

Personnalité et troubles de la personnalité

Peut-on changer sa personnalité ?

« Ne confondez pas ma personnalité et mon attitude. Ma personnalité est qui je suis, et mon attitude dépend de qui vous êtes ».

« Comme on peut se tromper sur la véritable personnalité des êtres ! Il suffit parfois de s'attacher à un détail pour que s'édifie autour un personnage imaginaire » (Jacques Languirand, écrivain canadien)

« La personnalité est la garde-robe du moi » - Louis Scoutenaire

« Si l'on vient vous dire qu'une montagne a changé de place, permis à vous de le croire ; mais si l'on vous dit qu'un homme a changé de caractère, n'en croyez rien » - Proverbe arabe

« Certaines personnes pensent qu'en changeant de place, ils changeront de fortune ; ils feraient mieux de changer de personnalité, mais c'est plus difficile » Victor Cherbuliez, La Ferme du Choquard (1883)

« Pour changer un esprit, il faudrait changer l'organisation intérieure ; pour changer un caractère, il faudrait changer le tempérament dont il dépend. Avez-vous jamais ouï dire qu'un emporté soit devenu flegmatique, et qu'un esprit méthodique et froid ait acquis de l'imagination ? Pour moi, je trouve qu'il serait tout aussi aisé de faire un blond d'un brun, et d'un sot un homme d'esprit » - Jean-Jacques Rousseau, Julie ou la nouvelle Héloïse (1761)

« Si l'on ne peut changer sa personnalité, on peut du moins se donner des qualités et des habitudes qui en renforcent ou qui en adoucissent le ton dominant et les nuances particulières » - Jacques-Henri Meister, De la morale naturelle (1788)

« Heureux celui qui prend un genre de vie conforme au caractère de son esprit ! » - Francis Bacon, Les essais (1625)

« Les bijoux sont donnés par la fortune, le caractère est un présent de la nature » - Plaute, Le petit Carthaginois - II^e s. av. J.-C.

« Pour bien connaître le caractère de quelqu'un, il faut interrompre son sommeil » - Adolphe d'Houdetot, Dix épines pour une fleur (1853)

Qu'est-ce que la personnalité ?

La personnalité est définie comme l'ensemble des croyances, pensées, émotions, comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend chaque personne spécifique et unique dans sa façon d'agir et de réagir, de ressentir et de penser. Sa caractéristique principale est d'être constante et stable dans le temps. La personnalité découle en fait d'un caractère de base inné¹ et évoluera tout au long de l'existence, d'abord en fonction de l'éducation reçue puis des expériences de la vie.

Cette définition nous montre déjà que notre personnalité peut évoluer avec le temps mais que nous ne pourrions pas en changer radicalement.

Grâce à elle et l'ensemble de ses mécanismes psychiques, nous pouvons nous adapter en permanence à notre environnement, via nos comportements ; c'est là son rôle exact.

Il faut donc distinguer les émotions légitimes ressenties face à une situation précise de celles provoquées par nos traits de personnalité. Par exemple, éprouver de la peur dans une situation objectivement dangereuse ne fait pas de nous une personne peureuse. Ce qualificatif sera réservé à quelqu'un qui éprouvera souvent cette peur même lorsqu'il n'y a pas de danger objectif ; on parle alors de trait de personnalité (sauf dans les cas de phobie ou de post-traumatisme bien-sûr). Par exemple, une personne ayant la peur de l'abandon (trait de personnalité) réagira toujours douloureusement au moindre signe d'éloignement ou de rejet, alors qu'une personne n'ayant pas ce trait réagira en fonction de son ressenti face à une situation précise ; elle ne souffrira que si elle tient à la personne et qu'elle constate objectivement des signes de rejet ou d'abandon.

Chacun possède donc ses propres traits de personnalité qui le rendent unique. Lorsque ces traits sont figés et ne varient pas en fonction des situations rencontrées, on parlera de trouble de la personnalité. Par exemple, il est légitime d'être méfiant, voire un peu paranoïaque lorsqu'on achète une voiture d'occasion sur Le Bon Coin. Par contre, ce trait de personnalité est inadapté lorsqu'il se manifeste en permanence envers son entourage, ses amis ou ses collègues.

Comment la personnalité se constitue-t-elle ?

