



## Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

---

### TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

---

*Par Rose-Marie Charest, psychologue*

Aujourd'hui dans le cadre de votre campagne En-Tête, on parle des troubles de personnalité. Peut-être pas les vôtres, mais ceux des autres.

Dans la profession d'avocat, les troubles de personnalité le plus susceptible de se présenter sont ceux de la personnalité narcissique, de la personnalité limite et de la personnalité obsessionnelle-compulsive. Il faut savoir qu'environ 8% de la population ont un trouble de personnalité. Il est donc tout à fait normal d'en trouver parmi les avocats, parmi vos clients ou vos collègues, même si 8% de la population, c'est quand même assez rare.

#### **La personnalité narcissique**

Qu'est-ce que la personnalité narcissique? C'est quelqu'un qui aime être apprécié. On aime tous être apprécié, mais la personnalité narcissique aime être apprécié au point où toute son énergie est orientée vers ça. Même la vérité n'est pas nécessaire, pourvu que l'image soit préservée. Vous retrouverez sûrement ce genre de personnalité chez certains de vos clients : quelqu'un qui a été blessé par une attaque à l'estime de soi.

Un avocat qui perd une cause doit être capable d'y survivre. S'il en fait un cas personnel et qu'il est blessé personnellement, peut-être que ça va trop loin. Pour certains clients, le seul fait d'être poursuivi porte atteinte à leur image, ce qu'ils sont incapables de le supporter.

Les gens qui ont une personnalité narcissique ne se plaignent pas d'avoir ce trouble-là, mais plutôt des conséquences. Quand vous êtes narcissique, par exemple, il se peut que vous traitiez des gens sans aucune empathie, sans aucun respect, parce que vous n'êtes pas capable de vous mettre à leur place, vous êtes juste à votre place à vous. Cela va entraîner des conflits, des rejets. Ce qui sera douloureux, ce sera justement la conséquence, c'est-à-dire le fait d'avoir été rejeté.

#### **Les troubles limites**

On en parle de plus en plus dans la société. Le trouble limite se caractérise par une instabilité; instabilité émotionnelle, instabilité de comportement, des gens qui ont de la difficulté à s'entendre avec les autres, dont l'attitude fluctue entre idéaliser quelqu'un et le dévaloriser. Ainsi, lorsqu'ils vivent un conflit, ils choisissent souvent la rupture. Dans le milieu juridique, ce sont des gens qui changent d'avocat, qui multiplient les avocats. Il se trouve certainement plusieurs querulents

parmi les personnalités limites, des gens qui ne sont jamais satisfaits, qui ont toujours l'impression que les autres ne les ont pas bien servis, qui se fâchent, qui vont parfois les poursuivre, qui finissent par se représenter eux-mêmes.

### **Composer avec quelqu'un qui a un trouble de la personnalité**

Comment composer avec quelqu'un qui a un trouble de la personnalité? Prenons l'exemple d'une personnalité obsessionnelle-compulsive. Sachez que c'est déjà très exigeant pour une personne d'être obsessionnelle-compulsive. On pourrait avoir tendance à lui dire « tu es bien obsessionnelle-compulsive, t'as juste à changer », mais non, ce n'est pas ainsi que ça fonctionne. On ne dit pas à quelqu'un qu'il est narcissique, tout comme on ne lui dit pas qu'il est limite ou obsessionnel-compulsif.

Ce qu'on doit faire, c'est identifier les comportements qu'on souhaite voir changer et on fait une demande de changement de comportement. Il faut, en tout temps, sauvegarder l'estime de soi, en reconnaissant et en nommant ce qui est bon dans cette personne. Il faut d'abord la valoriser, de façon authentique. Ensuite, on peut demander un changement spécifique de comportement. Elle ne peut pas changer sa personnalité et vous n'êtes pas son thérapeute, mais elle peut changer des comportements, et ce, pour le bien-être de tous, le sien et le vôtre.

Si vous faites de telles demandes et que ça ne fonctionne pas, vous pourrez passer à un autre niveau, mais essayez d'abord cette méthode. Vous verrez, ça fonctionne très souvent!