

Regroupement visant l'Excellence de
REINQ
la pratique Infirmière en Néphrologie au Québec



14^e Colloque du REINQ, le 1^{er} et le 2 octobre 2018

S'adapter à l'évolution : un travail d'équipe !

Santé mentale et troubles relationnels

Mieux comprendre pour mieux interagir

**Michel Lahaie
Sylvain Ratel
Octobre 2018**

Santé mentale

- **Principales problématiques en santé mentale (selon le DSM V)**
 - **Schizophrénie et autres troubles psychotiques**
 - **Troubles de l'humeur**
 - **Troubles anxieux**
 - **Troubles de l'adaptation**
 - **Troubles de la personnalité**

Sensibilisation aux troubles de la personnalité



La personnalité

La personnalité est **constituée** d'un ensemble de :

- Comportements
- Pensées
- Émotions
- Modes de fonctionnement psychologique

Ces aspects caractérisent de manière **distinctive** et **durable** la **façon d'être habituelle** d'un individu.

La personnalité

«Je pense,
je réfléchis,
j'agis
et je réagis
à ma façon...



... c'est ma
personnalité»

La personnalité

La personnalité est composée de deux éléments

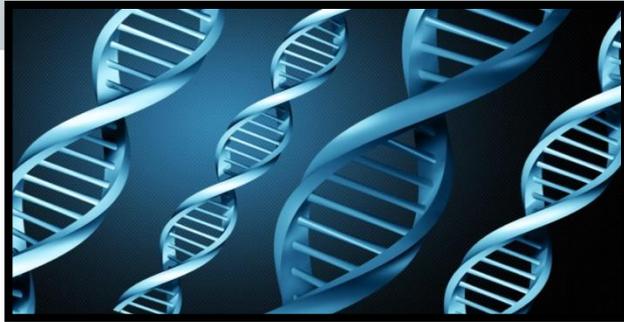
Le tempérament :
partie **innée**



Le caractère :
partie **acquise**



Notre bagage génétique: formateur de notre personnalité



Notre environnement : formateur de notre personnalité



L'immunité psychique



La normalité



L'interprétation peut jouer des tours...



Qui est l'enfer de l'autre ?



Les faits

- D'après des données américaines, de **6 % à 9 %** de la population souffre d'un **trouble de la personnalité**.
- Les troubles de la personnalité prennent plusieurs formes. Leur influence sur les relations interpersonnelles varie de légère à grave.
- Ces troubles apparaissent habituellement à l'**adolescence** ou au début de la vie **adulte**.

Classification des troubles de la personnalité

Les personnalités **bizarres** ou **excentriques**:

Paranoïaque

Schizoïde

Schizotypique

Les personnalités **dramatiques** et **émotives**:

Antisociale

Limite (*borderline*)

Histrionique

Narcissique

Classification des troubles de la personnalité

Les personnalités anxieuses et craintives:

Évitante

Dépendante

Obsessionnelle-compulsive

Passive-agressive

Les troubles de la personnalité dans le contexte du travail

- ❑ La personnalité narcissique
- ❑ La personnalité paranoïaque
- ❑ La personnalité histrionique
- ❑ La personnalité obsessionnelle-compulsive
- ❑ La personnalité limite

Traits vs Trouble

La somme des comportements et attitudes constituent chez tous les humains ce que l'on nomme les **traits** de la personnalité. Ces traits peuvent devenir des difficultés dans les contacts avec les autres.

Pour qu'il y ait présence d'un **trouble** de la personnalité, il y a un ensemble de caractéristiques, un ensemble de traits que l'on doit retrouver chez la personne. C'est cette équation de traits qui finit par aboutir à une personnalité adaptée ou non.