Caractère de base -----> Education -----> Expériences -----> Personnalité évolutive

Nous possédons tous un caractère de base, présent dès notre naissance, programmé génétiquement. Ce caractère, dont nous allons détailler la structure, nous accompagnera toute notre vie. Il va toutefois évoluer, dans un premier temps par le biais de notre éducation puis par celui de nos expériences. Par exemple, un enfant très introverti et solitaire verra ses parents l'encourager aux relations sociales pour atténuer ce trait de caractère ; confronté aux réalités de la vie, l'introverti pourra également faire des efforts pour mieux communiquer avec les autres, efforts qui deviendront des habitudes venant modifier le comportement et par suite la personnalité. Il ne s'agira pas d'un changement de personnalité mais d'aménagements et évolutions au fil du temps pour s'adapter à son environnement.

¹ Cette définition distinguant le caractère (inné) de la personnalité (partiellement acquise) permet à notre niveau d'échapper à l'éternel débat entre la nature innée (entre autres Platon, Descartes, Diderot, Gall, Broca) ou acquise (par exemple Aristote, Helvetius, Taine, Cajal) de nos comportements.

Le caractère

Selon C.G. Jung que nous prendrons ici comme modèle, chaque personne naît avec un caractère spécifique qui combinera trois grandes dimensions psychiques communes et universelles :

Egocentrique – Allocentrique

L'égocentrique voit le monde par ses yeux, il en est le centre. L'allocentrique est exactement le contraire, il voit le monde à travers les yeux des autres. Par exemple, un égocentrique qui a froid au cours d'une réunion de travail est persuadé qu'il fait froid et que tout le monde est dans ce cas ; en toute bonne foi, il n'hésitera pas à aller fermer la fenêtre sans interroger personne. Il ne faut pas confondre avec l'égoïsme (défaut moral) qui pousse une personne à faire passer ses intérêts avant ceux des autres. L'égoïste peut être conscient de ce défaut alors que l'égocentrique ne sait pas faire autrement. Quant à l'allocentrique se trouvant dans la même situation, il observerait les personnes participant à la réunion avant de juger s'il fait réellement froid ou s'il n'est pas habillé assez chaudement.

Bien entendu, ce trait de caractère n'est pas noir ou blanc. Il y a des personnes plus ou moins égocentriques, le degré d'égocentrisme se situe sur un continuum entre l'égocentrique absolu et l'allocentrique absolu. la plupart des gens se situent dans la partie centrale de cette échelle de valeurs ; ils peuvent se montrer ainsi égocentriques dans certaines situations et allocentriques dans d'autres, ils ont la capacité de s'adapter. Les gens tout en bas de cette échelle ou bien tout en haut n'ont pas cette souplesse et cette dimension de leur caractère sera figée.*****

Introverti – Extraverti

Chez l'extraverti, l'intérêt et l'énergie sont dirigés vers le dehors. Il se nourrit des perceptions des autres et du monde qui l'entoure. L'introverti, au contraire, est tourné vers son monde intérieur dans lequel il puise l'essentiel de ses sensations. Il n'a pas besoin des autres pour se sentir exister.

Cérébral – Emotionnel (pensée/émotion)

Aux dimensions précédentes s'ajoutent quatre fonctions psychiques qui s'opposent deux à deux :

- La pensée / les émotions (le ressenti)
- La sensation / l'intuition.

La pensée permet de synthétiser les événements, les émotions et les traits de personnalité (croyances, convictions) afin de prendre des décisions et de réaliser des actions. Il s'agit d'une fonction intellectuelle, parfois volontaire mais le plus souvent automatique, liée aux émotions. Les personnes cérébrales sont en général moins sensibles et ne prennent pas leurs décisions en fonction de leurs émotions.

L'émotion permet de ressentir les événements qui nous concernent. Elle peut également être alimentée par la pensée. Sa première utilité est de nous indiquer si nous adhérons ou si nous rejetons. Avec ensuite des centaines de nuances qui nous permettront, via la pensée, d'adopter des réactions. Cette fonction est affective et subjective.

Remarque : La plupart des émotions ne sont pas conscientisées, nous en avons des milliers par jour qui déclenchent des pensées automatiques également non conscientisées. A leur tour ces pensées provoquent des actions généralement involontaires et liées aux habitudes.

