

# Le trouble de la personnalité évitante

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

Denise GONEAU, intervenante

**ISBN 978-2-925185-06-2**

**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 évitante?	5
Les caractéristiques du trouble de la personnalité évitante	6
Les différents traitements	8
Ce que vit l'entourage	9
Quelques conseils	10
La différence entre le trouble de la personnalité évitante et la phobie sociale	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 évitante?**

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 évitante se caractérise par un mode général d'inhibition sociale, du sentiment de ne pas être à la hauteur et d'hypersensibilité au jugement négatif d'autrui.

## **Les caractéristiques du trouble de la personnalité évitante**

Pour recevoir le diagnostic, la personne doit présenter 4 des 7 critères suivants.

**1. La personne évite les activités, autant professionnelles que personnelles, qui nécessitent des contacts sociaux.** La peur d'être rejetée ou jugée est omniprésente. Elle ne supporte pas d'être exposée au regard des autres.

**2. La personne a de la difficulté à s'impliquer auprès des autres à moins d'être certaine d'être aimée de façon inconditionnelle.** Cela fait d'elle une personne solitaire et isolée. De ce fait, ses relations amoureuses vont lui offrir davantage de déceptions que de joies.

**3. Même si la personne réussit à entrer en relation, elle demeure réservée.** Elle éprouve une peur énorme d'être exposée à la honte et au ridicule. Afin d'éviter la désapprobation de l'autre, elle gardera pour elle ce qu'elle pense et ressent.

**4. Dans les situations sociales, la personne craint d'être critiquée ou rejetée, quoi qu'elle fasse.** Elle a peur que les autres interprètent mal ses opinions et les critiquent. C'est la raison pour laquelle si on lui demande son opinion, elle répondra la même chose qu'une autre personne, même si elle est en désaccord avec celle-ci.

**5. La personne a tendance à être inhibée et tendue dans ses relations interpersonnelles.** Elle a le profond sentiment de ne pas être à la hauteur des autres. Son estime d'elle-même est très faible. Elle croit que tout le monde est meilleur qu'elle et qu'elle ne mérite pas d'avoir sa place.

**6. La personne se perçoit comme socialement incompétente, non attrayante et inférieure aux autres.** Elle a une haute autocritique. Elle se croit malhabile dans ses interactions sociales et est convaincue que tout le monde perçoit ses maladresses. Elle ne se sent pas incluse dans la société.

**7. La personne est peu portée à participer à de nouvelles activités par peur de se retrouver dans l'embarras et elle est réticente à prendre des risques personnels.** Afin de ne pas répondre à une invitation, elle peut inventer mille et une raisons : malaise physique, fatigue ou manque d'intérêt, mais rarement elle mentionne son mal intérieur.

Prenez note qu'aimer la solitude ne signifie pas automatiquement que l'on est atteint d'un trouble de la personnalité évitante. La solitude se définit comme étant l'état, ponctuel ou durable, d'un individu seul qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. Lorsque celle-ci est vécue de façon positive, elle est saine pour la santé. La solitude est très différente selon qu'elle est choisie ou subie. Une personne peut choisir volontairement la solitude, afin de s'éloigner de problèmes personnels, prendre du recul, se ressourcer, se reposer et avoir l'occasion de développer de nouvelles idées. La solitude est alors une situation décidée et appréciée. On a tous besoin de temps pour soi, cependant il faut faire attention que cela ne se transforme pas en un isolement excessif.

## **Les différents traitements**

Le trouble de la personnalité évitante est difficile à traiter, étant donné que la personne qui en est atteinte attribue souvent ses difficultés au monde extérieur. Pour elle, ce trait de personnalité ne peut être changé, puisqu'elle est comme ça et c'est tout. La plupart du temps, son mode de fonctionnement est l'évitement. Une remise en cause sera donc limitée et souvent motivée par son entourage. La relation thérapeutique qu'elle développera avec un professionnel sera souvent longue et inefficace puisque généralement, elle se persuadera que celui-ci ne sera pas en mesure de comprendre son monde intérieur. Elle a pour croyance que ses besoins et ses idées seront rejetés sur le champ. Si jamais un véritable lien de confiance s'installe et qu'une alliance est établie, c'est à ce moment-là que les progrès apparaîtront. Le thérapeute amènera alors la personne à modifier son image, son estime ainsi que sa confiance en soi. Il l'aidera également à développer des habiletés sociales, ainsi qu'à gérer ses états émotionnels intenses.

