

# Le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

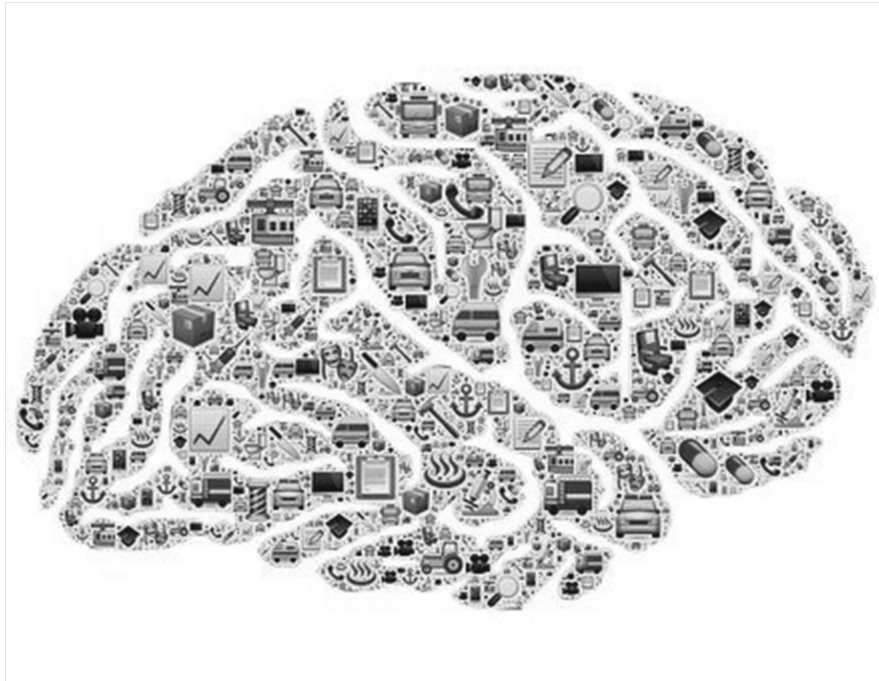
Denise GONEAU, intervenante

**ISBN 978-2-925185-08-6**

**Dépôt légal** - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

## Ce qu'il faut savoir!

Guide pour les membres de l'entourage



## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive?	5
Les caractéristiques du trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive	6
Les différents traitements	8
Ce que vit l'entourage	9
Quelques conseils	10
La différence entre le (TPOC) trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive et le (TOC) trouble obsessionnel-compulsif	11
Les différentes ressources en santé mentale	13
Notes	14

## **Introduction**

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur la problématique afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec la personne atteinte.



## **Qu'est-ce que le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive?**

Un trouble de la personnalité est un trouble permanent du comportement, formé durant l'enfance, présent depuis l'adolescence ou le début de l'âge adulte, qui perturbe les relations interpersonnelles et professionnelles. Il se manifeste par des perturbations du comportement plutôt que par des symptômes flagrants (ex. : des changements d'humeurs drastiques plutôt que des états observables sur le long terme). Il résulte de l'interaction entre la vulnérabilité émotionnelle présente à la naissance d'une personne, le tempérament et les événements vécus durant l'enfance (abus, négligence, violence, intimidation, séparation des parents, toxicomanie, etc.). Plusieurs chercheurs parlent également de facteurs génétiques et biologiques pour expliquer le développement des différents troubles.

Il se définit par des caractéristiques appelées les traits de la personnalité. Ce sont des tendances (dispositions) à se sentir, se percevoir, se comporter, penser et gérer son environnement ainsi que soi-même, qui se manifestent dans un large éventail de situations sociales, amoureuses, scolaires et professionnelles.

Le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive se caractérise par un mode général de préoccupation, que ce soit pour l'ordre, le perfectionnisme ou le contrôle mental et interpersonnel, aux dépens de la souplesse, de l'ouverture et de l'efficacité.

## **Les caractéristiques du trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive**

Pour recevoir le diagnostic, la personne doit présenter 4 des 8 critères suivants.

