

Sandra D'Auteuil
Caroline Lafond

Vivre avec

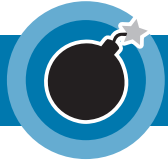


*un proche
impulsif,
intense,
instable*



Sandra D'Auteuil
Caroline Lafond

Vivre avec



*un proche
impulsif,
intense,
instable*

guide d'espoir

Dépôt légal : 4^e trimestre 2008
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 978-2-89579-118-8

ISBN : 978-2-89579-803-3 – version numérique

Les données de catalogage sont disponibles
à Bibliothèque et Archives Canada
www.collectionscanada.ca

Éditeur : Jean-François Bouchard
Directrice de la collection : Lucie Côté
Réviseur : Anne Bricaud
Couverture et mise en page : Mardigras
Photo des auteurs : © 2008, Claire Beaugrand-Champagne
Conseiller scientifique : D^r Pierre Doucet, psychiatre

© 2006, Bayard Canada Livres
4475, rue Frontenac
Montréal (Québec) H2H 2S2
Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Programme d'aide au développement
de l'industrie de l'édition (Padié) pour nos activités d'édition.

Bayard Canada livres remercie le Conseil des Arts du Canada
du soutien accordé à son programme d'édition dans le cadre
du Programme de subventions globales aux éditeurs.

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC.
Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Réimpression octobre 2008
Imprimé au Canada

Nous tenons à remercier tous ceux qui, à un moment ou à un autre au cours de ce projet, ont cru en nous :

Nos patients et leurs familles;

Les participants aux groupes d'entraide « T-limite »;

Le Fonds Lilly Neurosciences pour le bien-être en santé mentale;

Les psychiatres Christiane Bertelli, Florence Chanut, Daniel Dumont et Yvan Pelletier;

France Bousquet, Gilda Carelli, Josane Duhamel, Diane Latendresse, Marise Lemieux et Lucie Poitras;

Lucie Côté, Jean-François Bouchard et toute l'équipe de chez Bayard Canada.

Sincères remerciements aussi à ceux qui ont pris le temps de partager avec nous leurs histoires de vie avec leur proche impulsif, intense et instable, histoires sur lesquelles sont basés les témoignages de ce livre.

Nous voudrions également exprimer notre gratitude aux lecteurs du manuscrit, qui nous ont éclairées par leurs commentaires fort pertinents.

Et finalement, merci à nos conjoints, à nos parents et à nos enfants, Sandrine, Aurélie et Guillaume pour leur soutien de tous les instants.

Le genre masculin est utilisé comme générique, dans le but d'éviter d'alourdir le texte.

chapitre 1. La personnalité difficile

| | |
|---|----|
| La personnalité | 13 |
| L'impulsivité, l'intensité et l'instabilité : des dimensions problématiques de la personnalité | 16 |
| Une question de perception | 20 |
| L'évolution de la personnalité | 21 |
| Des traits aux troubles de personnalité | 22 |

chapitre 2. Les causes

| | |
|--------------------------------------|----|
| La vulnérabilité biologique | 29 |
| Les expériences traumatisantes | 30 |
| Les aspects sociologiques | 32 |
| Des questions sans réponses | 34 |

chapitre 3. Les problèmes associés à la personnalité difficile

| | |
|--------------------------------------|----|
| La dépression majeure | 38 |
| La maladie affective bipolaire | 40 |
| Les troubles anxieux | 42 |
| Les psychoses | 43 |
| La toxicomanie | 45 |

chapitre 4. Les répercussions sur l'entourage

| | |
|--|----|
| La personnalité difficile : un trouble relationnel | 49 |
| Quand tout est noir ou blanc | 52 |
| Le sentiment d'impuissance et d'être pris en otage | 56 |
| Sauveur, victime ou agresseur | 59 |

DEUXIÈME PARTIE

DES STRATÉGIES POUR SURVIVRE

chapitre 5. Apprendre à faire respecter ses limites

| | |
|--|----|
| La prise de conscience | 68 |
| L'identification des conséquences qu'entraînera la transgression de ses limites | 74 |
| La mise en œuvre | 76 |
| Le maintien des acquis | 78 |

chapitre 6. Aider votre proche à gérer ses émotions

| | |
|---|----|
| La validation des émotions | 87 |
| Les différents niveaux d'intensité émotionnelle | 92 |

chapitre 7. Les difficiles questions du suicide et de l'automutilation

| | |
|------------------------|-----|
| Le suicide | 101 |
| L'automutilation | 109 |

chapitre 8. La spécificité du lien

| | |
|---|-----|
| C'est votre fils ou votre fille | 115 |
| C'est votre père ou votre mère | 122 |
| C'est votre sœur ou votre frère | 128 |
| C'est votre conjoint ou votre conjointe | 130 |

