

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNALITÉ DÉPENDANTE?



Il existe différentes sortes de troubles de la **personnalité**, une dizaine d'après le DSM 4, classification américaine internationalement reconnue des troubles psychiatriques. La **personnalité dépendante** est un de ces troubles très répandus. Quelle est sa définition exacte?

- Personnalité dépendante: des critères officiels
- Comment réagir quand on vit avec une personnalité dépendante, ou quand on observe chez soi des traits de personnalité dépendante?

Personnalité dépendante: des critères officiels

Il existe 8 critères officiels pour dire qu'une personnalité est dépendante, les voici:

- Le sujet a du mal à prendre des décisions dans la vie courante sans être rassuré ou conseillé de manière excessive par autrui.
- Il a besoin que d'autres assument les responsabilités dans la plupart des domaines importants de sa vie.
- Il a du mal à exprimer un désaccord avec autrui de peur de perdre son soutien ou son approbation.
- Il a du mal à initier des projets ou à faire des choses seul (par manque de confiance en son propre jugement ou en ses propres capacités plutôt que par manque de motivation ou d'énergie).
- Il cherche à outrance à obtenir le soutien et l'appui d'autrui, au point de faire volontairement des choses désagréables.
- Il se sent mal à l'aise ou impuissant quand il est seul par crainte exagérée d'être incapable de se débrouiller.
- Lorsqu'une relation proche se termine, il cherche de manière urgente une autre relation qui puisse assurer les soins et le soutien dont il a besoin.
- Il est préoccupé de manière irréaliste par la crainte d'être amené à se débrouiller seul.

Quand vous lisez cette liste, vous pensez peut-être que vous aussi, vous êtes dépendant. En réalité, ce trouble de la **personnalité** est une facette que nous portons tous en nous-même. Personne n'est totalement indépendant, car nous avons vraiment tous besoin les uns des autres. Ainsi, à certains moments ou dans certains domaines, vous êtes dépendant et c'est normal. Mais la **personnalité** pathologiquement **dépendante** le sera dans toutes les occasions et dans tous les domaines, de manière très intense, à chaque instant. Un exemple précis: dans un magasin, une personne très dépendante n'osera pas refuser d'acheter ce que lui montre le vendeur, de peur de lui déplaire.

Un aspect intéressant consiste à explorer ce qui se passe dans la tête d'une **personnalité** très dépendante. Que pense-t-elle? Elle a par exemple ce type de pensées: "les gens me trouvent nul", "je suis incapable de faire quelque chose seul", "il faut à tout prix que j'aie de bonnes relations avec les autres", "je n'y arriverai jamais seul", "je me sens impuissant", "je me sens faible, incapable de me débrouiller seul", "la chose la plus horrible, ce serait que l'on m'abandonne"...

Comment réagir quand on vit avec une personnalité dépendante, ou quand on observe chez soi des traits de personnalité dépendante?

Il faut encourager la personne à agir seule, et pointer ce qu'elle réussit seule, de manière à lui donner confiance en elle. Cela peut se gagner progressivement, car c'est un chemin tout à fait naturel. Après tout, nous avons tous commencé par être de tout petits bébés totalement **dépendants** de nos parents. La plupart d'entre nous sont devenus autonomes. C'est donc une évolution naturelle tout à fait possible... Et c'est celle qu'il faut tracer pour nos enfants. Car l'attitude des parents a une forte influence, encourageant à l'autonomie ou enfonçant dans la dépendance.

Article publié par Dr Catherine Solano le 24/12/2007 - 02:00

Mis à jour par Marion Garteiser, journaliste santé le 14/06/2011 - 11:52