

Les difficultés liées à la personnalité dépendante

Margot Phaneuf, M.Éd., PhD.

Mai 2014.

« *Notre étoile est en nous et, de nous, il dépend qu'elle soit bonne ou mauvaise.* »

Charles Beaudoin

La personne dépendante peut être physiquement faible, âgée ou handicapée, mais même si elle n'est pas affligée dans son corps, celle qui possède une telle personnalité, souffre d'une atteinte psychologique qui la porte à manquer de confiance dans ses propres capacités de résoudre ses problèmes et à chercher à dépendre des autres afin de satisfaire ses besoins physiques et émotionnels. Cette personne souffre d'un trouble dit de personnalité dépendante.

La personnalité

« *La personnalité est l'ensemble des comportements, des attitudes, des motivations qui*



singularise un être humain. C'est par ces traits que s'expriment nos différences et notre originalité particulière, car nous avons tous une manière bien à nous

d'exprimer nos réactions, nos idées, nos peurs ainsi que nos émotions et c'est ce qui constitue notre personnalité. Les traits composant notre personnalité façonnent notre manière d'être au monde avec notre sensibilité, nos craintes, notre recherche d'amour, nos aspirations professionnelles, intellectuelles ou artistiques.»¹ C'est ainsi que le sujet de personnalité dépendante se perçoit inférieur, de façon persistante, sans moyens pour vivre dans un monde difficile pour lequel il se trouve bien peu armé.

Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?

« *Un trouble de la personnalité est un arrimage psychologique complexe, déviant des traits habituels, qui accompagne les choix, les réactions et les décisions de vie d'une personne et leur confère une orientation particulière. Les caractéristiques psychologiques alors manifestées sont pour la plupart inconscientes, particulièrement stables, car elles ne se modifient pas facilement et s'expriment automatiquement dans*

¹. Margot Phaneuf (2014). Qu'est-ce la personnalité histrionique? : <http://www.prendresoins.org/wp-content/uploads/2014/03/personnalite-histrionique.pdf>

presque toutes les sphères de son fonctionnement. On dit alors que ce trouble est devenu chronique.»²

Le trouble de personnalité dépendante

Ce trouble de personnalité se manifeste, comme son nom l'indique, par une dépendance pathologique à une ou à quelques personnes sur lesquelles le sujet compte pour la prise des décisions importantes qui régissent sa vie et pour compenser son sentiment d'insécurité et d'infériorité. Il ressent constamment une forte impression d'impuissance qui le conduit à craindre les responsabilités et les situations où il doit s'impliquer et à s'en remettre aux autres pour ses jugements et ses choix. Sous l'influence de ce désarroi émotif, sa confusion le porte à croire les autres plus forts, plus compétents que lui et plus capables de gérer les difficultés du quotidien. Dans son imaginaire, ces personnes sont parées d'une énergie exemplaire dont il est dépourvu.

Chez le sujet souffrant d'un trouble de personnalité dépendante, que ce soit à l'égard du conjoint, d'un parent, d'un patron ou d'un partenaire de travail, l'attitude de subordination, de soumission à l'autre l'incruste dans ses perceptions d'inadéquation et d'infériorité. Celles-ci lui font parfois vivre des moments de contrainte, voire de tyrannie de la part de celle ou de celui dont il dépend et dont il est prêt à tout accepter afin d'éviter de prendre la responsabilité de sa vie. Cette passivité pénible peut affecter toutes les sphères de son fonctionnement que ce soit au sein du couple, dans la famille ou dans son milieu professionnel. Certaines femmes sans défense sont même prêtes à subir les décisions injustes, l'humiliation, la violence verbale, voire physique de la part de leur époux plutôt que de demeurer seules et d'avoir à se débrouiller pour survivre.

L'image d'elle-même de cette personne est négative, comme aussi est négative sa perception de la vie. Pessimiste et défaitiste, elle doute toujours de ses capacités, que l'échec ou la critique viennent confirmer, tout en légitimant son manque d'initiative et son refus d'engagement et des responsabilités. Sa crainte d'oser agir et de s'impliquer est si grande et son anxiété si élevée dans de telles situations, qu'elle préfère se mettre en retrait et choisit l'indécision et l'effacement de soi, laissant ainsi toute la place à d'autres.