ANNEXES

| | |
|---|-----|
| Contrat-type entre deux personnes | 136 |
| Fiche de démarche de résolution de problème | 138 |
| Les ressources disponibles | 141 |
| En cas d'urgence | 144 |
| Suggestions de lecture | 147 |

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui vivent avec un proche dont la personnalité est explosive. Un proche qui se détruit et détruit les autres sur son passage. Un proche qui vit intensément et dramatiquement les événements du quotidien, les changements, les pertes, les bonheurs et les malheurs. Un proche pour qui la vie ressemble à un tour de montagnes russes avec ses hauts et ses bas, ses tournants imprévisibles et ses émotions fortes. Un proche qui, un jour, aime et l'autre, déteste.

Ce livre a été écrit pour ceux qui ne dorment pas la nuit parce qu'ils ne savent pas dans quel pétrin leur fille s'est encore mise. Pour ceux qui parfois ont peur que leur fils s'en prenne à eux dans une crise de colère. Pour ceux qui n'osent pas quitter leur conjoint, craignant les gestes qu'il pourrait alors poser. Pour ceux qui, hier encore, ont reçu en pleine nuit un appel de détresse de leur sœur.

Ce livre a été écrit pour ceux qui se sentent démunis, coupables, dépassés. Pour ceux qui se sentent pris en otage dans une relation malsaine, pour ceux qui assistent impuissants à l'autodestruction de ceux qu'ils aiment et pour ceux qui veulent aider mais ne savent plus comment.

Il a été écrit pour les mères, les pères, les frères, les sœurs, les conjoints, les fils et les filles qui n'en peuvent plus de vivre avec...

Ce livre offre **des mots pour comprendre**. Des mots qui expliquent ce qu'est la personnalité et pourquoi certains traits de caractère causent tant de dégâts dans les relations interpersonnelles. Des mots qui expriment ce que vivre au quotidien avec un proche impulsif, intense et instable signifie. Des mots qui permettent de nommer l'impuissance et la souffrance.

Ce livre est un ouvrage pratique qui suggère **des stratégies pour survivre** à une relation destructrice. Il aide le lecteur à apprendre à faire respecter ses limites, à reprendre le contrôle de sa vie et à mieux gérer les émotions intenses de son proche. Il présente des attitudes à privilégier pour tenter de désamorcer les crises et des pistes d'intervention quand elles sont inévitables. Ce livre propose aussi des outils d'action concrets et facilement utilisables. Des outils déjà utilisés par plusieurs familles, qui les ont expérimentés et en ont constaté l'impact positif sur leur qualité de vie. Ce livre explique aussi où et comment les individus possédant des traits de personnalité difficile ainsi que les membres de leur famille peuvent recevoir de l'aide.

Ce livre est écrit à deux mains, celle d'une infirmière et celle d'une travailleuse sociale, qui chaque jour de leur vie professionnelle côtoient des êtres impulsifs, intenses et instables. Deux professionnelles expérimentées qui

se sont donné comme mission d'informer les familles, de leur offrir du support et de leur donner espoir. Deux professionnelles convaincues que l'entourage est un puissant moteur de changement de la dynamique familiale et du cheminement vers la quête d'une meilleure qualité de vie. Deux professionnelles convaincues surtout que, malgré leurs difficultés, les individus dont la personnalité est difficile sont remplis de ressources, de qualités, d'énergie, d'amour et de courage.

Mais ce livre est avant tout écrit à plusieurs voix, celles des pères, des mères, des enfants, des conjoints et conjointes, des sœurs et des frères qui tout au long du livre témoignent de leur souffrance, de leur chagrin, de leur détresse et surtout, surtout de leur courageux cheminement, de leurs réussites et de leur nouvelle paix intérieure.