**1. La personne est préoccupée par les détails, les règles, les inventaires, l'organisation et les plans, à tel point que le but principal de l'activité est perdu de vue.** Elle vérifie à plusieurs reprises si elle n'a pas commis d'erreur et accorde une trop grande importance aux détails.

**2. La personne recherche démesurément la perfection, ce qui entrave l'achèvement des tâches qu'elle a entamées.** Elle a de la difficulté à achever tout projet parce que ses exigences personnelles sont trop strictes. Cela entraîne souvent des retards importants. Si ce n'est pas parfait, c'est que c'est nul.

**3. La personne fait preuve d'une dévotion excessive pour le travail et la productivité sans que cela ne soit motivé par une nécessité financière.** Conséquemment, les divertissements et les relations interpersonnelles sont négligés. Les loisirs sont souvent perçus comme une simple perte de temps. Si toutefois, elle prend le temps de s'adonner à un loisir, elle en choisira un très structuré. Cette dévotion pour le travail peut également avoir une incidence sur la vie de couple de la personne.

**4. La personne est consciencieuse, scrupuleuse et rigide sur des questions de morale, d'éthique ou de valeurs et ça ne s'explique pas par une appartenance religieuse ou culturelle.** Elle encourage les autres à se conformer à des codes professionnels stricts et à adopter ses croyances personnelles. Les protocoles sont suivis à la lettre.

**5. La personne est incapable de jeter des objets usés ou sans utilité même si ceux-ci n'ont aucune valeur sentimentale.** Donc, elle accumule et collectionne toutes sortes de choses, souvent car elle considère que ça pourrait lui servir un jour. Elle peut se mettre en colère si on essaie de se débarrasser des objets.

**6. La personne est réticente à déléguer des tâches ou à travailler avec autrui, à moins que les autres ne se soumettent exactement à sa manière de faire les choses.** Si elle travaille en équipe, elle donnera des instructions détaillées sur la manière de réaliser la tâche, considérant que les autres ne pourront la réaliser mieux qu'elle. Si on lui propose une autre façon de faire, elle se fâchera immédiatement.

**7. La personne a tendance à ne pas vouloir dépenser pour elle-même et pour les autres, car l'argent est perçu comme quelque chose à préserver en prévision de futures catastrophes.** Elle vit en dessous de ses moyens afin de conserver son argent et chaque dépense est grandement réfléchie. Il faut dépenser le moins d'argent possible.

**8. La personne se montre rigide et têtue.** Elle planifie tout en avance et a de la difficulté à s'adapter aux changements et aux imprévus si cela déroge de ce qu'elle avait planifié. Sa rigidité peut entraîner des frustrations auprès de son entourage. Elle croit fermement qu'elle est la seule à avoir la bonne manière de faire les choses.

## **Les différents traitements**

Le traitement du trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive s'avère difficile, car une remise en question chez la personne vivant avec cette problématique est plutôt rare. Avec sa rigidité, son besoin de tout contrôler et sa crainte d'être jugée, la relation thérapeutique peut être compliquée. Le thérapeute devra donc prendre en considération ces différentes difficultés et la soutenir dans l'acceptation du traitement.

Avec l'aide de la psychothérapie, le professionnel amènera la personne à modifier sa perception des autres, à apprendre à leur faire confiance et à exprimer ses émotions. La personne sera également amenée à apprendre à déléguer certaines de ses tâches.

Un traitement médicamenteux n'apporte pas de solution miracle. La médication peut prendre un certain temps avant d'agir et est difficile à ajuster. Les antidépresseurs sont ici utilisés afin d'atténuer les signes présents, de réduire l'anxiété, les symptômes dépressifs, l'impulsivité ainsi que pour optimiser les bienfaits de la psychothérapie.

### **Les groupes de soutien et organismes alternatifs**

Divers groupes de soutien ainsi que plusieurs organismes communautaires alternatifs en santé mentale sont disponibles afin de briser l'isolement et d'offrir des services d'intervention aux personnes qui en ont besoin.

