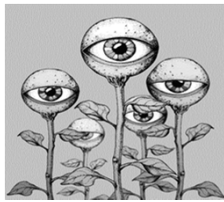


LES DIFFÉRENTS PROTOTYPES DE TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ ET LEURS CROYANCES CENTRALES

**Jusqu'à quel point (en pourcentage) vous vous
reconnaissez dans chaque descriptions?**

Par Dr Sébastien Bouchard, Ph. D., psychologue
Clinique des troubles relationnels de Québec



Les dix principaux style (et trouble) de personnalité : Des prototypes et des personnes

«Clusters»

A

- | | | |
|----|---------------|--------------------|
| 1. | Le méfiant | (p. paranoïaque) |
| 2. | Le solitaire | (p. schizoïde) |
| 3. | L'excentrique | (p. schizotypique) |

B

- | | | |
|----|-----------|-------------------|
| 4. | L'intense | (p. limite) |
| 5. | Le filou | (p. antisociale) |
| 6. | La diva | (p. histrionique) |
| 7. | Le prince | (p. narcissique) |

C

- | | | |
|-----|------------------|---------------------------|
| 8. | Le consciencieux | (p. obsessive-compulsive) |
| 9. | La dévouée | (p. dépendante) |
| 10. | Le timide | (p. évitante) |

1

Le méfiant

(personnalité paranoïaque)

TP paranoïaque

Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à être rancuniers et peuvent ruminer longtemps à propos d'insultes et d'affronts. Ils sont prompts à supposer que les autres désirent leur faire du mal ou profiter d'eux et ont tendance à percevoir des intentions malveillantes dans les paroles et les actions d'autrui. Ils ont tendance à se sentir incompris, maltraités ou victimes. Les personnes qui correspondent à ce prototype ont également tendance à exprimer une colère intense, inappropriée, disproportionnée en fonction du contexte immédiat; à critiquer les autres; à être colérique ou hostile; à s'engager dans des luttes de pouvoir; à s'opposer, à être contrariant ou à être rapidement en désaccord; et à réagir à la critique avec des sentiments de rage ou d'humiliation. Ils ont tendance à voir certaines personnes comme étant « complètement mauvaise » et à être incapable de percevoir quelque qualité chez ces personnes. Ils ont tendance à blâmer les autres pour leurs propres échecs ou faiblesses et à croire que leurs problèmes sont causés par des facteurs externes. Ils sont susceptibles de voir chez les autres, plutôt qu'en eux-mêmes, leurs propres sentiments ou impulsions inacceptables. Les individus qui correspondent à ce prototype peuvent également devenir irrationnels quand des émotions fortes sont éveillées en eux. Ils peuvent faire un drame de tout événement et voir les problèmes comme étant désastreux, insolubles, etc. Ils ont tendance à être moralisateurs, trop scrupuleux et rigides sur des questions de morale; et à souvent susciter l'antipathie ou l'animosité chez les autres.

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen

4

Les croyances du méfiant

1. Je dois me fier à personne.
2. Les autres ont des intentions cachées.
3. Je dois être sur mes gardes en tout temps.
4. Si les gens sont amicaux, ils doivent être en train d'essayer de m'utiliser ou de m'exploiter.
5. Les gens vont abuser de moi si je leur en donne la chance.
6. Si les gens me connaissent mieux, ils l'utiliseront contre moi.

2

Le solitaire (personnalité schizoïde)

Les croyances du solitaire

1. Il vaut mieux être seul et loin du chaos que les autres apportent avec eux.
2. Je suis seul et incompris et c'est bien ainsi.
3. Les autres sont compliqués et n'apportent que des problèmes.
4. Je ne comprend pas les autres.
5. Les autres ne me comprennent pas.
6. Je préfère mon monde intérieur à la réalité. Le monde est généralement «bon, prévisible et bénin».