Ce livre est **un guide d'espoir.**

PREMIÈRE PARTIE

DES MOTS POUR COMPRENDRE

« On a besoin d'aide... »

Besoin d'aide pour comprendre, pour survivre,
pour agir, pour arrêter de se sentir pris en otage, de
se sentir jour après jour impuissant et incompétent.

Besoin d'aide pour partager déceptions,
inquiétudes, peurs et malheurs.

Besoin d'aide pour dire comment parfois l'amour
déraille et ne suffit plus à consoler, sécuriser
et faire grandir.

« Chaque fois que je dis blanc, ma soeur dit noir. » – **Solange**

« Souvent, je sais que mon fils Sylvain s'en va directement dans un mur, mais j'ai beau le lui dire, il ne me croit pas tant qu'il n'a pas foncé dedans ! » – **Rachelle**

« Avec notre mère, on est toujours en train de marcher sur des œufs ou de mettre nos gants blancs jusqu'aux épaules. . . » – **Alain et Lise**

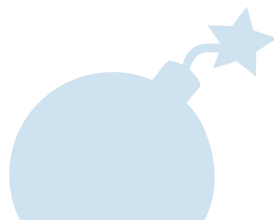
« Dès que Mélanie est présente aux réunions de famille, c'est immanquable, la fête tourne en chicane » – **François**

« Un jour, ma nièce est contente de me voir et le jour suivant, elle ne m'adresse pas la parole » – **Annie**

« Mon fils Sacha. . . ! C'est incroyable, tout ce qui peut lui arriver, mais ce n'est jamais de sa faute ! Pour lui, l'enfer, c'est les autres. » – **Gilles**

« Catherine a une énergie phénoménale et des talents incroyables, mais on dirait qu'elle s'en sert seulement pour se mettre dans le trouble. Au lieu de construire, elle passe son temps à se détruire » – **son ami Vincent**

« Reconnaître sa responsabilité lorsque quelque chose de négatif arrive n'est pas son fort. C'est toujours la faute des autres, au travail comme dans ses relations amoureuses. Les mots "Je m'excuse" ne font pas partie de son vocabulaire. » – **Henriette**



chapitre I

La personnalité difficile

La personnalité

Le mot *personnalité* fait partie du langage courant et sa définition semble bien simple. Pourtant, il cache une réalité complexe, aux multiples facettes. En effet, chaque individu a une personnalité originale et unique qui le différencie des autres. Notre personnalité est constituée de plusieurs traits de personnalité. C'est ce que l'on appelle aussi les défauts et les qualités. Par exemple, la générosité, la spontanéité, le courage, l'impatience et la méfiance sont des caractéristiques qui peuvent servir à nous décrire. Dans la langue française, il existe des centaines de mots servant à nommer autant de traits de personnalité. Il existe donc d'innombrables possibilités de combinaisons. C'est ce qui explique que tous les êtres humains soient différents. Évidemment, chaque personne possède seulement quelques traits qui sont marquants, traits qui sont stables dans le temps. Ils se manifestent dans notre comportement, notre façon de penser et d'interagir avec les

Les traits de personnalité, c'est ce que l'on appelle aussi les défauts et les qualités. Certains traits nuisent aux relations interpersonnelles.

autres, ainsi que dans les moyens qu'on utilise pour s'adapter aux différentes situations rencontrées. C'est cette continuité qui fait en sorte que les autres nous reconnaissent pour ce que nous sommes, tout au long de notre vie.

La plupart des parents savent que dès la naissance, déjà même dans le ventre de leur mère, les bébés sont différents les uns des autres. Certains sont plus souriants, d'autres pleurent plus souvent ou craignent davantage les étrangers. Ceci est dû au fait qu'une partie de la personnalité est innée, c'est-à-dire qu'elle fait partie de nous, dès la naissance. Cet ensemble de caractéristiques, que l'on appelle habituellement le tempérament, fait référence aux aspects biologiques de la personnalité. C'est pourquoi on l'appelle aussi « lit biologique » de la personnalité.

Les traits de personnalité sont aussi partiellement hérités de nos parents, qui eux-mêmes en ont hérité de leurs propres parents. Nous connaissons tous des familles où plusieurs membres partagent un trait commun : ils sont téméraires, curieux ou timides. Un peu comme les caractéristiques physiques, comme la forme du nez ou du visage, ou comme la taille, certains traits de personnalité se transmettent génétiquement, d'une génération à l'autre. C'est ce qu'ont démontré des études sur des jumeaux qui n'étaient pas élevés

ensemble et qui, pourtant, avaient des traits de personnalité similaires.