## Ce que vit l'entourage

Être en relation avec une personne présentant le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive peut rapidement devenir épuisant et décourageant, car les moments de répit sont très rares ou inexistants. La capacité de résistance de l'entourage s'amenuise avec le temps. Les différentes répercussions jouent un rôle sur la qualité de vie de tous. Étant donné que la personne fait passer souvent son travail avant la vie familiale, l'entourage peut facilement la qualifier d'égoïste et se sentir délaissé.

### Dans la relation amoureuse

En couple, la personne peut généralement être une bonne compagne. Étant fidèle et responsable, elle est souvent le point d'équilibre dans la relation. Toutefois, le peu de signes d'affection qu'elle exprime peut décourager son compagnon.

### Au travail

Étant donné qu'elle fait peu confiance aux autres puisqu'elle a la certitude qu'ils ne feront rien de mieux qu'elle, elle trouve généralement quelque chose à redire et est prête à beaucoup pour se faire obéir. Le travail d'équipe s'avère alors difficile et pénible; cela devient rapidement fatigant pour ses collègues.

Lorsqu'elle occupe un poste de responsabilités, elle accorde très peu de liberté à ses employés, que ce soit en ce qui a trait à leur créativité ou leur initiative. Son comportement augmente considérablement les risques d'épuisement chez les autres.

## **Quelques conseils**

En tant que membre de l'entourage, il est important de faire preuve de tolérance et de flexibilité envers la personne vivant avec la problématique, afin de rendre la relation plus fluide. Il est bénéfique de la laisser continuer certaines de ses habitudes, si celles-ci n'amènent pas de mal-être. Les luttes de pouvoir ne sont pas recommandées, car la personne est très habile pour justifier son comportement. Il est donc primordial de l'écouter et d'essayer de la comprendre. Ne prenez pas personnel le peu de signes d'affection; il s'agit seulement d'un manque de manifestation et aucunement de l'absence de sentiment. N'oubliez pas qu'elle a de la difficulté à les exprimer ouvertement. Nommez clairement vos attentes et vos limites. Afin d'assurer un bon fonctionnement dans la vie courante, vous pouvez l'aider à diviser les tâches et à les limiter dans le temps.

## **La différence entre le (TPOC) trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive et le (TOC) trouble obsessionnel-compulsif**

Malgré que leurs appellations soient similaires, ces deux problématiques sont pour le moins différentes l'une de l'autre. Comme mentionné précédemment, la personne vivant avec le trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive est préoccupée par l'ordre, le perfectionnisme et le contrôle. Son besoin de contrôler est justifié par un souci d'ordre. C'est la raison pour laquelle ses valeurs, son comportement et ses sentiments sont, pour elle, acceptables et en harmonie avec l'image qu'elle a d'elle-même. Même si le TPOC nuit aux relations harmonieuses, la personne ne ressent habituellement aucune souffrance. Pour sa part, la personne vivant avec un trouble obsessionnel-compulsif est aux prises avec des pensées intrusives indésirables répétitives (des obsessions) qui la poussent à poser des gestes rituels (des compulsions). Ces compulsions sont accomplies dans le but de contrôler les obsessions. L'anxiété ici ressentie affecte énormément le quotidien de la personne. La présence des obsessions et des compulsions entraîne une grande détresse. À noter que la plupart des individus vivant avec un trouble TOC ne présentent pas les symptômes de la personnalité obsessionnelle-compulsive.

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive ainsi que des groupes de soutien sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière. Pour plus d'information, visitez notre site internet ([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de  
personnes vivant avec un trouble de personnalité  
obsessionnelle-compulsive ainsi que des groupes de soutien  
sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.  
Pour plus d'information, visitez notre site internet  
([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au  
1 800 465-4544.***



## **Les différentes ressources en santé mentale**

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

### **Groupes d'entraide en santé mentale**

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040

## **Les différentes ressources en santé mentale**

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

### **Groupes d'entraide en santé mentale**

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel de Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050

Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SECTEUR NORD  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

SECTEUR SUD  
50 rue Thouin  
Pavillon Lions, Local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4

**1 800 465-4544**

Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière