



**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 dépendante

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

## Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne présentant 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 dépendante et la dépendance

Chaque personne est plus ou moins dépendante sans que cela ne soit pour autant pathologique. La dépendance à l'autre fluctue au cours d'une vie. Quand on parle de dépendance, on doit prendre en considération plusieurs facteurs chez la personne : le contexte, l'âge, la situation sociale et culturelle. Certains comportements dépendants sont adaptés lorsque l'on considère ces différents facteurs. Le diagnostic doit donc être évité chez les enfants et les adolescents où un comportement dépendant fait partie du développement habituel. Vivre avec une invalidité, une maladie chronique, une blessure ou vivre un moment difficile peut engendrer chez la personne une dépendance momentanée ou constante sans que cela ne soit relié au trouble de la personnalité. L'individu peut rechercher une figure d'attachement pour s'aider dans sa reconstruction.

Un comportement dit dépendant ne doit être considéré comme une caractéristique du trouble de la personnalité que lorsqu'il sort des normes de la culture de la personne ou qu'il explique des craintes irréalistes. À noter, que de nombreuses personnes ont des traits de personnalité dépendante, mais ce n'est que lorsque ceux-ci sont rigides, mal adaptés, persistants et entraînent une souffrance qu'ils constituent un trouble de la personnalité.

***De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un trouble de personnalité dépendante 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

En tant que membre de l'entourage, vous auriez avantage à laisser la personne être responsable d'elle-même. Cependant, cela peut prendre un certain temps avant qu'elle n'exprime ses opinions et ne prenne soin d'elle-même. Aidez-la à se fixer des objectifs raisonnables et réalistes. Si elle parvient à le faire, félicitez-la puis suggérez-lui d'augmenter la difficulté des tâches de façon progressive. Ne remettez pas en cause ses décisions même si vous n'êtes pas en accord avec celles-ci et laissez-la apprendre de ses erreurs. Faites-lui confiance et apprenez-lui à développer sa confiance en elle. Encouragez-la à se renseigner sur son trouble de la personnalité et proposez-lui d'aller consulter un professionnel.

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

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 dépendante se caractérise par un besoin général et excessif d'être pris en charge qui conduit à un comportement soumis et "collant" ainsi qu'à une peur de la séparation.

## Les caractéristiques du trouble de la personnalité dépendante

Pour recevoir le diagnostic, la personne doit présenter 5 des 8 critères suivants.

**1. La personne a de la difficulté à prendre des décisions, même les plus banales, comme la façon de s'habiller ou quelle collation manger.** Étant donné qu'elle doute sans cesse de sa capacité à prendre les décisions de façon appropriée, cela devient une source d'anxiété importante pour elle. Elle cherche de manière excessive à être conseillée et rassurée.

**2. La personne a besoin que les autres assument les responsabilités reliées aux domaines importants de sa vie.** Elle a tendance à être passive. Elle peut s'attendre à ce que son partenaire s'occupe des finances, du choix du travail, du souper, du réseau d'amis, etc.

**3. La personne a du mal à exprimer son désaccord, notamment avec la personne dont elle dépend, par peur de perdre son soutien ou son approbation.** Elle partage rarement son avis et ses pensées s'ils sont différents de ceux des autres. Elle ne réagira pas même si elle sait que ce que l'autre dit est faux.

**4. La personne a du mal à prendre des initiatives ou à faire des choses seule par manque de confiance en son propre jugement et en ses capacités plutôt que par un manque de motivation et d'énergie.** Elle attend que les autres initient des actions pour elle, car elle pense qu'en général les autres savent les choses mieux qu'elle. Elle peut essayer certaines choses si elle est assurée d'avoir la supervision nécessaire et que tout ce qu'elle fait est conforme.

## Ce que vit l'entourage

La personne dépendante réussit à créer des liens affectifs et sociaux avec les autres. Ses interactions se font la plupart du temps avec les gens proches d'elle, tels ses parents, son conjoint ou ses amis. La tendance qu'elle a à s'accrocher aux autres et sa demande de prise en charge mènent souvent l'entourage à se sentir oppressé. Avoir la responsabilité de tout contrôler devient très pesant et épuisant à long terme. Les relations interpersonnelles peuvent être déséquilibrées. Étant donné qu'elle est vulnérable, elle peut tolérer toutes formes d'abus.

### Dans la relation amoureuse

En couple, la personne se comporte habituellement de façon soumise. Elle recherche le plus souvent un conjoint protecteur et décideur. La relation est couramment démontrée par la forme dominant-dominé. Toutefois, si la peur de se faire abandonner est ressentie, la personne vivant le trouble de la personnalité dépendante peut être amenée à rompre la relation amoureuse.

### Au travail

Lorsque le travail demande de faire preuve d'autonomie et d'initiative, la personne peut avoir de la difficulté à fonctionner adéquatement. Elle évite souvent les postes qui demandent d'avoir des responsabilités. Les relations avec ses collègues sont limitées à ceux avec qui elle peut développer une certaine dépendance.

## Les différents traitements

Le trouble de la personnalité dépendante est traitable, mais le problème majeur lors du traitement, c'est que la personne atteinte développe une dépendance excessive à celui-ci. Elle s'attend sans cesse à ce qu'on règle ses problèmes à sa place. Le thérapeute doit donc s'assurer de ne pas favoriser la dépendance dans la relation thérapeutique.

Avec l'aide de la psychothérapie, le professionnel amènera la personne à prendre conscience que sa crainte, face à son incapacité à accomplir certaines choses, est un ressenti et non une réalité. Il mettra également l'accent sur le développement de son autonomie, sur le renforcement de son estime et de sa confiance en soi, sur son affirmation ainsi que sur sa prise d'assurance. La personne aura à se mettre en action pour que la thérapie fonctionne bien.

L'utilisation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques peut être nécessaire afin de réduire l'anxiété et les symptômes dépressifs. Il est tout de même important de faire attention, car la dépendance au traitement peut tout aussi bien concerner le thérapeute que les médicaments.

### Les groupes de soutien et organismes alternatifs

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.

**5. Afin de s'assurer du soutien et de l'appui des autres, la personne peut se porter volontaire pour faire des choses désagréables.** Elle peut même tolérer la violence et accepter de se soumettre à des comportements dominateurs afin de se sentir soutenue et protégée. Son besoin de maintenir un lien important peut aboutir à une relation déséquilibrée.

**6. La personne ressent une peur démesurée et se sent impuissante lorsqu'elle est seule, car elle craint d'être incapable de se débrouiller par elle-même.** Elle pourrait suivre son conjoint dans des sorties qui ne l'intéressent pas juste par peur de se retrouver seule.

**7. Lorsqu'une relation proche se termine, la personne cherche de manière urgente une autre relation qui puisse assurer les soins et le soutien dont elle a besoin.** Elle ne tolère pas la solitude et s'attachera ainsi rapidement à une autre personne.

**8. La personne est préoccupée de manière irréaliste et excessive par la crainte d'être laissée à se débrouiller seule.** Cette pensée la hante sans cesse. Elle se perçoit dépendante des conseils et de l'aide des autres.