Mais, si on naît avec un bagage héréditaire, la personnalité est aussi acquise, c'est-à-dire que l'enfant, au cours de sa croissance, va développer son caractère selon les événements. L'environnement dans lequel il grandit, ses expériences de vie et les modèles auxquels il est exposé, comme, par exemple, la personnalité de ses parents, sont autant de facteurs extérieurs qui influencent le développement de sa personnalité. C'est ici qu'entrent en jeu le genre d'éducation reçue, la qualité de la relation avec les parents, le milieu de vie socio-économique, l'influence des amis et plusieurs autres facteurs.

La culture dans laquelle on grandit influence aussi considérablement notre personnalité. Les traits et les attitudes valorisés ne sont pas les mêmes d'une société à l'autre. Par exemple, dans certains pays, le fait de baisser les yeux face à une personne inconnue est signe de respect, tandis qu'ailleurs, c'est un signe de malhonnêteté et d'hypocrisie. Certaines cultures valorisent l'autonomie des jeunes adultes tandis que dans d'autres, quitter sa famille sans être marié équivaut à manquer de respect à ses aînés. De la même façon, les croyances religieuses de notre famille ont un impact sur la construction de nos valeurs et, donc, sur notre personnalité.

L'impulsivité, l'intensité et l'instabilité : des dimensions problématiques de la personnalité

Certains traits de personnalité peuvent donc être plus problématiques que d'autres, nuisant à la qualité des relations interpersonnelles. Souvent, mais pas toujours, ces traits se manifestent dès le tout jeune âge. C'est le cas de Bruno, jeune homme maintenant âgé de 31 ans.

BRUNO

« Depuis que Bruno est tout petit, il vit les choses différemment de mes autres garçons. Déjà bébé, tout était plus dramatique : il pleurait plus fort, il se fâchait plus longtemps pour n'importe quoi. On aurait dit qu'avec lui, il n'y avait jamais rien de simple. Il avait toujours l'impression de vivre des injustices. Des fois, c'était vrai... mais d'autres fois, on aurait dit qu'il cherchait la chicane, avec nous, avec ses frères, avec ses professeurs. Mais à l'école, il avait des bonnes notes. Il comprenait vite... une chance parce qu'avec toutes les émotions qu'il vivait, sa vie ressemblait déjà à un vrai tour de montagnes russes ! Quand il était content, il était vraiment content, mais on savait que ça ne durerait pas et qu'il allait se passer quelque chose qui le mettrait dans tous ses états. Une fois, un prof m'a dit qu'il était comme une éponge. On aurait dit qu'il était hypersensible à tout ce qui se passait autour de lui. Avec lui, on en a vu de toutes les couleurs parce qu'il était intense dans tout ce qu'il faisait. Aujourd'hui, malgré tout ce qui s'est passé dans sa vie depuis, je reconnais encore mon petit Bruno... »

Béatrice, sa mère

Depuis longtemps, Béatrice a compris que son fils avait une personnalité difficile. Comme Bruno, un certain nombre de personnes ont des traits de personnalité problématiques qui rendent leurs relations avec les autres compliquées. Plusieurs traits de caractère peuvent

générer ce type de conflits, comme la méfiance, l'anxiété ou la dépendance excessive. Bruno, quant à lui, est décrit comme étant impulsif, intense et instable. En fait, ce que Béatrice nous explique dans ses mots de mère, c'est que son fils a du mal à gérer ses émotions. On dit aussi qu'il a de la difficulté à régulariser ses émotions. Régulariser, c'est ce que fait un thermostat : il envoie un message au chauffage pour qu'il s'arrête ou démarre, afin d'éviter de trop grandes variations de température dans la pièce. Mais qu'est-ce que cela signifie, sur le plan psychologique ?