Les cérébraux privilégieront la réflexion pour prendre leurs décisions et agir, les émotions seront secondaires ou du moins contrôlées. La projection sur le long terme l'emporte sur le résultat immédiat. *Par exemple, dans le cas d'une critique injuste de la part de son supérieur hiérarchique, le cérébral saura contenir sa colère et réagira en argumentant calmement ou bien en acceptant provisoirement la critique pour préparer tranquillement sa réponse, son but étant de ne pas aggraver la situation.*

L'émotionnel obéira prioritairement à son ressenti (ses émotions) pour décider et agir, privilégiant ainsi le résultat immédiat par rapport à un résultat escompté sur le plus long terme. *Dans l'exemple précédent, il aura du mal à contenir sa colère et son sentiment d'injustice et réagira probablement vivement sans prendre en compte les conséquences possibles.*

Comme pour les autres dimensions du caractère, chaque personne occupera une position qui lui est propre entre les deux extrêmes : la personne froide et calculatrice d'un côté et l'hyper émotionnel de l'autre. La majorité pourra être cérébrale dans certaines circonstances et émotionnels dans d'autres car ils occuperont une position plutôt une position centrale. La personne trop cérébrale ou trop émotionnelle aura tendance à toujours réagir de la même façon rigide.

La **sensation** est la fonction par laquelle est perçu le monde extérieur (les cinq sens) au moment présent. Le sensitif s'appuie sur ses *perceptions* concrètes et immédiates pour réagir à une situation.

L'**intuition** est la fonction inconsciente qui, devant une situation, s'appuie sur l'imagination pour explorer tous les possibles et toutes les associations au-delà des sensations perçues individuellement. Contrairement au sensitif, l'intuitif laisse son inconscient-subconscient analyser à sa place les perceptions immédiates et délivrer une synthèse subjective et spéculative.

Sensation et intuition s'excluent car on ne peut pas à un moment donné être concrètement hyper-vigilant à son environnement et s'en détacher par l'imagination. Mais comme toujours, chaque personne se situe sur un continuum allant de l'hyper-sensitivité à l'hyper-distractibilité (le Pr. Tournesol). Il ne faut tout de fois pas en conclure que le sensitif sera proche de la réalité et que l'intuitif s'en éloignera. C'est l'interprétation par la pensée des émotions induites par ce trait de caractère qui déterminera la nature de nos réactions.

Selon cette théorie, notre caractère de base dépendra donc de ces quatre dimensions :

1. Egocentrique -----> Allocentrique
2. Introverti -----> Extraverti
3. Cérébral -----> Emotionnel
4. Sensitif -----> Intuitif

Jung a défini les huit archétypes suivants (en fonction des critères 2, 3 et 4, l'égoïsme/allocentrisme n'ayant pas été pris en compte par cet auteur) qui permettent de catégoriser chaque individu par rapport à sa fonction principale. Il existe également une dimension secondaire que nous n'aborderons pas ici. Le test MBTI permet de définir le profil d'une personne selon ces critères.

- Le cérébral extraverti, le cérébral introverti

- L'émotionnel extraverti, l'émotionnel introverti
- Le sensitif extraverti, le sensitif introverti
- L'intuitif extraverti, l'intuitif introverti.

Il est essentiel d'intégrer qu'il est impossible de changer radicalement notre *personnalité*, fruit de notre caractère de base (inné), modelé par notre éducation et affiné par nos expériences. Par exemple, un caractère de base égocentrique se révélera sur le plan comportemental par de l'égoïsme. Une éducation appropriée et l'expérience, voire une thérapie, pourront atténuer l'égoïsme en tant que manifestation mais l'égoïsme sous-jacent restera intact. De la même manière, une personne très sensitive pourra, au fil du temps, prendre un peu de distance avec son environnement immédiat mais ne deviendra jamais un rêveur.

Comment notre personnalité conditionne-t-elle nos attitudes et nos comportements ?

Notre personnalité va constituer un *filtre* entre le monde qui nous entoure et notre conscience. Les perceptions sont au départ inconscientes, ce que l'on conscientise n'est pas ce qui existe réellement mais ce que nous interprétons à travers ce filtre.

Exemples : *Vous assistez dans la rue à une altercation entre deux hommes. En fonction de votre personnalité (et aussi d'autres facteurs environnementaux bien-sûr) vous aurez peur et vous éloignerez rapidement, ou bien vous prendrez parti, ou encore vous préviendrez la police, etc.*

Egalement, devant une proposition de nouveau travail, certains y verront d'office (avant même d'y réfléchir) une potentielle opportunité et d'autres une potentielle menace pour leur sécurité/tranquillité.