Caractéristiques générales des troubles de la personnalité

- **Rigidité et clivage** de la pensée
- **Déresponsabilisation**
- **Faible tolérance à la frustration**

Les CARTES

Croyances

Aidant

Relation avec les autres

Type de défi

Eviter

Scénario

La personnalité narcissique

Croyance : «*je dois être spéciale, meilleure que les autres*»

Aidant : respecter les **façons de faire** et les règles, rester **discret** sur ses propres réussites

Relation avec les autres : utiliser les autres pour combler ses propres besoins et se mettre en valeurs

Type de défi : accepter qu'elle peut être aimée sans être **parfaite**

Éviter : faire des **promesses** qu'on ne peut pas tenir, s'attendre à du **donnant-donnant**

Scénario : agrandissement de soi, **peu d'empathie**, souci marqué de l'apparence et de l'**image**



La personnalité paranoïaque

Croyance : «*je dois me protéger des autres*»

Aidant : expliquer à la personne vos intentions pour l'aider à ne pas interpréter

Relation avec les autres : est toujours sur ses gardes

Type de défi : développer une pensée **pragmatique** pour être capable de faire plus confiance

Éviter : insister pour **clarifier** les malentendus, parler contre elle

Scénario : les motivations sont **suspectes**, je dois me méfier



Croyance : *aj'existe si les gens me remarquent* La personnalité histrionique

Aidant : lui accorder de l'**attention** quand elle fait des choses qui ne sont pas exagérées

Relation avec les autres : utilise tous les moyens pour attirer l'**attention**

Type de **défi** : réaliser que les autres existent sans qu'elle perde sa **valeur**

Éviter : se **moquer** des comportements exagérés de ces personnes

Scénario : besoin d'être remarquée pour avoir le sentiment d'**exister**



Croyance ~~à tout coster et pour le compte de~~ La personnalité obsessionnelle

Aidant : lors de commentaires, bien cibler l'élément **précis**

Relation avec les autres : est très routinier et privilège les processus aux relations

Type de **défi** : apprendre à mesurer les conséquences d'un certain **laisser-aller**

Éviter : l'improvisation, les **tâches simultanées**

Scénario : perfection dans les tâches, juge les autres qui ne sont pas motivés par le même **souci de perfection**



Le trouble limite (personnalité borderline)

Croyance : «*tout est dramatique, on va m'abandonner*»

Aidant : lors de commentaires, être factuel, clair, attention à l'humour, ne rien promettre qu'on ne peut vraiment réaliser

Relation avec les autres : chaotique, oscille de tout bon à tout mauvais

Type de défi : apprendre à faire confiance et à dédramatiser

Éviter : la sur investigation; la victimisation

Scénario : ça va mal se terminer, tu vas devenir un bon à rien comme les autres, de toute façon il n'y a rien de bon



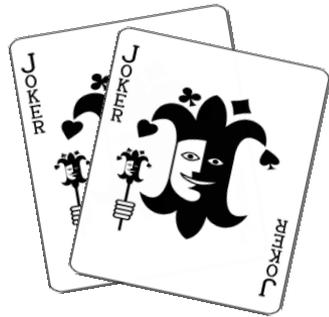
Les CARTES

Il faut jouer les bonnes



Tout est dans l'attitude!

Les JOKERS



Les attitudes gagnantes

- Se responsabiliser :
«Je suis **responsable** de ce que je vis comme émotion»
- Mettre des **limites** claires
- S'en tenir aux **faits** : attention aux interprétations
- Recadrez-vous, posez-vous ces questions :
Pourquoi vous êtes ici?
Quelles sont vos **attentes** dans cette relation?

Les DEUX DE PIQUE

Les attitudes à éviter



- S'opposer par des **gestes**
- Le prendre **personnel**
- Vouloir **changer** la personne
- Tenter de faire un **diagnostic**

Les ATOUTS

Les attitudes positives



- Accepter l'autre plutôt que de vouloir **le changer**
- Ne pas **tout prendre sur soi**
- Se **protéger**
- Demander de **l'aide**

Conclusion

- ✓ Jouez les **bonnes cartes**
- ✓ Gardez en tête que tout est dans l'**attitude**
- ✓ Demandez de l'**aide** au besoin



Quelques ressources

- ✓ Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) – Ligne d'écoute
1-866-APPELLE (277-3553) – www.aqps.info
- ✓ Institut Victoria – Psychologie de la personnalité - consultation
514-954-1848 - www.institut-victoria.ca
- ✓ Cuichet d'accès en santé mentale du CIUSSS de son secteur
- ✓ L'ensemble des urgences du territoire