Gentille et agréable, cette personne réussit à se créer des liens affectifs et sociaux, car elle est serviable et fidèle dans ses affections. Toutefois, son comportement de faiblesse et de soumission limite ses interactions à des personnes proches, tels le conjoint, les parents ou les amis qui l'acceptent telle qu'elle est avec son incapacité à prendre des décisions et à assumer ses responsabilités. Elle éprouve une grande difficulté à exprimer son opinion de peur de blesser l'autre et sa timidité et son irrésolution se manifestent pour

². Margot Phaneuf (2014). Les difficultés de la personne souffrant d'un trouble de personnalité limite (borderline) <http://www.prendresoins.org/wp-content/uploads/2014/03/La-personne-souffrant-d-un-trouble.pdf>

des décisions d'importance par exemple, le choix d'une carrière ou la nécessité de changer de travail, tout comme pour des sujets banals, comme le choix d'un vêtement ou d'un film au cinéma. Son apparence est souvent celle d'une victime en quête d'acceptation et d'attention, qui éprouve une grande difficulté à se séparer de ceux qu'elle aime et sur lesquels elle a l'habitude de compter. Ses relations asymétriques peuvent toutefois conduire à des situations conflictuelles et à des ruptures.

Les références taxinomiques

Le trouble de personnalité dépendante fait partie d'un ensemble de personnalités déviantes décrites en psychiatrie et présentées dans un volume taxinomique appelé DSM (Diagnostic and Statistical Manual). Jusqu'à maintenant, le DSM IV était la référence classique pour le diagnostic des troubles mentaux un peu partout dans le monde et particulièrement en Amérique du Nord. Au cours de l'année 2013, une nouvelle formule de ce recueil taxinomique a été publiée, le DSM-5, et de vives critiques se sont élevées évoquant son manque de scientificité.³⁴ ⁵ Aussi, devant ces difficultés et puisque les infirmières sont déjà familières avec le DSM IV, nous le conservons comme volume de référence pour cet article. Voici les caractéristiques qu'il nous propose.

Critères diagnostiques : trouble de personnalité dépendante

Besoin général et excessif d'être pris en charge qui conduit à un comportement soumis et "collant" et à une peur de la séparation, qui sont présents au début de l'âge adulte et dans des contextes divers, comme en témoignent au moins cinq des manifestations suivantes :

(1) le sujet a du mal à prendre des décisions dans la vie courante sans être rassuré ou conseillé de manière excessive par autrui;

(2) a besoin que d'autres assument les responsabilités dans la plupart des domaines importants de sa vie;

³. Sandrine Cabut (17-5-1013). DSM-5, le manuel qui rend fou. Le Monde :

http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/05/13/dsm-5-le-manuel-qui-rend-fou_3176452_1650684.html

⁴. Sarah Chiche (12/07/2013) DSM-V : Troubles dans la psychiatrie :

<http://www.scienceshumaines.com/dsm-v-troubles-dans-la-ps>

⁵. Valérie Simard (6-5-2013). DSM-5: une bible controversée. La Presse :

<http://blogues.lapresse.ca/sante/2013/05/06/dsm-5-une-bible-controversee/>

(3) a du mal à exprimer un désaccord avec autrui de peur de perdre son soutien ou son approbation. (ne pas tenir compte d'une crainte réaliste de sanctions);

(4) a du mal à amorcer des projets ou à faire des choses seul (par manque de confiance en son propre jugement ou en ses propres capacités plutôt que par manque de motivation ou d'énergie);

(5) cherche à outrance à obtenir le soutien et l'appui d'autrui, au point de faire volontairement des choses désagréables;

(6) se sent mal à l'aise ou impuissant quand il est seul par crainte exagérée d'être incapable de se débrouiller;

(7) lorsqu'une relation proche se termine, cherche de manière urgente une autre relation qui puisse assurer les soins et le soutien dont il a besoin;

(8) est préoccupé de manière irréaliste par la crainte d'être laissé-pour-compte, obligé de se débrouiller seul;

Mentionnons que la personnalité dépendante coexiste souvent avec d'autres problèmes de personnalité et de l'humeur difficiles à distinguer. Le degré selon lequel des comportements dépendants sont considérés comme adaptés varie selon l'âge et le groupe socioculturel.⁶

