforcé grâce au travail sur soi, elle aura besoin d'aide pour voir clairement qui est en face d'elle. Elle devra être aidée pour reconnaître les dysfonctionnements et les abus et savoir que ces attaques venant d'une personne perturbée ne doivent pas être tolérées. Elle aura tout

particulièrement besoin d'encouragements pour se protéger et apprendre comment le faire. Cela veut dire non seulement apprendre à se séparer du schéma qui a été intériorisé mais aussi, si nécessaire, de la personne perturbée, elle-même. Cet aspect du travail d'ego conscient, apprendre à savoir où s'arrête notre responsabilité et où celle de l'autre commence -et agir en conséquence- est heureusement disponible pour ceux d'entre nous qui sont capables de le mettre en œuvre.

## Définitions

**Borderline** : La caractéristique principale d'une personne borderline est qu'elle manque d'un sens clair de son identité, à cela s'ajoutent des changements d'humeur très rapides, des relations personnelles intenses et instables, une grande impulsivité, des sentiments peu stables et une image d'elle-même instable.

A. Fait tout pour éviter un abandon réel ou imaginaire.

B. Relations personnelles intenses, instables qui passent de l'idéalisation la plus complète à la dévaluation la plus totale.

C. Manque du sens de son identité. Une image de soi ou un sens d'elle-même aléatoire.

D. Une impulsivité qui entraîne des préjudices graves dans un ou plusieurs domaines : sexe, nourriture, dépense, insolence, façon de conduire, etc.

E. Des gestes récurrents de menaces ou d'auto destruction (mutilation, conduite suicidaire)

F. Émotionnellement instable.

G. Sentiments marqués de vide.

H. Des explosions fréquentes de colère dues à une difficulté à se contrôler.

I. Personnalité dissociée ou paranoïaque.

**Narcissisme** : Une personne souffrant de troubles narcissiques se caractérise par un comportement pompeux, des fantasmes de grandeur, un manque d'empathie, un besoin d'être admirée. La personnalité narcissique à un sens de son importance peu réaliste ou exagéré, elle ne peut embrasser un point de vue autre que le sien, elle est extrêmement sensible à l'opinion des autres.

A. Sens d'elle-même pompeux et exagéré.

B. Très préoccupée (et fantasme) sur sa beauté,

son intelligence, ses amours, son pouvoir, ses succès.

C. A le sentiment d'être spéciale, unique ne peut se sentir comprise que par des personnes de hauts rangs, ne peut s'associer qu'avec de telles personnes.

D. Besoin d'une admiration sans faille.

E. Attente déraisonnable d'être traitée de façon exceptionnelle, attente tout aussi déraisonnable que chacun se plie à ses désirs.

F. Utilise les autres pour atteindre ses buts.

G. Manque d'empathie.

H. Persuadée que les autres l'envient.

I. Attitudes ou comportements hautains.

**Histrionique ou théâtral** : La principale caractéristique d'une personnalité histrionique est d'exagérer, dans la vie quotidienne, ses réactions émotionnelles et de les théâtraliser. Les émotions sont exprimées avec une exagération extrême et inappropriée. Ces personnes passent aussi très rapidement d'une émotion à une autre.

A. Se sent mal lorsqu'elle n'est pas le centre d'intérêt.

B. Provocante ou séductive dans l'interaction avec l'autre.

C. Superficielle et changeant rapidement d'affect.

D. Utilise l'apparence pour attirer l'attention.

E. Parle avec force de détails et cherche à impressionner

G. Exprime ses émotions de façon théâtrale avec le sens de la mise en scène et du drame.

- H. Facilement influencée et influençable.
- I. Perçoit même les relations sociales comme des relations intimes.

**De type schizophrène** : La personnalité de type schizophrène est principalement caractérisée par une façon de penser singulière, des croyances particulières, des excentricités dans l'apparence, le comportement, la façon d'entrer en relation. Une personne qui présente ce genre de trouble a des idées bizarres, croient aux phénomènes psychiques ou à la pensée magique.

- A. Idées d'appartenance.
- B. Pensées magique, croyances bizarres, sans lien avec les normes de la culture environnante, croyances qui influencent son comportement.
- C. Expériences et perceptions bizarres.
- D. Discours et pensées bizarres.
- E. Méfiante avec des idées paranoïaque.
- G. Sentiments étriqués ou peu adaptés.
- H. Apparence ou comportement excentrique, bizarre ou singulier.
- I. Peu ou pas d'amis intimes ou de confident, à part la famille proche.
- J. Angoisse extrême dans les relations sociales.