© Dr Sébastien Bouchard, Ph. D., psychologue, CTRQ (2012)

7

3

L'excentrique (personnalité schizotypique)

TP schizoïde/schizotypique

Les patients qui correspondent à ce prototype ont peu d'amis et de relations intimes. Ils semblent avoir peu besoin de compagnie ou de contacts humains et d'être réellement indifférents à la présence d'autrui. Ils ont peu d'habiletés sociales et semblent souvent socialement maladroits ou inappropriés. Ils ont tendance à être timides ou réservés dans les situations sociales; à éviter les situations sociales en raison de la peur d'être embarrassés ou humiliés; et à se sentir différents des autres, à part des autres ou marginaux. Leur apparence ou leur attitude peuvent sembler bizarres ou particulières (par ex. leur habillement, leur hygiène, leur posture, leur contact visuel, leur rythme de discours, etc. ce qui fait qu'ils semblent quelque peu étranges ou déconnectés). Ils semblent avoir un répertoire d'émotions limité ou restreint. Ils ont tendance à être inhibés ou coincés; à être passif et à manquer d'assurance; à avoir de la difficulté à reconnaître ou à exprimer de la colère; à avoir de la difficulté à ressentir de fortes émotions agréables (par ex. l'excitation, la joie, la fierté); à susciter l'ennui chez les autres. Ils ont de la difficulté à comprendre les comportements des autres et, souvent, interprètent mal ou sont confus par les actions et les réactions d'autrui. Ils semblent incapables de décrire les personnes importantes dans leur vie de manière à refléter qui ils sont comme personne; leurs descriptions des autres sont unidimensionnelles et manquent de richesse. Ils font preuve de peu d'introspection face à leurs propres motivations, comportements, etc. Ils ont tendance à penser de manière concrète et à interpréter les choses de manière exagérément littérale, et leur capacité d'apprécier les métaphores, les analogies ou les nuances est limitée. Leur perception de la réalité peut devenir extrêmement altérée lors de moment de stress et leur raisonnement ou leur expériences perceptives peuvent sembler bizarres et idiosyncratiques (par ex. ils peuvent faire des inférences d'apparence arbitraires ou encore percevoir des messages cachés ou donner une signification particulières à des événements ordinaires).

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 9

Les croyances de l'excentrique

1. Ce que les autres pensent de moi **ne compte pas** du tout.
2. J'apprécie plus faire les choses seul qu'avec d'autres gens.
3. Je ne suis pas influencé par les autres dans ce que je décide de faire.
4. Ce que les gens pensent de moi **ne m'importe pas**.
5. C'est mieux d'être seul que de se sentir « pris » avec les autres.
6. Les relations avec les autres sont **trop compliquées** et interfèrent avec ma liberté.

4

L'intense (personnalité limite)

TP limite (ou *borderline*)

Les patients qui correspondent à ce prototype sont aux prises avec des émotions intenses et difficiles à contrôler, menant à des états extrêmes d'anxiété, de tristesse, de colère, etc. Ils sont incapables de se calmer ou de se reconforter quand ils sont angoissés et peuvent avoir besoin de l'aide d'une autre personne pour les aider à réguler leurs émotions. Ils sont aux prises avec des désirs sincères de se tuer, ont tendance à faire des menaces ou des tentatives suicidaires à répétition, que ce soit un appel à l'aide ou une tentative pour manipuler les autres; ils ont tendance à présenter des comportements d'automutilation (par ex. se couper, se brûler, etc.). Les individus qui correspondent à ce prototype ont tendance à être malheureux, déprimé ou découragé; à sentir que la vie n'a pas de sens; à être préoccupés par la mort et le fait de mourir; à se sentir vides; à trouver peu de plaisir, de satisfaction ou de jouissance dans les activités de la vie. Ils ont tendance à dramatiser les événements, voyant les problèmes comme étant désastreux, insolubles, etc. Quand ils vivent des émotions fortes, ils ont tendance à devenir irrationnels et à montrer un déclin visible de leur niveau de fonctionnement habituel. Leurs émotions ont tendance à changer rapidement et de manière imprévisible. Ils ont tendance à être en colère ou hostile (consciemment ou inconsciemment), à se sentir incompris, maltraités ou victimisés. Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à se sentir comme différents ou à part des autres; à se sentir inadéquats, inférieurs ou ratés; à être dépendants ou à avoir trop besoin des autres. Ils peuvent constamment revivre des événements traumatiques passés (par ex. avoir des souvenirs intrusifs ou faire des rêves récurrents de l'événement, ou être surpris ou terrifiés par des événements actuels qui ressemblent ou symbolisent l'événement passé).