Il existe 2 filtres successifs entre les situations et notre conscience :

1. **Les schémas cognitifs** (Beck, Young) traduisent nos croyances profondes et la compréhension que nous avons de nous-même, des autres et du monde qui nous entoure. Ils s'élaborent à partir du caractère de base et se renforcent à l'aulne de l'éducation et des expériences vécues, notamment pendant l'enfance. Face à une situation donnée, un schéma (ou un ensemble de schémas) en rapport avec l'évènement va s'activer et servir de filtre pour interpréter cette situation et y réagir.

Chez une personne dotée d'une personnalité souple, ces schémas lui permettent d'adopter des stratégies pour réagir aux différentes situations, qu'elles soient banales et habituelles, ou au contraire exceptionnelles. Ces schémas sont souples et s'adaptent aux circonstances.

Chez une personne possédant des traits de personnalité inadaptés, les schémas seront rigides et ne permettront pas une interprétation objective du monde qui l'entoure car ils réagiront toujours de la même façon, indépendamment des circonstances.

Les schémas dysfonctionnels sont à l'origine des **déformations de la pensée** (biais de raisonnement, appelés aussi *distorsions cognitives*) qui transforment la réalité en fonction de ces croyances (les dits schémas). Chaque personne utilise ses propres modèles de déformations, en général toujours les mêmes car ils découlent des schémas. En voici quelques types :

- **La pensée "tout ou rien"** : Penser de façon dichotomique : tout ou rien, noir ou blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais... quand cela ne correspond pas à la réalité. *Par exemple, se considérer comme un raté suite à une performance moins que parfaite. Également, une nouvelle connaissance sera jugée « géniale » ou « nulle ».*
- **L'inférence arbitraire** : Tirer des conclusions hâtives (habituellement négatives) à partir de peu de preuves. *Par exemple, conclure que son patron est en colère contre soi parce qu'il ne nous a pas dit bonjour.*
- **La surgénéralisation** : Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul (ou de quelques) incident(s). *Par exemple, si un commerçant vous vend un jour un produit périmé, en conclure que tous les commerçants sont des voleurs.*
- **L'abstraction sélective** : Ne retenir d'une situation que les détails négatifs en faisant abstraction de ses aspects positifs. *Par exemple, Marie a préparé un gâteau pour son anniversaire et a invité toutes ses bonnes copines du collège. Toutes lui font des compliments sur son gâteau sauf Magalie qui lui fait remarquer que les bougies ne sont pas toutes de la même couleur. Marie ne retient que cette critique et non pas les compliments, la fête est gâchée.*
- **La maximisation et la minimisation** : Minimiser les erreurs des autres et nos propres succès, et à maximiser les succès des autres et nos propres erreurs. Aussi maximiser un échec et minimiser un succès, s'attendre à un échec alors que la réussite semble plus probable ou vivre une situation comme dramatique alors qu'elle n'est que désagréable. *Par exemple, « Qu'importe tous les excellents résultats que j'ai obtenu aux examens cette année, cela appartient au passé, aujourd'hui je me suis fait bel et bien dépasser par un étudiant qui avait moins révisé que moi, c'est de mauvais présage ! »*
- **La personnalisation** : Penser être responsable d'événements fâcheux sur lesquels on n'a aucun contrôle. *Par exemple, « C'est de ma faute si mes parents se disputent à mon sujet » ou « C'est de ma faute si ma copine est toujours triste, je ne sais pas la faire rire ».*

Les troubles de la personnalité

Dans le présent document, nous ne ferons que survoler le concept de « *personnalité difficile* » car il sera traité dans un autre chapitre.

Nous avons vu que chaque individu possède ses propres traits de personnalité qui le caractérisent et suscitent des comportements permanents et stables pour réagir aux événements en fonction des circonstances. Chaque personne est donc unique dans la manière de ressentir, de penser et de se comporter. Mais chez certains un ou plusieurs traits de la personnalité ne remplissent pas uniquement leur rôle adaptatif et vont se manifester à tort dans de nombreuses circonstances. On parle alors de traits de personnalité rigides, c'est-à-dire qu'ils suscitent des émotions, des pensées et des comportements « réflexes », stéréotypés et inadaptés aux situations qui se présentent et au contexte, avec souvent des conséquences négatives pour la personne. On parle alors de *trouble de la personnalité* ou de *personnalité difficile*.