**Paranoïaque** : La personnalité paranoïaque est caractérisée par une méfiance excessive envers les autres, avec au moins la présence de quatre des points suivants :

- A. Croit sans raison que les autres l'exploitent, la blessent ou tentent de la tromper.
- B. A des doutes injustifiés à propos de la loyauté ou l'honnêteté de ses amis ou associés.
- C. Croit sans raison que si elle fait des confidences à quelqu'un, ces informations seront d'une manière ou d'une autre utilisées contre elle.
- D. Donne un sens caché, dévalorisant ou menaçant, à des remarques ou des événements anodins.
- E. Implacable et rancunier.
- F. Croit sans raison que les gens cherchent à lui nuire ou à nuire à sa réputation et réagit très vite par la colère.
- H. Croit sans raison que son conjoint ne lui est pas fidèle.

**Asociale** : La personnalité asociale se caractérise par un manque de respect pour la morale ou les règles sociales et culturelles. Il existe une incapacité marquée à s'entendre avec les autres et à se conformer aux règles. On utilise aussi les termes *psychopathe* ou *sociopathe*.

- A. Des façons d'agir qui peuvent entraîner une arrestation.
- B. Escroqueries pour le plaisir ou le profit, mensonges répétés, usage de faux-noms.
- C. Ne peut planifier, agit impulsivement.
- D. Agressivité envers les autres .
- E. Insouciant du danger pour lui-même et pour les autres.
- F. Travaille peu, n'honore pas ses engagement financiers.
- G. Rationalise les souffrances qu'elle inflige aux autres.

**Comportement d'évitement** : Une personne présentant ce trouble se caractérise par une inhibition sociale très forte, des sentiments d'insuffisance et une extrême sensibilité à la critique. Elle souhaite avoir des relations avec les autres, en même temps, cela la terrifie. Elle est tourmentée par la pensée de la honte face aux autres. Elle évite toute situation qui pourrait la mettre mal à l'aise socialement, ce qui dans la plupart des cas conduit à un retrait social.

- A. Évite les activités qui demandent un contact avec les autres.
- B. Évite de se trouver prise dans une situation où la peur de ne pas être comme les autres pourrait surgir.
- C. Limite les relations intimes par peur de la honte et du ridicule.
- D. Extrêmement préoccupée par le fait d'être rejetée ou critiquée.
- E. Se tient à l'écart de toute nouvelle relation parce qu'elle se sent inadéquate.
- F. Se voit comme inférieure, socialement inapte, peu attrayante.
- G. Prend peu, si ce n'est jamais, le risque de s'engager dans une nouvelle activité par crainte de se sentir embarrassée devant les autres.

**Dépendant** : Les troubles de la personnalité de type dépendant sont avant tout caractérisés par un extrême besoin des autres au point où la personne ne peut prendre aucune décision par elle-même ni avoir la moindre autonomie. Il existe une peur de la séparation, un comportement de docilité et d'attachement extrêmes, un manque très net de capacité à prendre des décisions, de confiance en soi et un dénigrement de soi-même.

- A. A beaucoup de mal à prendre les multiples décisions de la vie quotidienne sans l'avis et l'encouragement des autres.
- B. Laisse les autres assumer la responsabilité dans tous les domaines importants de sa vie.
- C. Ne peut montrer son mécontentement vis à vis des autres par peur d'être rejetée.
- D. A du mal à faire les choses seule.
- E. Fera pratiquement tout ce qui est en son pouvoir pour obtenir l'aide des autres.
- G. Ressent lorsqu'elle est seule un sentiment de malaise et d'impuissance à s'occuper d'elle-même.
- H. Quand une relation de soutien ou d'aide prend fin, en cherche immédiatement une autre.
- I. Peurs et préoccupations irréalistes que plus personne ne s'occupe d'elle.

**Maniaque** : Ce trouble est caractérisé par le perfectionnisme et la rigidité. Une personne maniaque est obsédée par des schémas de pensées et de comportements qu'elle ne peut contrôler. Ces symptômes peuvent entraîner une extrême détresse, gêner l'activité et la vie sociale.

- A. Préoccupation marquée pour les détails, les

listes, l'ordre, l'organisation, les règles et les emplois du temps.

- B. Besoin de perfection qui gêne le bon déroulement des tâches entreprises.
- C. Dévotion excessive au travail.
- D. Dévotion mêlée d'inflexibilité pour l'éthique, la morale, les valeurs.
- E. Ne peut jeter les objets usés, inutiles, sans valeurs, même lorsqu'ils n'ont aucune valeur sentimentale.
- F. Insiste pour que les autres travaillent ou s'acquittent de leurs tâches exactement comme elle pense que cela doit être fait.
- G. Voit l'argent comme quelque chose à thésauriser.
- H. Têtue et rigide.