Prévalence et facteurs causals

Les problèmes liés au trouble de personnalité dépendante affectent entre ,05 et 2% de la population, mais on les retrouve en plus grand nombre parmi les sujets sous traitement pour anxiété, dépression ou souffrant de diverses dépendances. On remarque que ce sont souvent des femmes, mais certains auteurs avancent que les deux sexes en sont à peu près également touchés.⁷

Les facteurs incriminés dans le développement d'une personnalité de type dépendant sont le plus souvent reliés à l'éducation reçue dans l'enfance, période de formation et d'évolution par excellence du caractère d'une personne. C'est le moment où le petit « devient » et pour ce faire, il a besoin d'être reconnu, aimé et protégé. Si ces nécessités

⁶. Tableau : PsychoPropulsion : http://www.psychopropulsion.com/cliniqueintegrative_tpd.html

⁷. Marlène Fouchey(2008). Psychologie : <http://psychologie-m-fouchey.psyblogs.net/?post//La-personnalite-dependante>

fondamentales ne sont pas comblées, il risque de développer un sentiment d'insécurité qui le pousse à chercher à plaire à tout prix pour être apprécié; il lutte ainsi contre la crainte d'être oublié, abandonné de ceux qu'il aime et il se conditionne à cet état prédisposant au développement d'une personnalité dépendante.

Il en est de même pour l'enfant surprotégé, toujours cajolé, qui n'arrive pas à se passer du soutien réconfortant de ses parents dont l'anxiété surprotectrice nuit au développement de son autonomie, c'est-à-dire de sa capacité à se débrouiller, à vivre sans la protection constante de quelqu'un d'autre. Cette crainte d'être abandonné peut aussi provenir d'une brisure malheureuse du lien d'attachement de l'enfant avec ses parents au cours de l'enfance, lacune possiblement produite à la suite d'un décès, d'une séparation ou d'un divorce.

L'évolution

L'évolution de la personne souffrant d'un trouble de personnalité dépendante varie avec les aléas de la vie. Son adaptation relationnelle présente des difficultés de diverses intensités. Elle peut cependant trouver un certain équilibre dans une relation de soumission avec un attachement sans servitude. Elle aura néanmoins toujours tendance à manquer de confiance en elle, à rechercher la protection de quelqu'un, à éviter les responsabilités et à déprécier ses capacités personnelles.^{8,9}

Il en résulte que sa vie professionnelle se trouvera affectée par ce manque d'assurance et cette incapacité d'engagement. Il faut aussi considérer que des facteurs culturels peuvent entrer en ligne de compte. Dans certaines cultures plus directives, l'obéissance, la passivité et l'effacement des employés, notamment des femmes, filles ou épouses de conjoints plus autoritaires, peuvent les faire paraître faibles et dépendantes, alors qu'il n'en est rien.

Il arrive aussi, selon les liens que crée cette personne avec son entourage, qu'elle se situe dans une relation de pouvoir où incapable d'exprimer ses besoins et ses désirs, elle accepte l'oppression et malheureusement aussi la limite de ses relations sociales. Dans ces interactions asymétriques dominant-dominé, la personne dépendante réussit peu à changer; elle a plutôt tendance à s'effacer de plus en plus et on peut alors observer à son égard des phénomènes de violence.

Dans une telle relation d'emprise, la conjonction personnalité dépendante/maltraitance n'est pas rare, notamment chez les personnes âgées. Le dominant peut être un conjoint, un enfant et même un soignant. Dans cet état de victimisation, la personne dépendante

⁸. Rapport sur les maladies mentales au Canada. Points saillants : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap_5-fra.php

⁹. Christophe André (2008). Troubles de la personnalité. La revue du praticien. p. 556.

peut glisser dans une décompensation dépressive ou développer des troubles anxieux et même des troubles somatiques fonctionnels répétitifs. En réaction aux exigences qui lui sont faites, elle peut aussi développer des troubles obsessionnels-compulsifs et même en venir à attenter à ses jours.¹⁰

Les soins

La personne souffrant d'un trouble de personnalité dépendante peut se retrouver bien sûr en psychiatrie pour des problèmes de dépression, d'anxiété ou de tentative suicidaire, mais elle peut aussi recevoir des soins dans n'importe lequel des divers services de nos établissements. En raison de ses caractéristiques de timidité et de tendance à chercher à passer inaperçue, il faut porter attention à ses besoins, à ses malaises et à ses douleurs qui risquent de demeurer en souffrance. Qu'elle soit dans un service de médecine, de chirurgie ou de gériatrie, il est important de lui redonner confiance et de l'aider à s'exprimer.

