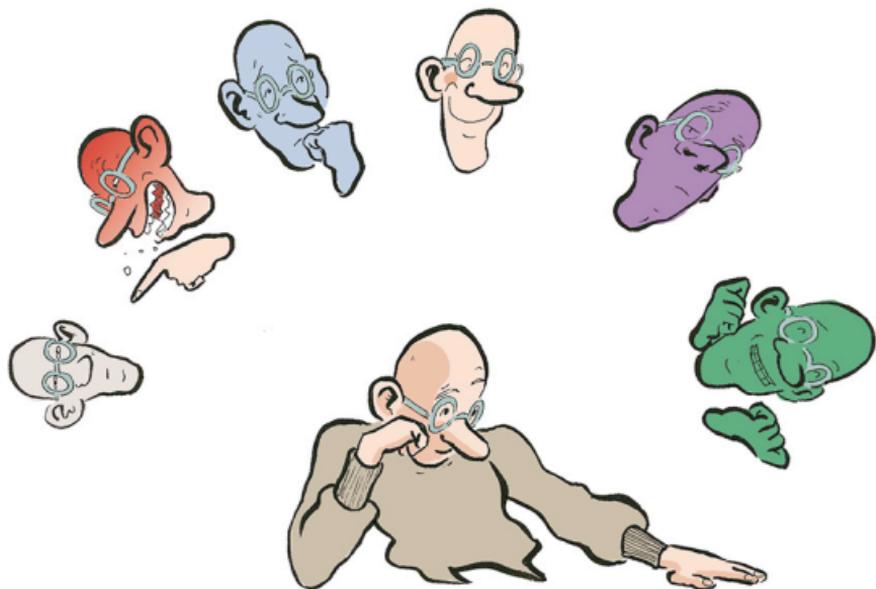


**100**  
QUESTIONS/RÉPONSES



# LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Apprendre à mieux cohabiter

Manon Beaudoin  
Anaëlle Derval



# TABLE DES MATIÈRES

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	7
----------------------------	---

## **I. DESCRIPTION DES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ**

1	Qu'est-ce que la personnalité? .....	11
2	Comment explorer sa personnalité? .....	12
3	De quoi se constitue la personnalité? .....	14
4	Qu'est-ce qu'un trait de personnalité? .....	15
5	Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité? .....	16
6	Quel est l'historique du trouble de la personnalité? .....	17
7	Quelle est la prévalence des troubles de la personnalité dans la population générale? .....	18
8	Quels sont les différents facteurs intervenants dans les troubles de la personnalité? .....	19
9	Quelles sont les premières manifestations du trouble de la personnalité? .....	20
10	Quelles sont les différentes classifications? .....	21
11	Quels sont les critères généraux d'un trouble de la personnalité? .....	22
12	Existe-t-il qu'un trouble de la personnalité? .....	23
13	Comment sont classés les troubles de la personnalité? .....	24
14	Qu'est-ce que la personnalité paranoïaque? .....	25
15	Qu'est-ce que la personnalité schizoïde? .....	26
16	Qu'est-ce que la personnalité schizotypique? .....	27
17	Qu'est-ce que la personnalité anti-sociale? .....	28
18	Qu'est-ce que la personnalité borderline? .....	29
19	Qu'est-ce que la personnalité histrionique? .....	30
20	Qu'est-ce que la personnalité narcissique? .....	31
21	Qu'est-ce que la personnalité évitante? .....	32
22	Qu'est-ce que la personnalité dépendante? .....	33
23	Qu'est-ce que la personnalité obsessionnelle compulsive? .....	34
24	Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité non spécifié? .....	35
25	Comment pose-t-on le diagnostic d'un trouble de la personnalité? .....	36
26	Existe-t-il des échelles psychométriques qui aident à la prise en charge? .....	38

27	Qu'est-ce qu'une comorbidité en psychiatrie et quelles sont les différentes comorbidités associées à un trouble de la personnalité? .....	39
28	Quel lien entre addiction et les troubles de la personnalité? .....	40
29	Quel lien entre les TCA (troubles des conduites alimentaires) et les troubles de la personnalité? .....	41
30	Quel lien entre les événements traumatiques et les troubles de la personnalité? .....	42
31	Quel lien entre la dépression et les troubles de la personnalité? .....	43
32	Quel lien entre les troubles anxieux et les troubles de la personnalité? .....	44
33	Quels sont les facteurs précipitants dans les troubles de la personnalité? .....	45
34	Quelles sont les différentes prises en charge possibles? .....	47
35	Quelle est la place des traitements dans le trouble de la personnalité? .....	48