**Schizoïde** : Une personne présentant des troubles de la personnalité de type schizoïde ne ressent -et n'exprime- qu'un nombre très limité d'émotions. Elle sera peu portée vers les relations sociales et sa vie affective est plate.

- A. Souhaite ne pas avoir de relations intimes même avec la famille.
- B. Préfère des activités et une vie solitaires
- C. A peu ou pas de vie sexuelle.
- D A peu ou pas d'activités.
- E. Peu, si ce n'est aucun, ami proche à part des membres de la famille.
- G. Indifférente aux louanges comme aux critiques
- H. Absence de sentiment, d'émotion, détachée et distante.

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2006 à

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Sept. 2008

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....



Signature :

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

## Conclusion

Après cette liste de définitions, il est important de reprendre ce que Susan nous dit dans la première partie de cet article : *Le classement des différents troubles a pour fonction claire d'aider à choisir un traitement ou une approche appropriés [...] L'emploi de ces termes doit se faire avec précaution et respect. Je vous demande de vous souvenir d'une chose : un trouble de la personnalité ou tout autre pathologie est quelque chose que les gens portent. Ce n'est pas ce qu'ils sont.*

*[...] Certaines personnes sont si profondément blessées dans leur développement, soit physiologiquement, soit psychologiquement, soit les deux, à un âge si précoce que de réels déficits existent. [...] nombre de personnes présentant des troubles de la personnalité ont été, enfants, victimes d'abus, de négligence ou de séparation précoces ; un grand pourcentage a été victime d'abus sexuels. Il n'est pas étonnant, après de telles expériences, de*

*grandir avec de sérieuses lacunes dans son développement psychologique.*

Ajoutons que la honte des adultes portant de tels troubles est une souffrance supplémentaire, souffrance qui peut - dans la mesure du possible- être soulagée au cours de la thérapie. Personne n'est responsable d'avoir grandi dans une famille qui ne pouvait lui donner, lorsqu'il était enfant, une base saine pour son développement psychique. Personne n'est responsable d'être un survivant. Cesser d'endurer la dictature du Critique et du Tyran intérieur, et la honte associée, chercher de l'aide est possible.

Chercher de l'aide est aussi la responsabilité de tout parent lorsque, malheureusement, il se retrouve dans la position d'abuseur face à ses enfants. Il ne fait que remettre en scène les abus de son enfance mais il doit mettre un terme à cette chaîne.

## Références

### Pour les professionnels :

- The psychiatric diagnostic manual : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition (DSM-IV), published by the American Psychiatric Association, Washington D.C., 1994.

- Une aide bien écrite pour les professionnels travaillant en thérapie avec des personnes bordelines ou ayant d'autres troubles de la personnalité. En parfait accord avec les concepts des Stone sur les schémas d'ancrage : Gabbard, Glen O. & Wilkenson, Sallye M. Management of Countertransference with Borderline Patients. Jason Aronson Inc., American Psychiatric Press, Inc., Northvale 2000.

- Une excellent vue d'ensemble : Gunderson, John G. Borderline Personality Disorders. Psychiatric Press, Inc., New York, 1986.

- Otto Kernberg fut celui qui le premier identifia les troubles de la personnalité, un classique : Kernberg, Otto. Borderline Conditions and Pathological Narcissism, New York: Jason Aronson, Inc., New York, 1975.

- Particulièrement utile pour comprendre les théories de Kernberg sur "les relations objets": Kernberg, Otto. Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis, Jason Aronson, Inc., New York, 1976.

- Un important article qui clarifie les différences entre un problème du à un déficit de base ou à un conflit.: Killingmo, B. International Journal of Psychoanalysis. "Conflict and deficit: implications for technique." 1989;70 (Pt 1):65-79.



## **Pour les non professionnels :**

- Pour apprendre à aider les gens en relation avec les personnes dites borderlines ou atteintes d'autres troubles de la personnalité : <http://www.bpd411.org/>

- Un livre adapté aux lois américaines mais qui couvre des points importants à considérer lorsque l'on veut divorcer d'un partenaire ayant des troubles de la personnalité, tout particulièrement si des enfants sont présents : Eddy, William A. *Splitting Protecting Yourself While Divorcing a Borderline or Narcissist*. Eggshells Press, Wisconsin, 2004.