En psychiatrie, en accord avec le plan de traitement élaboré pour cette personne, l'infirmière peut l'aider à reprendre un peu de confiance en elle-même et à se voir comme un être possédant une dignité qui lui est propre, de même que des qualités et des possibilités de progression. Le soutien de la soignante peut l'amener à prendre conscience de sa tendance à la soumission et à l'effacement indu et l'aider à se projeter dans l'avenir avec détermination, confiante dans ses capacités de se débrouiller, sans toujours rechercher le support des siens. Un travail sur ses distorsions cognitives du style « Je suis incapable » ; « Les autres valent mieux que moi » ; « Je ne peux le faire seule » ou « J'ai toujours besoin de conseils, de supervision... », peut s'avérer utile. Il est aussi nécessaire de la féliciter et de lui faire remarquer les occasions où ses paroles ou bien ses comportements traduisent une plus grande confiance en elle.

Une attention particulière doit aussi être portée à la tendance de cette personne de toujours se reposer sur quelqu'un d'autre pour les difficultés du quotidien et pour les décisions qui en découlent. La soignante doit demeurer consciente que la dépendance qui caractérise la personnalité de sa cliente peut aussi se manifester à son égard. Trouvant sur sa route une personne empathique prête à lui offrir son aide, elle peut facilement retomber dans son schème de fonctionnement habituel.

Le traitement

Le traitement de la personne souffrant d'un trouble de personnalité dépendante relève surtout d'une thérapie cognitive avec un travail sur les cognitions et la prise de conscience des diverses circonstances de sa vie manifestant sa dépendance et les

¹⁰. N. Nuns and G. Loas. Interpersonal dependency in suicide attempters. *Psychopathology*, 2005, 38, 140-3.

comportements inadaptés qu'elle développe à ce moment. La thérapie comportementale dialectique ou la théorie des schémas peuvent aussi se révéler utiles.^{11.12} Sur le plan pharmacologique, le traitement s'adresse surtout aux phénomènes d'anxiété et de dépression.

Conclusion

Le rôle de la soignante avec un sujet souffrant d'un trouble de personnalité dépendante peut se révéler important pour l'aider à prendre conscience de ses difficultés et de leurs manifestations au quotidien. Elle peut aussi lui apporter son soutien dans la reprise de confiance en elle-même et dans ses capacités d'évoluer afin d'être capable de s'affirmer davantage et selon le cas, de sortir de la relation d'emprise dans laquelle elle est enfermée.

Découvrir sa capacité de prise de décision n'est pas simple pour celle qui souffre d'un trouble de personnalité dépendante, mais lorsque ses pensées dévalorisantes, voire défaitistes et les difficultés qui leur sont inhérentes deviennent lourdes à porter et qu'elle en prend conscience, cette personne peut chercher des alternatives constructives et c'est alors que l'aide d'une soignante lui est particulièrement importante.

Lorsqu'une personne demeure essentiellement focalisée sur elle-même et sur ses difficultés telles que le doute, l'indécision et la crainte des responsabilités, l'inciter à se décentrer de son moi et l'encourager à penser aux autres est parfois bénéfique. Il est important de se rendre compte qu'en dépit de la difficulté que présentent ces traits de personnalité pour la soignante, il peut être intéressant de tenter d'amener la personne à agir pour changer sa réalité, puisque dans une situation qui paraît difficile, même si elle peut sembler sans recours, l'action vaut mieux que l'immobilisme et l'effort mieux que la stagnation.

¹¹. Karen Dieben et Rosetta Nicastro (2000). Bases de la thérapie comportementale dialectique http://psy-generale-secteurs.hug-ge.ch/enseignement/formation_continue/Presentation_09.12.08_Dieben_Nicastro_symposium.pdf

¹². Josée Jobin et Luc Sévigny. Présentation de la thérapie centrée sur les schémas : http://www.jobinsevigny.ca/articles_t.php?id=36