Alors que la personne dotée d'une personnalité équilibrée est capable de choisir ses stratégies en fonction de circonstances spécifiques, celle présentant un tel trouble les sur utilise de façon systématique même lorsqu'elles sont clairement inadaptées et désavantageuses.

Alors qu'il est normal d'être méfiant et sur ses gardes dans un quartier réputé dangereux ou lorsqu'on achète une voiture d'occasion sur Le Bon Coin, la personne présentant un trouble de personnalité *paranoïaque* va réagir systématiquement de façon méfiante envers les gens, même s'il n'y a aucune raison objective de ne pas leur faire confiance. Par exemple, si vous rendez spontanément service à une personne paranoïaque, celle-ci va s'interroger sur vos intentions cachées.

Quelqu'un d'équilibré a des croyances de base adaptées et relatives (« *Sans être un génie, je suis une personne raisonnablement compétente* » ; « *le monde n'est pas fondamentalement dangereux mais il peut présenter des dangers* » ; « *En général les gens sont bienveillants mais certains peuvent être malveillants* », « *je ne peux pas plaire à tout le monde mais tout le monde ne me déteste pas* », etc.). Celui qui présente un trouble de la personnalité au contraire nourrit des croyances extrêmes, négatives, globales et rigides (« *je suis incompetent* », « *je dois être parfait sinon je serai rejeté* », « *je dois plaire à tout le monde* », « *les gens sont indignes de confiance* », « *personne ne peut me comprendre à part les gens de haut niveau* »).

Les types de personnalités difficiles en quelques mots

Les modèles présentés ici ont été définis par l'Association Américaine de Psychiatrie, qui propose dix troubles de la personnalité. L'objectif de ce classement n'est pas de coller une étiquette diagnostique sur le front des patients mais de définir certaines catégories en fonction des traits de caractère et des comportements afin de dégager des modes de fonctionnement communs à tous les patients présentant un trouble de personnalité spécifique. Il est à noter qu'une même personne peut présenter plusieurs troubles de la personnalité, en fonction des traits qu'elle exprime. Par exemple, elle peut être à la fois narcissique et paranoïaque, à des degrés divers.

Personnalité évitante : Croit qu'elle n'est pas digne d'amour ou de considération et qu'elle est vulnérable. Elle a tendance à éviter l'intimité, les critiques et les émotions désagréables. Elle manque d'affirmation et d'estime de soi.

Personnalité narcissique : A un besoin intense de se sentir différente et supérieure aux autres. Elle a le sentiment de ne pouvoir être comprise que par des personnes de haut niveau social ou intellectuel. Ce type de personnalité est souvent associé à de l'égoïsme, un manque d'empathie et parfois une tendance à la manipulation (le célèbre pervers narcissique qui, même s'il est moins fréquent qu'on le pense, existe toutefois). Dans une situation de compétition, indépendamment du contexte et de l'enjeu, elle aura à cœur de gagner ou d'empêcher les autres de gagner. Par exemple disputer rageusement une simple partie de bowling entre amis, se mettre en avant dans une conversation banale, chercher systématiquement à se montrer plus fort que les autres, ne parler que de soi alors qu'on voudrait séduire, etc.)

Personnalité histrionique : Cherche systématiquement à être le centre de l'attention. Son arme favorite est la séduction. Elle peut se conduire de façon théâtrale ou séductrice dans des circonstances inappropriées, comme pendant un entretien d'embauche ou avec son percepteur.

Personnalité dépendante : Persuadée d'être incompetente et incapable de se débrouiller seule. Elle a alors tendance à développer à l'excès des stratégies pour compter sur les autres et éviter les décisions et les défis importants. Elle ne développe pas suffisamment l'autonomie et la capacité de prendre des décisions. Elle manque cruellement de confiance en soi.

Personnalité obsessionnelle : Croit qu'il faut déployer beaucoup d'énergie pour que son monde ne s'écroule pas ; elle s'emploie à contrôler en permanence les choses, les gens et elle-même. Souvent perfectionniste, elle est incapable d'indulgence, de souplesse et de légèreté. Prendre du plaisir est très anxiogène pour ces personnes, de même que lâcher prise.

Personnalité Etat Limite (borderline) : Débordements émotionnels, labilités de l'humeur, sensation de vide, variabilité de l'estime de soi, rapports humains difficiles (trop de distance ou pas assez), raisonnement et jugements en « tout ou rien », grande souffrance morale, violences.

