



**SECTEUR NORD :**  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6  
450 752-4544

**SECTEUR SUD :**  
50, rue Thouin  
Pavillon Lions, local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4  
450 704-3450

Sans frais : 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

# Le trouble de la personnalité paranoïaque

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage



## Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-sociale	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
Revivre	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
<b>Groupes d'entraide en santé mentale</b>	
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

## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que le trouble de la personnalité paranoïaque?	5
Les caractéristiques du trouble de la personnalité paranoïaque	6
Les différents traitements	8
Ce que vit l'entourage	9
Quelques conseils	10
La différence entre le trouble de la personnalité paranoïaque et la schizophrénie	11
Les différentes ressources en santé mentale	12
Notes	13

## 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.

## La différence entre le trouble de la personnalité paranoïaque et la schizophrénie

On compare souvent le trouble de la personnalité paranoïaque à la schizophrénie étant donné que chez les personnes vivant avec ces problématiques, on retrouve la présence de paranoïa et de méfiance. Cependant, elles sont différentes l'une de l'autre. La personne vivant avec le trouble de la personnalité paranoïaque ne vit pas avec des hallucinations comme ce qui est parfois le cas avec la schizophrénie. De plus, on remarque que celle-ci souffre de paranoïa depuis l'adolescence.

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de personnalité paranoïaque 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 450 752-4544, au 450 704-3450 ou au 1 800 465-4544.***

## Quelques conseils

Étant donné que ces personnes n'ont pas tendance à demander du soutien, il n'est pas évident de leur apporter de l'aide. En tant que membre de l'entourage, il est important d'être patient, de garder son calme, d'éviter les confrontations et d'essayer de développer une relation de confiance. Il est important de se montrer empathique et authentique. Évitez d'utiliser des phrases à double sens ou de faire preuve d'humour. Il est préférable de laisser le moins de place possible à l'interprétation. Assurez-vous que la personne ait bien compris ce que vous voulez lui dire. Appuyez vos dires par des faits. Si vous désirez lui parler de quelque chose qui ne vous convient pas, parlez-lui du comportement qui vous a dérangé et ce que vous avez ressenti. Dites-lui au fur et à mesure ce qui ne va pas.

Ne prenez pas de façon personnelle les remarques ou les critiques qui sont dirigées vers vous. Bien que vous soyez humains, ne contre-attaquez pas. Cessez de vous justifier et d'argumenter, ça ne sert à rien d'entrer dans de longs échanges. Les confrontations ne feront que renforcer la vision de la personne. Vous n'avez juste pas la même perception. Reconnaissez qu'il existe des perceptions différentes de la vôtre.

## Qu'est-ce que le trouble de la personnalité paranoïaque?

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 mouvemente 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 paranoïaque se caractérise par une méfiance et des soupçons persistants envers les autres.

## Les caractéristiques du trouble de la personnalité paranoïaque

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

- 1. La personne s'attend de façon injustifiée, à ce que les autres lui nuisent, l'exploitent et la trompent.** Sa méfiance est tellement démesurée qu'elle interprète, à chaque fois, leurs intentions comme malveillantes.
- 2. La personne doute de façon injustifiée de la loyauté ainsi que de l'honnêteté de ses amis et collègues.** Elle cherche ardemment des preuves de leurs mauvaises intentions et cela même si ces derniers lui donnent des preuves de bonne foi ou de fidélité.
- 3. La personne est réticente à se confier aux autres, car elle a peur que les informations transmises ne soient utilisées contre elle.** Elle ne développe donc pas de relations étroites avec les gens qui l'entourent.
- 4. La personne discerne des sens cachés, humiliants ou menaçants dans des commentaires ou des événements inoffensifs.** Elle interprète tous les faits et les paroles comme négatifs et cela, en s'attachant aux moindres détails.
- 5. La personne est généralement rancunière et cela à long terme.** Elle ne pardonne pas d'être blessée ou insultée.
- 6. La personne perçoit que sa réputation est attaquée de toute part, alors que ce n'est pas apparent pour les autres.** C'est la raison pour laquelle elle devient hostile et menaçante envers les gens. Elle est souvent perçue comme une personne froide. Elle contre-attaquera et réagira avec colère en réponse à ce qu'elle perçoit comme des insultes. Son entourage sera donc porté à devenir inamical avec elle, ce qui confirmera alors ce qu'elle pense.

## Ce que vit l'entourage

Les membres de l'entourage de la personne paranoïaque ont souvent l'impression de devoir marcher sur des œufs, par peur d'être accusé de quoi que ce soit. Elle ne cesse de remettre en doute la loyauté et la sincérité de ceux-ci. Les relations interpersonnelles saines et durables sont donc difficiles et plutôt rares. Le lien de confiance est important, mais il restera toujours fragile.

### Dans la relation de couple

Afin d'éviter des controverses ou des disputes inutiles, le conjoint dira souvent des demi-vérités sur certains sujets, donc cachera une partie de la vérité. Par contre, si la personne vivant avec la problématique le découvre, cela peut mener à un interrogatoire interminable et nuire grandement à la relation de confiance qui a été établie auparavant.

### Au travail

Il peut être difficile de travailler avec une personne vivant avec ce trouble étant donné qu'elle soupçonne souvent ses collègues de ne pas l'aimer et les défient comme si c'était réellement le cas. L'ambiance de travail devient donc rapidement hostile. Elle trouvera rapidement des motifs qui confirmeront qu'elle est persécutée et accusera les autres. Elle peut aller jusqu'à crier haut et fort que ses collègues copient son travail. Elle n'aime pas vraiment la collaboration et n'accepte pas la critique.

## Les différents traitements

Ce trouble de la personnalité est peu diagnostiqué puisque la majorité des personnes qui manifestent ces caractéristiques ne vont pas consulter. Puisqu'elles sont incapables de se remettre en question, elles n'ont souvent aucune conscience de leur problématique. Tout est toujours de la faute des autres! Si traitement il y a, celui-ci peut s'avérer difficile étant donné que la méfiance ressentie par la personne rend presque inaccessible l'instauration d'un lien de confiance avec le thérapeute. Ce dernier devra se montrer précis, empathique, attentif et ne pas donner de double sens à ses propos. Il devra également rester neutre face à aux provocations. L'alliance thérapeutique est primordiale pour que le traitement puisse fonctionner.

Avec l'aide de la psychothérapie, le thérapeute amènera la personne à développer une empathie ainsi qu'une écoute vis-à-vis les opinions des autres, lui permettant ainsi d'adopter des points de vue différents. Il l'amènera également à travailler sur les pensées envahissantes qui nuisent à ses relations ainsi qu'à lutter contre le sentiment d'insécurité et d'angoisse.

Un traitement médicamenteux n'a aucune efficacité sur la modification des comportements paranoïaques, mais peut aider à limiter les délires, réduire l'anxiété, l'agitation et les états dépressifs.

**7. La personne met en doute de manière répétée et sans justification la fidélité de son conjoint ou de son partenaire.** Elle se montrera jalouse de façon excessive et interprétera les paroles, les silences ou les retards, comme des marques de tromperie. Elle cherchera des preuves pour justifier ses doutes et ainsi vivre dans l'attente d'être trompée.

Prenez note, qu'étant donné qu'elle est très rancunière, la personne paranoïaque n'hésite pas à multiplier les actions en justice si elle se sent lésée.