Nous avons tous, à l'intérieur de nous, des mécanismes qui nous permettent de régulariser nos émotions. Ces processus et ces stratégies permettent de ne pas passer constamment de l'état de surexcitation à l'état de tristesse, d'un extrême à l'autre. Notre capacité de réfléchir, de penser et de nuancer nous permet de contrôler notre monde émotionnel et de ne pas nous laisser envahir et complètement dominer par nos émotions. C'est ce à quoi on fait référence lorsqu'on dit « Je me parle » ou « Je me raisonne »

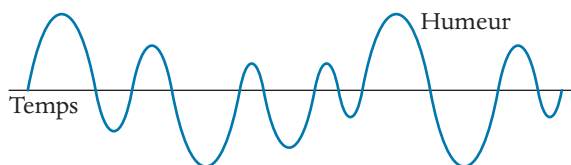
Prenons l'exemple de Sophie, jeune femme de 25 ans qui attend l'autobus au coin d'une rue en compagnie de quatre ou cinq autres personnes. Certains lisent, d'autres admirent le paysage. L'autobus arrive, mais passe tout droit. Pour la majorité des gens, voilà un événement fort désagréable qui peut causer tracas et retards.

Exploser de colère, se fâcher pour des détails, faire des drames constamment sont des comportements qui traduisent des difficultés à gérer ses émotions. Si ces comportements sont répétitifs, ils peuvent indiquer la présence de traits de personnalité problématiques.

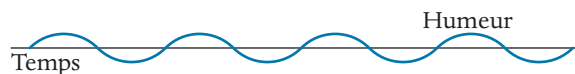
Certains peuvent s'exclamer brièvement, d'autres lever les bras au ciel, mais après quelques minutes, tous ont retrouvé leur calme. Tous, sauf Sophie ! Elle est maintenant envahie par un fort sentiment de colère envers le chauffeur d'autobus qui, selon son interprétation personnelle, l'a volontairement abandonnée au coin de la rue. Sophie est à la fois choquée, triste et déçue. Elle est envahie d'émotions intenses qui ne s'atténuent pas en quelques minutes comme pour les autres personnes qui attendent. Même quand l'autobus suivant arrive, elle a de la difficulté à reprendre son contrôle. Trois heures plus tard, maintenant rendue au travail, Sophie est encore toute bouleversée et réfléchit à la possibilité de porter plainte auprès de la société de transport.

Sophie et Bruno ont de la difficulté à régulariser leurs émotions. Le « thermostat » de leurs émotions fonctionne mal et ne permet pas un bon contrôle. C'est ce qui explique l'intensité de leurs émotions et que les membres de leur entourage les décrivent comme des êtres hypersensibles, dramatiques ou à fleur de peau.

Variations des émotions chez une personne intense



Variations des émotions chez une personne qui les régularise mieux



Les individus intenses peuvent donc être extrêmes dans leurs comportements et leurs émotions. Ils peuvent se lancer à 100 %, avec passion, dans un nouveau travail ou dans une nouvelle relation amoureuse. Ils ne font pas de compromis... C'est souvent tout ou rien. Cette intensité fait d'eux des êtres stimulants, énergiques et dynamiques. Par contre, elle rend leurs relations avec les autres difficiles, leurs énergies et leurs forces étant mal canalisées.

L'impulsivité et l'intensité associées constituent souvent un mélange explosif, d'autant qu'il est difficile de prévoir quand le débordement va survenir. La réaction de Sophie dans l'incident de l'autobus s'est produite subitement, sans que ce soit prévisible. Même si le conjoint de Sophie sait bien qu'elle est impulsive, il ne sait jamais quand, ou qu'est-ce qui la fera réagir. Être impulsif, c'est agir instinctivement, avant de réfléchir et sans penser aux conséquences des gestes posés. C'est répliquer instantanément, sous le coup de l'émotion. C'est réagir à une situation, sans prendre le temps de vérifier si on a bien compris. Comme l'explique Béatrice, en parlant de son fils Bruno : « C'est comme si j'appuyais sur un détonateur. » L'impulsivité est une forme de pulsion

Être impulsif, c'est agir instinctivement, avant de réfléchir et sans penser aux conséquences des gestes posés.

intérieure que les individus ont l'impression de ne pas pouvoir contrôler. Cette pulsion naît souvent d'un événement, qui pousse la personne à interpréter la réalité et déclenche une montée d'émotions.