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 12

Les croyances des intenses

1. Tous ceux que j'aime **finissent par m'abandonner**.
2. Je n'ai aucun contrôle de moi-même.
3. Je ne sais pas vraiment ce que je veux ; mes sentiments et mes opinions ne sont pas fondés.
4. Je suis une mauvaise personne et j'ai besoin qu'on me punisse pour cela.
5. Les gens sont **mauvais et abusent de nous**.
6. Je suis impuissant et vulnérable et je ne peux me protéger.

5

Le filou
(personnalité
antisociale/psychopathique)

TP antisocial/psychopathique

Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à être malhonnête, à mentir et à tromper les autres. Ils tirent profit des autres, respectent peu les valeurs morales et semblent n'avoir aucun remord pour les blessures ou le tort causés à autrui. Ils ont tendance à manipuler les émotions des autres pour avoir ce qu'ils veulent; à ne pas se soucier des conséquences de leurs actions, apparaissant insensibles ou invulnérables; et à mépriser inconsidérément les droits, la propriété et la sécurité des autres. Ils ont peu d'empathie et semble incapable de répondre aux besoins et sentiments des autres, à moins qu'ils ne coïncident avec les leurs. Les individus qui correspondent à ce prototype ont tendance à agir de façon impulsive, sans se soucier des conséquences; à être peu fiables et irresponsables (par ex. n'arrivent pas à honorer leurs obligations professionnelles ou leurs engagements financiers); à s'engager dans des comportements illégaux ou criminels; et à abuser de l'alcool et des drogues. Ils ont tendance à être colérique ou hostile; à s'engager dans des luttes de pouvoir; et à prendre du plaisir ou de la satisfaction à être agressif ou sadique envers les autres. Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à blâmer les autres pour leurs propres échecs ou faiblesses et à croire que leurs problèmes sont causés par des facteurs externes. Ils font preuve de peu d'introspection à propos de leurs propres motivations, comportements, etc. Ils peuvent convaincre à répétition les autres de leur volonté à changer, mais reprennent leurs anciens comportements inadaptés, convainquant souvent les autres que « cette fois-ci, c'est vraiment la bonne ».

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 15

Les croyances des filous

1. On vit dans une jungle et les **personnes fortes** sont les seules à survivre.
2. Les gens **vont m'avoir** si je ne les ai pas en premier.
3. Ce n'est pas important de respecter ses promesses ou d'honorer ses dettes .
4. C'est correct de mentir et tricher en autant que l'on ne se fait pas prendre.
5. Les autres sont **faibles** et méritent de se faire avoir. C'est leur problème.
6. Si je désire quelque chose, je dois faire tout ce qui est nécessaire pour me le procurer.

6

La diva
dramatique

(personnalité histrionique)

TP histrionique

Tendance à être dépendants et à avoir trop besoin des autres, à faire des demandes excessives de réassurance et d'approbation. Tendance à être excessivement séducteur ou provoquant sexuellement, que ce soit consciemment ou inconsciemment (par ex. ils peuvent draguer de manière inappropriée, être préoccupés par les conquêtes sexuelles ou être enclins à « envouter les gens »); à utiliser leurs attraits physiques de façon excessive pour attirer l'attention ou être remarqués; et à choisir des partenaires sexuels ou amoureux qui semblent inappropriés en selon l'âge, le statut (par ex. social, économique, intellectuel), etc. Ils cherchent à être au centre de l'attention; fantasment à l'idée de trouver l'amour idéal ou parfait; ils sont influençables ou facilement influencés par les autres. Leurs perceptions semblent superficielles, globales et impressionnistes; ils ont de la difficulté à se concentrer sur des détails spécifiques. Tendance à s'attacher rapidement et intensément et à développer des sentiments ou des attentes qui ne cadrent pas avec l'histoire ou le contexte de la relation; Tendance à craindre d'être abandonnés ou rejetés par ceux qui sont émotionnellement importants pour eux; bien qu'ils puissent s'attacher ou développer des sentiments amoureux, ils ont tendance à choisir des personnes qui ne sont pas disponibles émotionnellement. Tendances à exprimer leurs émotions de manière exagérée ou théâtrale; ils ont tendance à devenir irrationnels lorsque des émotions fortes sont éveillées en eux. Ils peuvent avoir de la difficulté à se calmer ou à se reconforter par eux-mêmes lorsqu'ils sont angoissés et à avoir besoin de l'aide de quelqu'un d'autre pour réguler leurs émotions. Leurs émotions ont tendance à s'intensifier et à devenir difficilement contrôlable, à changer rapidement et de manière imprévisible; Tendance à être anxieux et à développer des symptômes somatiques en réaction au stress ou aux conflits (par ex. des maux de tête, de dos, des douleurs abdominales, de l'asthme, etc.).

Référence: Laroche, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 18

Les croyances de la diva dramatique

1. Je suis une personne intéressante et exaltante.
2. J'ai absolument besoin que les autres **me portent attention** pour être heureux, heureuse.
3. À moins de divertir ou d'impressionner les gens, je ne suis rien.
4. Si les gens ne répondent pas positivement à mon approche, ils sont des **pourris**.
5. Les gens vont me donner de l'attention seulement si j'agis de façon excessive.
6. Les sentiments et les intuitions sont beaucoup plus importants que la pensée rationnelle et la planification.

7

Le prince arrogant (personnalité narcissique)

TP narcissique

Les patients qui correspondent à ce prototype ont des fantasmes de succès illimités, de pouvoir, de beauté, de talent, d'intelligence supérieure, etc. Ils semblent se sentir privilégiés et pensent que tout leur est dû, s'attendent à des traitements de faveur. Ils ont un sentiment exagéré de leur propre importance et croient qu'ils ne peuvent être appréciés ou qu'ils ne devraient être en relation qu'avec des personnes supérieures, de statut élevé, ou autrement spéciales. Les individus qui correspondent à ce profil cherchent à être au centre de l'attention; et semble traiter les autres essentiellement comme un public témoin de leur importance, de leur intelligence, de leur beauté, etc. Ils ont tendance à être arrogants, hautains ou méprisants; à être compétitifs avec les autres (que ce soit consciemment ou inconsciemment); à ressentir de l'envie; et à penser que les autres les envient. Ils exigent d'eux-mêmes la perfection (par ex. à propos de leur apparence, de leurs réussites, de leur performance, etc.). Ils sont enclins à rêver de l'amour idéal, parfait. Ils ont tendance à avoir peu d'amis ou de relations intimes; à sentir que la vie n'a pas de sens; et à sentir qu'ils ne sont pas vraiment eux-mêmes avec les autres, ce qui peut leur laisser le sentiment d'être faux ou imposteur.

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 21

Les croyances du prince arrogant

1. Je suis une personne très spéciale et admirable.
2. Étant donné que je suis supérieur, on me doit des traitements de faveur et des privilèges.
3. Les gens qui me critiquent ou ne respectent pas mon statut sont des pourris et ils devraient être punis ou ignorés.
4. Les gens qui m'admirent sont des êtres extraordinaires.
5. Les autres devraient satisfaire mes besoins.
6. Les autres ne méritent pas l'admiration ou les richesses qu'ils reçoivent (sentiment d'envie).
7. Les besoins des autres ne doivent jamais interférer avec les miens.

8

Le consciencieux (personnalité obsessionnelle)

TP Obsessionnelle

Les patients qui correspondent à ce prototype sont excessivement dévoués au travail et à la productivité et ce, au détriment des loisirs et des relations. Ils ont tendance à se percevoir comme étant logique et rationnel, les émotions n'agissant pas sur eux; ils préfèrent fonctionner comme si les émotions n'étaient pas pertinentes ou sans conséquences; ils ont tendances à penser de manière abstraite et en termes intellectualisés, mêmes lorsqu'il est question de sujets personnels; ils semblent présenter un répertoire d'émotions limité ou restreint. Ils ont tendance à être inhibés ou coincés; à avoir de la difficulté à se laisser aller à reconnaître ou à exprimer des désirs ou des impulsions; à avoir de la difficulté à se laisser aller à ressentir de fortes émotions agréables (par ex. l'excitation, la joie, la fierté); à avoir de la difficulté à reconnaître ou à exprimer de la colère. Ils ont tendance à nier ou à désavouer leur propre besoin de réconfort, de proximité ou qu'on s'occupe d'eux, etc. ou considèrent ces besoins inacceptables. De plus, ils ont tendance à être contrôlant, compétitifs avec les autres (que ce soit consciemment ou inconsciemment); à critiquer les autres; à vivre des conflits face à l'autorité (par ex. ils peuvent sentir qu'ils doivent se soumettre, se rebeller, triompher, défaire, etc.); à s'engager dans des luttes de pouvoir; ont tendance à être moralisateurs, trop consciencieux, scrupuleux ou rigides sur des questions de morale, d'éthique ou de valeurs. Ils ont aussi tendance à se critiquer eux-mêmes, à se fixer des objectifs irréalistes, à ne pas tolérer leurs propres défauts et à s'exiger d'être parfaits. Ils peuvent adhérer rigidelement à la routine quotidienne et devenir anxieux ou mal à l'aise lorsqu'elle est modifiée.

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 24

Les croyances du consciencieux

1. Je suis toujours entièrement **responsable de moi-même** et des autres.
2. Les gens ont tendance à être **nonchalant, hédoniste**, souvent **irresponsable ou incompétent**.
3. C'est toujours essentiel de faire un travail parfait en tout point.
4. J'ai absolument besoin d'ordre, d'organisation et de règles sinon je ne peux faire travail adéquatement.
5. J'ai besoin d'être **en parfait contrôle** de mes émotions en tout temps.
6. Les autres doivent **faire les choses à ma façon**.
7. Les imperfections, les défauts ou les erreurs sont intolérables.

© Dr Sébastien Bouchard, Ph. D., psychologue, CTRQ (2012)

25

9

La dévouée

(personnalité dépendante)

TP dépendant

Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à être attirés ou à restés dans des relations dans lesquelles ils sont abusés émotionnellement ou physiquement. Ils ont tendance à être mielleux ou soumis; à être dépendants ou à avoir trop besoin des autres; à être influençable facilement influencés; à avoir de la difficulté à prendre des décisions, à souvent hésiter lorsque face à des choix; et à être incapable de se calmer ou de se reconforter lorsqu'ils sont angoissés, ce qui nécessite l'aide de quelqu'un d'autre pour les aider à réguler leurs émotions. Ils ont tendance à s'attacher rapidement et intensément et à développer des sentiments ou des attentes qui ne cadrent pas avec l'histoire ou le contexte de la relation. Ils craignent d'être seuls et d'être rejetés ou abandonnés par les personnes qui sont émotionnellement importantes pour eux. Ils sont susceptibles de s'attacher ou de développer des sentiments amoureux pour des personnes qui sont émotionnellement indisponibles; de choisir des partenaires sexuels ou amoureux qui ne semblent pas appropriés en regard de l'âge, du statut (par ex social, économique, intellectuel), etc.; d'idéaliser certaines personnes de manière irréaliste, les voyant comme étant « entièrement bonnes », ne voyant pas les défauts humains communs; à fantasmer à l'idée de trouver l'amour idéal, parfait. Les patients qui correspondent à ce prototype ont tendance à être passifs et à manquer d'assurance; à avoir de la difficulté à reconnaître et à exprimer la colère et à exprimer l'agressivité de manière passive et indirecte (par ex. ils peuvent faire des erreurs, procrastiner, oublier, boudier, etc.). Ils n'ont pas une image stable de qui ils sont ou voudraient être (par ex. leurs attitudes, valeurs, objectifs et sentiments par rapport à eux-mêmes peuvent être instables et changeants). Ils peuvent convaincre à répétition les autres de leurs efforts pour changer, mais reviennent à leurs comportements antérieurs inadaptés.

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 27

La dévouée

1. J'exige beaucoup d'attention et je suis faible.
2. J'ai absolument besoin d'un entourage maternel, supportant et confiant.
3. La pire chose qui pourrait m'arriver serait d'être abandonné à moi-même.
4. Je ne dois rien faire pour contrarier les gens qui me supportent et m'aident
5. Je dois être serviable et soumis(e) à l'autre pour préserver sa bienveillance.
6. Je ne peux pas prendre de décision par moi-même.

10

Le timide (personnalité évitante)

TP Évitant

Tendance à être timides ou réservés dans les situations sociales et ont à éviter les situations sociales en raison de craintes d'être embarrassés ou humiliés. Ils manquent d'habiletés sociales et on peu de relations intimes ou d'amitiés. Ils ont tendance à se sentir différents ou à part des autres et à sentir qu'ils n'arrivent pas à trouver leur place. De manière générale, ils ont tendance à se sentir inadéquats, inférieurs ou comme un échec; à se sentir honteux, embarrassés; à être anxieux; à se critiquer et à s'imposer l'atteinte d'objectifs élevés et peu réalistes. Ils ont tendance à se blâmer ou à se sentir responsables des choses négatives qui se produisent; à éprouver peu ou pas de plaisir ou de satisfaction dans des activités de vie. Tendance à être inhibés ou coincés, à avoir de la difficulté à s'autoriser à vivre ou à exprimer leurs désirs et leurs impulsions. Ils ont un répertoire d'émotions limité ou restreint. Ils ont tendance à avoir de la difficulté à s'autoriser de ressentir de fortes émotions agréables (par ex. l'excitation, la joie, la fierté); à être passif et à manquer d'assurance; à avoir de la difficulté à reconnaître ou à exprimer de la colère; et à être inhibés à propos de la poursuite d'objectifs ou du succès, faisant parfois en sorte que leurs aspirations ou leurs réussites sont en-dessous de leur potentiel. Ils peuvent donner l'impression d'en savoir moins à propos de la façon dont le monde fonctionne que ce que l'on pourrait s'attendre compte tenu de leur intelligence, leur milieu de vie, leur histoire de vie, etc.

Référence: Larochelle, S. (UQUO), Traduction du SWP-II de Westen 30

Le timide (croyances)

1. Je suis socialement un incapable et indésirable au travail ou dans les situations sociales.
2. Les autres sont potentiellement critiques, indifférents, dénigrants ou rejetants.
3. M'exposer à me sentir inférieur ou inadéquat sera intolérable.
4. Je dois éviter les situations où j'attire l'attention, ou je dois être le plus effacé possible.
5. Si les autres me critiquent, c'est qu'ils doivent avoir raison.
6. C'est mieux de ne rien faire que d'essayer quelque chose qui pourrait échouer. Éviter c'est mieux.