Le trouble de la personnalité Etat Limite a été décrit dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM IV). Ce « dictionnaire des maladies mentales » permet aux psychiatres de communiquer entre eux et de poser leurs diagnostics sur des critères standards et objectifs.

La personnalité limite (borderline) d'après le DSM IV

Mode général d'instabilité des relations interpersonnelles, de l'image de soi et des affects avec une impulsivité marquée, qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers, comme en témoignent **au moins 5** des 9 manifestations suivantes :

- (1) Efforts effrénés pour éviter les abandons réels ou imaginaires.
- (2) Mode de relations interpersonnelles instable et intense caractérisées par l'alternance entre les positions extrêmes d'idéalisation excessive et de dévalorisation.
- (3) Perturbation de l'identité: instabilité marquée et persistante de l'image ou de la notion de soi
- (4) Impulsivité dans au moins deux domaines potentiellement dommageables pour le sujet (par ex., dépenses, sexualité, toxicomanie, conduite automobile dangereuse, crises de boulimie).
- (5) Répétition de comportements, de gestes ou de menaces suicidaires, ou d'automutilations
- (6) Instabilité affective due à une réactivité marquée de l'humeur (p. ex., dysphorie épisodique intense, irritabilité ou anxiété durant habituellement quelques heures et rarement plus de quelques jours).
- (7) Sentiments chroniques de vide.
- (8) Colères intenses et inappropriées ou difficulté à contrôler sa colère (p. ex., fréquentes manifestations de mauvaise humeur, colère constante ou bagarres répétées).
- (9) Survenue transitoire dans des situations de stress d'une idéation persécutoire ou de symptômes dissociatifs sévères

Pour ceux qui veulent en savoir plus sur la personnalité Etat-Limite :

Vous trouverez sur mon site (mnaudet-psy.com) une description complète du trouble Borderline et des stratégies de prise en charge

Peut-on changer sa personnalité ?

Comme nous l'avons vu, la personnalité est préprogrammée et repose sur une base particulièrement stable. Il sera donc impossible de la changer en profondeur, sauf dans

certains cas extrêmes qui font voler en éclat nos croyances et nos convictions envers le monde (expérience de mort imminente, traumatismes de guerre, déportation, etc.) Mais le changement est alors provoqué par les circonstances et ne constitue en aucun cas un choix.

Devons-nous alors nous résigner à rester qui on est, même si on se déteste ? La réponse est oui, même si pour certains cela semble insupportable, nous devons faire avec notre personnalité.

Mais cela ne signifie pas que l'on ne peut rien changer ! Heureusement, il existe des solutions pour contourner cette impossibilité de changement. Les personnes les plus motivées qui ont la chance de vouloir et de pouvoir suivre une thérapie apprendront dans un premier temps à mieux se connaître puis à s'accepter et à s'aimer tels qu'ils sont aujourd'hui, indépendamment de tout jugement. Ce n'est qu'à cette condition, rigoureusement nécessaire, qu'elles pourront modifier les relations avec les autres et leur manière d'agir, mais aussi l'image qu'elles ont d'eux-mêmes.

Le tableau suivant montre quelles sont ces possibilités de changement. Elles seront exposées en détail dans un autre chapitre.

<i>Le rapport à soi-même</i>	1) <i>Mieux se connaître</i> 2) <i>S'accepter</i> 3) <i>Etre honnête envers soi-même</i>
<i>Le rapport à l'action</i>	4) <i>Oser agir</i> 5) <i>Faire taire le critique intérieur et les faux-prétextes</i> 6) <i>Accepter l'idée de l'échec</i>
<i>Le rapport aux autres</i>	7) <i>S'affirmer</i> 8) <i>Ecouter, faire preuve d'empathie</i> 9) <i>En cas de besoin, accepter ou solliciter l'aide des autres</i>

Bibliographie

- *Personnalité et développement, du normal au pathologique* – Michel G. et Purper Ouakill, Dunod, 2006
- *La personnalité*, Cloninger, Editions Flammarion, 1999
- *Les Borderlines*, Pr. Bernard Granger & coll., Odile Jacob, 2014
- *Les personnalités pathologiques*, Pr. Q. Debray et coll., Masson, 2005

A part « *Les Borderlines* » de B. Granger que je recommande à tous pour sa simplicité, ces ouvrages sont d'une lecture assez rude, réservés aux plus motivés !