- Non limité aux troubles de la personnalité mais un bon livre : Forward, Susan & Craig, Buck. *Toxic Parents : Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. Bantam, 1989.

- Un éloquent portrait du comportement narcissique. Les solutions que l'auteur propose indiquent, à mon sens, qu'elle n'a pas tout à fait résolu son problème avec son parent narcissique, mais elle décrit très bien ce trouble : Golomb, Elan. *Trapped in the Mirror*. Harper Paperbacks, 1991.

- Le meilleur livre que j'ai trouvé pour les personnes qui ont eu un parent qui souffrait de troubles de la personnalité. Bien que ce livre se consacre aux mères perturbées, il se montre tout aussi utile en cas de père perturbé. Il clarifie aussi les différentes variétés de troubles des personnes borderlines : Lawson, Christine Ann. *Understanding the Borderline Mother : Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship*. Jason Aronson, Inc. N.J. 2000.

- La 'bible' pour toute personne en relation avec quelqu'un souffrant d'un trouble de la personnalité : Mason, Paul T. & Kreger, Randi. *Stop Walking on Eggshells : Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder*. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, California, 1998.

- Couvrant à peu près les mêmes thème que "Walking on Eggshells", mais contenant aussi un histoire personnelle très émouvante : Tinman, Ozzie. *One Way Ticket to Kansas: Caring about Someone with Borderline Personality Disorder and Finding a Healthy You*. Bebes & Gregory Publications 2005.





## Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient

Renseignements et inscriptions : Véronique Brard : 04.93.58.72.08 ou [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)

### Formation continue

DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2006 / 2007

La formation 2006 / 2007 sera de 14 jours, répartis sur trois jours en octobre et novembre et 4 jours en mars et mai :

- Les 27, 28 et 29 octobre 2006
- Les 1<sup>er</sup>, 2 et 3 décembre 2006
- Les 29, 30, 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2007
- Les 17, 18, 19 et 20 mai 2007

Possibilité d'arriver la veille au soir. Les stages commencent à 9h le matin et se terminent à 17h le dimanche soir. Douze heures de séances individuelles avec Véronique Brard sont nécessaires pour s'inscrire à cette formation. Des séances individuelles sont nécessaires entre les modules de formation.

#### Thèmes abordés

**Trois jours d'octobre** : Nos protecteurs : les subpersonnalités dominantes qui cherchent à nous protéger.

**Trois jours de novembre** : la vulnérabilité cachée sous nos parties primaires. Pour pouvoir se séparer de nos parties primaires, il est nécessaire de rencontrer la vulnérabilité qu'elles sont déterminées à protéger.

**Quatre jours de mars** : Se servir des rêves pour développer un ego conscient des polarités.

**Quatre jours de mai** : La danse des énergies féminines et des énergies masculines.

Outre la théorie, nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau tout à fait pratique, pour avoir ainsi une chance de nous séparer de notre système primaire.

Bien sûr, nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la créativité tout au long de ce programme.

**Nouvelle adresse :**  
**4 Hameau de Saint-Estève**  
**83119 Brue Auriac**  
**Téléphone : 04 94 69 22 15**  
**Portable : 06 61 65 60 11**

#### Itinéraire

Rejoindre l'autoroute A8 et sortir à Saint Maximin. Traverser Saint-Maximin en direction de Brue Auriac, Barjols (D560), laisser sur votre gauche le petit village de Seillons, 4 km **avant** Brue Auriac prendre à droite la route de Bras (D

35). Après la ligne droite, juste dans le premier virage se trouve l'entrée du Domaine de Saint-Estève. (Environ 8 km de Saint Maximin.) Une fois passée l'entrée, aller tout droit en direction **du gîte**. passer la place et continuer, la route tourne légèrement à gauche et finit en cul de sac. Se garer dans le parking. Passer à pied devant le gîte. Lorsque vous débouchez sur la petite place, la maison est sur votre gauche (attenante au gîte).

#### Variante

En venant de Nice, il est possible de sortir à Brignoles et de prendre la N 7 en direction de Saint Maximin, puis à droite la D 35 en direction de Bras. Traverser Bras et prendre la direction de Brue Auriac (toujours la D 35, ne pas prendre la direction Barjol)). Le hameau de Saint-Estève se trouve alors à 5 km sur votre gauche avant de déboucher sur la D 560. Cet itinéraire permet d'éviter Saint Maximin aux heures de pointe, il est tout aussi rapide et très agréable mais la route est étroite et sinueuse ... roulez lentement !