## **II. LES DIFFÉRENTES PRISES EN CHARGES THÉRAPEUTIQUES**

36	Est-ce qu'il existe différentes approches thérapeutiques pour soigner mon trouble de la personnalité? .....	51
37	En quoi consistent les thérapies comportementales et cognitives (TCC)? .....	52
38	Quelle est la place de l'alliance thérapeutique dans les TCC? .....	53
39	Pourquoi travaillons-nous la motivation en début de thérapie? .....	54
40	Qu'est-ce que l'auto-observation? .....	55
41	En quoi est-ce important d'apprendre à s'auto observer et de différencier pensée émotion comportement? .....	56
42	Comment travailler mes pensées? .....	57
43	Qu'est-ce que la restructuration cognitive? .....	59
44	Quelles techniques je peux utiliser pour m'aider à restructurer ma pensée? .....	60
45	Qu'est-ce qu'une émotion? .....	63
46	Mes émotions ont-elles une fonction? .....	64
47	Pourquoi parle-t-on d'émotions primaires et secondaires? .....	65
48	Comment décrire une émotion? .....	66
49	Est-il possible de ne plus ressentir d'émotion? .....	67
50	Comment modifier un comportement? .....	68
51	Qu'est-ce que la résolution de problème? .....	70
52	Qu'est-ce que la thérapie des schémas? .....	71
53	Qu'appelle-t-on un schéma précoce inadapté de Young? .....	72

54	Comment repérer et identifier mes schémas? .....	73
55	Peut-on travailler sur nos schémas? .....	75
56	Qu'est-ce que la thérapie d'acceptation et d'engagement? .....	77
57	Qu'est-ce que l'hexaflex? .....	79
58	Quelle est la différence entre un objectif (but) et une valeur? .....	81
59	Comment la défusion peut-elle m'aider à prendre de la distance avec mes pensées? .....	82
60	En quoi la lutte, la résignation et l'acceptation se différencient? .....	84
61	Qu'est-ce que la thérapie basée sur la compassion (TFC)? .....	86
62	Quels sont les attributs de la compassion? .....	88
63	Qu'est-ce que la Thérapie comportementale dialectique (TCD)? .....	90
64	Comment se déroule la prise en charge? .....	91
65	Qu'est-ce que la dysrégulation émotionnelle? .....	92
66	Qu'est-ce que la dialectique? .....	93
67	Que sont les 3 états d'esprit en Thérapie comportementale et dialectique? .....	94
68	Qu'est-ce que la prise de conscience? .....	96
69	Qu'aborde le module sur la régulation des émotions? .....	98
70	Quelles compétences pour apprendre à tolérer la détresse? .....	100
71	Qu'est-ce que l'acceptation radicale? .....	102
72	En quoi est-il nécessaire de travailler les relations interpersonnelles lorsqu'on a un TP? .....	103
73	Comment articuler la Thérapie basée sur la mentalisation (TBM) dans le traitement des TP? .....	105

### **III. OUTILS PRATIQUES À METTRE EN PLACE DANS VOTRE QUOTIDIEN**

74	La psychoéducation est essentielle mais existe-t-il des outils pratiques à mettre en place lorsque je souffre d'un TP? ..	109
75	Je me fixe des défis trop hauts, alors comment poser un objectif? ..	110
76	Comment identifier mes valeurs et me diriger vers ce qui important pour moi? .....	112
77	La matrice peut-elle m'aider à y voir plus clair dans une situation problème? .....	114
78	Comment apprendre à repérer ses besoins? .....	116
79	Est-ce que certains facteurs peuvent me rendre plus émotionnel? ..	118
80	Quand je me sens débordé par mes émotions, qu'est-ce que je peux faire pour agir à l'opposé? .....	120
81	Comment développer des émotions positives? .....	122

82	Quand l'émotion est trop forte comment modifier la chimie corporelle ? .....	123
83	Qu'est-ce que la relaxation et comment peut-elle m'aider dans la gestion de mes émotions ? .....	125
84	Qu'est-ce que la cohérence cardiaque et comment l'appliquer au quotidien ? .....	127
85	Comment pratiquer la relaxation ? .....	128
86	Quelle est la différence entre méditation et relaxation ? .....	130
87	Quels exercices faire pour m'entraîner à la méditation ? .....	131
88	Comment pratiquer un moment de méditation ? .....	133
89	Quels exercices je peux faire pour être plus en compassion avec moi-même ? .....	135
90	Qu'est-ce que l'estime de soi ? .....	137
91	Comment renforcer son estime de soi ? .....	139
92	Comment je peux améliorer mes relations avec les autres ? .....	140
93	Affirmation de soi : compétence DEAR ? .....	142
94	Comment créer ma boîte à outils ? .....	144
95	Comment mettre en place ces outils ? .....	145
96	Vers qui je peux me tourner quand je souffre d'un TP ? .....	146
97	Quels sont les contacts ? .....	147
98	Est-ce qu'il existe des cahiers d'exercices ou autres supports pour enrichir mes connaissances sur ce trouble et m'aider dans mon quotidien ? .....	148
99	Pour quoi et pour qui avoir écrit ce livre ? .....	150
100	Qui sommes-nous ? .....	151
	<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	153
	<b>ANNEXES</b> .....	157