L'utilisation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques peut être nécessaire afin de réduire suffisamment l'anxiété de la personne pour lui permettre de faire face à de nouvelles situations sociales.

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

## **Ce que vit l'entourage**

Étant donné que la personne vivant avec un trouble de personnalité évitante fuit les relations et qu'elle rejette sur les autres la responsabilité de son isolement, il est difficile de construire une relation sereine avec elle. Elle évitera de rencontrer de nouvelles personnes, à moins d'être certaine qu'elle sera appréciée. Elle désire l'intimité, mais la redoute tout autant. La relation qu'elle entretient avec ses parents est fusionnelle. Elle vit toujours dans la crainte d'être abandonnée par eux.

### Dans la relation amoureuse

Si elle réussit à créer des liens avec un partenaire, elle sera très timide. La communication ne sera pas très développée et nuira à l'intimité du couple. Comme elle a de la difficulté à exprimer ses émotions ainsi qu'à se confier, cela apportera de nombreuses tensions, fragilisant ainsi la relation et pouvant même mettre un terme à celle-ci. Dans certains cas, afin de se prouver qu'elle ne dépend pas de l'autre, la personne évitante pourrait même aller jusqu'à l'infidélité.

### Au travail

Le fait de vouloir fuir les relations nuit à son travail. Puisqu'elle craint d'être critiquée ou rejetée par ses collègues, elle a peu de contacts avec eux. Elle vit sans cesse dans la peur que l'on ne soit pas d'accord avec elle. Étant donné ses réactions, les collègues ne seront pas portés à aller vers elle non plus. Les réunions et le travail en équipe deviendront alors pénibles pour tous.

## **Quelques conseils**

Étant donné que ces personnes ont peu tendance à demander du soutien, il n'est pas évident de leur apporter une aide. En tant que membres de l'entourage, vous devez miser sur ses forces et ses qualités. Faites appel à elle pour réaliser des tâches que vous savez qu'elle est capable d'accomplir et de réussir. Ainsi, on lui permettra de vivre une situation de succès. L'apport de ces petits succès lui permettra de travailler sa confiance en elle. Il s'avère important de ne surtout pas la comparer aux autres, car cela la renvoie automatiquement à son idée préconçue de sa moindre valeur. De plus, il est important d'éviter de la blesser en lui reflétant trop son manque de confiance en elle et sa faible image de soi; elle le sait déjà.

Encouragez-la à sortir avec vous, même si elle vous dit non à chaque fois. Proposez-lui des activités qui lui plaisent. Dites-lui que vous êtes présent pour elle.

## La différence entre le trouble de la personnalité évitante et la phobie sociale

On compare souvent le trouble de la personnalité évitante à la phobie sociale étant donné que ces deux problématiques sont étroitement liées à l'anxiété et à l'évitement. Cependant, elles sont différentes l'une de l'autre. La personne vivant avec le trouble de la personnalité évitante a la crainte quasi permanente d'être jugée et rejetée par les autres. C'est la raison pour laquelle la plupart des situations auxquelles elle sera confrontée seront évitées. Pour sa part, la personne souffrant de phobie sociale éprouvera de fortes doses d'anxiété uniquement lors de situations précises, l'anxiété n'étant pas omniprésente dans son quotidien. Cette différence est bien représentée dans le tableau suivant.

<b>Personnalité évitante</b>	<b>Phobie sociale</b>
« C'est la faute des autres »	« C'est de ma faute »
« J'évite, car ça m'ennuie, c'est nul ou ça ne vaut pas la peine »	« J'évite parce que j'ai peur et je ne me sens pas capable »
« Je suis comme ça »	« Je veux changer »

<http://www.anxietesociale.org>

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de personnalité évitante 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) ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de  
personnes vivant avec un trouble de personnalité évitante  
ainsi que des groupes de soutien sont offerts à  
La leur 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
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050







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