Paradoxalement, certaines personnes sont stables dans leur instabilité ! Dans le jargon professionnel, on dit qu'elles sont « chroniquement instables ». C'est-à-dire que dans une ou plusieurs sphères de leur vie et depuis de nombreuses années, elles sont inconstantes et n'arrivent pas à maintenir une continuité, que ce soit, par exemple, au travail ou dans leurs relations amoureuses. À l'image des montagnes russes, avec leur alternance de hauts et de bas, l'humeur aussi peut être changeante. Elle peut passer rapidement de la gaieté et l'enthousiasme à la colère et la tristesse en quelques jours, quelques heures, parfois même quelques minutes. Tout est dans la façon dont la réalité est perçue.

Une question de perception

Les émotions sont déclenchées par nos pensées, par la façon dont on interprète la réalité, par l'analyse personnelle que l'on fait de la situation et non pas par l'événement lui-même. Ainsi, lors d'un même événement, un accident de voiture, par exemple, ceux qui croient qu'ils viennent de frôler la mort peuvent ressentir de la peur, alors que ceux qui interprètent l'incident comme une attaque de

la part de l'autre chauffeur ou comme une injustice peuvent ressentir une colère intense. C'est un peu comme si chaque individu portait des « lunettes » : chacun perçoit la réalité à travers les siennes. Nous avons tous eu l'occasion au moins une fois d'observer le fait suivant : après un souper d'anniversaire, certains avaient l'impression que l'ambiance avait été détendue tandis que d'autres se souvenaient plutôt que plusieurs sujets de controverse avaient causé des dissensions au cours de la soirée. Deux voisins peuvent même avoir une perception différente du temps qu'il a fait au cours du week-end.

Les « lunettes » que portent ces individus qui ont une personnalité difficile déforment négativement la réalité. Elles agissent comme des filtres et les poussent à réinterpréter ce qui se passe dans leurs relations avec les autres. Ils ne décodent donc pas bien les intentions et les motivations de leurs interlocuteurs. C'est pourquoi on parle d'un problème de communication.

L'évolution de la personnalité

Évidemment, la personnalité se modifie au fil des ans selon les circonstances, les épreuves rencontrées, les rôles joués. Devenir père, par exemple, peut permettre de développer certains traits, comme la patience, qui ne l'auraient peut-être pas été autrement. Les êtres humains s'adaptent aux événements de la vie du mieux qu'ils peuvent et, normalement,

Les êtres humains évoluent en grandissant et apprennent normalement à s'adapter aux événements de la vie, mais parfois ce processus de maturation se fait plus difficilement.

acquièrent de la maturité en vieillissant. Les traits de personnalité plus difficiles, comme ceux qui ressortent chez Sophie et Bruno, peuvent aussi s'améliorer avec le temps, grâce aux apprentissages qu'ils font, à la maturation de la personnalité et, parfois, à l'aide de professionnels de la santé. Dans d'autres cas, il peut arriver qu'un individu fonctionne bien pendant de nombreuses années, malgré des traits de personnalité difficile, puis qu'il vive un stress majeur, comme une rupture amoureuse, qui le déstabilise alors énormément et affecte son fonctionnement.

En fait, plus l'individu a une personnalité souple, plus il est capable de s'adapter aux événements de la vie. À l'inverse, une personne rigide aura de la difficulté à s'adapter aux changements, aux stress qu'elle subit, mais aussi aux étapes incontournables de la vie que sont, par exemple, le début de l'âge adulte ou le départ à la retraite. Être rigide signifie avoir de la difficulté à changer son point de vue ou à adapter ses projets aux exigences de la réalité, ou encore réagir exagérément lorsque l'horaire ou les plans prévus doivent être modifiés.

Des traits aux troubles de personnalité

L'impulsivité, l'intensité et l'instabilité sont des traits de personnalité complexes et peuvent devenir problématiques. Ils influencent beaucoup la nature des relations interpersonnelles

que les individus entretiennent avec leur entourage. Plusieurs individus qui ont une personnalité difficile fonctionnent normalement, c'est-à-dire qu'ils travaillent ou étudient et ont des amis et une famille. Cependant, ces traits de personnalité sont parfois si marqués que les individus ne peuvent plus fonctionner normalement. Souvent, leurs relations avec les figures d'autorité telles que les professeurs ou les employeurs sont difficiles, car ils acceptent mal de respecter les règlements, de se faire reprendre ou de coopérer avec leurs collègues. Leur impulsivité, leur intensité et leur instabilité émotionnelle peuvent les entraîner dans de nombreuses péripéties. Ce qui ne veut pas dire qu'ils ne sont pas intelligents, talentueux et sympathiques, tout au contraire. Ils n'ont pas non plus de maladie mentale grave, même si parfois leurs comportements sont si extrêmes qu'on pourrait croire que leur jugement et leur intelligence sont perturbés. En fait, il y a différents niveaux de perturbation de la personnalité qui vont de l'individu dont quelques traits de personnalité sont problématiques jusqu'à la personne dont la personnalité est extrêmement difficile. Lorsque l'individu a des traits de personnalité qui le font souffrir depuis longtemps, lorsqu'il fait souffrir son entourage, qu'il a beaucoup de mal à s'adapter aux changements ou aux transitions et qu'il a de la difficulté à fonctionner dans sa vie quotidienne, les spécialistes parlent alors de « trouble de personnalité ». Différents troubles de

Le bon côté de la médaille...

Les traits de personnalité tels que l'impulsivité et l'intensité se retrouvent souvent chez des femmes et des hommes qui sont attirants, spontanés, particulièrement doués pour les arts, créatifs et généreux. Ils ont de la facilité à aller vers les autres et se créent rapidement des contacts dans un nouvel environnement. Ils ont beaucoup d'énergie et font souvent preuve d'une grande détermination.

personnalité sont connus des spécialistes, mais l'impulsivité, l'intensité et l'instabilité sont surtout des caractéristiques de ce que l'on nomme « la personnalité limite » ou « *borderline* ». Ce sont plus particulièrement ces traits, même s'il en existe d'autres qui sont aussi problématiques, qui épuisent l'entourage et qui nuisent aux relations interpersonnelles. C'est ce dont nous traitons dans les pages de ce livre.

Autres titres de la collection



Vivre avec
un enfant qui dérange
D^r Gilles Julien,
pédiatre social



Vivre avec
l'homosexualité
de son enfant
Sylvie Giasson,
auteure et conférencière



Vivre avec
un proche
gravement malade
D^r Yves Quenneville,
psychiatre
D^r Natasha Dufour,
psychiatre



Vivre avec
une personne
dépressive
D^r Brian Bexton,
psychiatre

Consultez le site consacré aux ouvrages de la collection
www.bayardlivres.ca/vivreavec

À vous la parole

Vous avez aimé ce livre ?

Vous avez des commentaires
ou des suggestions à nous faire ?

Écrivez-nous à

edition@bayardcanada.com

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui vivent avec un proche dont la personnalité est explosive. Un proche qui se détruit et détruit les autres sur son passage. Un proche qui vit intensément et dramatiquement les événements du quotidien. Un proche qui, un jour, aime et l'autre, déteste.

Ce livre a été écrit pour ceux qui se sentent démunis, coupables, dépassés. Pour ceux qui se sentent pris en otage dans une relation malsaine, pour ceux qui assistent impuissants à l'autodestruction de ceux qu'ils aiment et pour ceux qui veulent aider mais ne savent plus comment.

Il a été écrit pour les mères, les pères, les frères, les sœurs, les conjoints, les fils et les filles qui n'en peuvent plus de vivre avec...

Ce livre offre **des mots pour comprendre**. Des mots qui expliquent ce qu'est la personnalité et pourquoi certains traits de caractère causent tant de dégâts dans les relations interpersonnelles.

Ce livre est un ouvrage pratique qui suggère **des stratégies pour survivre** à une relation destructrice. Il aide le lecteur à apprendre à faire respecter ses limites, à reprendre le contrôle de sa vie et à mieux gérer les émotions intenses de son proche.

Ce livre est **un guide d'espoir**.



Caroline Lafond est conseillère clinique cadre au CSSS Ahuntsic-Montréal Nord. Elle est criminologue et travailleuse sociale ainsi que chargée de cours en santé mentale à l'Université de Montréal.

Sandra D'Auteuil est chef clinico-administratif des services ambulatoires du programme psychiatrie/santé mentale du CHU de Montréal. Elle est infirmière clinicienne et possède une expertise

auprès des clientèles comorbides (toxicomanie/santé mentale).

Toutes deux ont une riche expérience clinique auprès des personnes qui présentent des troubles sévères de la personnalité. Cofondatrices du groupe de soutien pour les proches « T-limite », elles sont récipiendaires de nombreux prix et bourses, et des conférencières recherchées.



Extrait de la publication

978-2-89579-803-3
www.bayardlivres.ca