



Quel type de personnalité êtes-vous?

Martine Massacrier

Psychothérapeute, Sophrologue, France

Quel type de personnalité êtes vous? (*)

Ce texte pourrait être un compte rendu de lecture tant il s'inspire du livre de F Lelord et C. André : « Comment gérer les personnalités difficiles ». Les auteurs classent les différents types de personnalités selon leurs traits de caractère et leurs types de comportement et donnent par la suite dans chaque cas des conseils pour s'adapter à ce type de personnes.

Toutefois l'esprit de ce texte sera un petit peu différent : s'il reprend à son compte la classification du livre, c'est avant tout pour amener une réflexion personnelle. En effet il y a fort à parier que vous vous retrouviez dans une de ces personnalités ou plus vraisemblablement dans un mélange de deux d'entre elles, voire plus. Sachant que le qualificatif « difficile » ne peut s'appliquer qu'à un excès de ces traits de caractère et non à une « tendance à » se comporter de telle ou telle manière. Tous ces traits de caractères se retrouvent chez les personnes dites « normales », seul leur excès signant la pathologie. Mais si c'est le cas et que par conséquent le comportement en question devient difficile à supporter, ce n'est pas forcément à l'entourage de s'y adapter à tout prix au risque d'être amené à consulter en lieu et place de la personne incriminée (ce qui arrive plus souvent qu'on ne le croit !). Je vous invite donc à un voyage au travers des comportements humains .

1. La personnalité anxieuse

Pour elle, chaque situation, chaque circonstance de la vie s'avère être une source de danger. Dans une action, elle évaluera en priorité les risques à courir, et de toutes les issues possibles, la plus défavorable. En résumé, tout s'avère être une source de danger : 5 mn de retard, et c'est immédiatement l'accident mortel qui est envisagé ; On peut parler d'un dérèglement du système d'alarme.

Bien entendu un tel personnage est contraint de vivre dans un état de tension perpétuel aussi bien sur le plan psychique que sur le plan physique. Il vit en effet en hypervigilance constante, ce qui l'amène à rechercher le contrôle absolu de son environnement, ceci étant comme tout le monde le sait impossible, et c'est cette impossibilité même qui accroît encore sa détresse. Individu très prévoyant et consciencieux, il sera par contre un employé modèle très prisé par ses supérieurs (mais à quel prix !). Il faut savoir que ces multiples sources d'anxiété ne sont que le déplacement sur le monde extérieur d'une angoisse intérieure beaucoup plus profonde et inconsciente que la personne anxieuse aurait tout intérêt à rechercher et traiter si elle veut un jour accéder à un minimum de paix intérieure.

La sophrologie est une indication de choix pour ce type de problème, la relaxation étant l'antidote du stress. En pathologie, on parle de TAG (trouble anxieux généralisé). Ceux que le sujet intéresse peuvent se reporter aux bulletins 6,13 et 25.entre autres.

2. La personnalité histrionique

Anciennement appelée hystérique, le mot a été abandonné à cause de son étymologie qui fait allusion à l'utérus (il existe des hommes hystériques même s'ils ne sont pas majoritaires). De plus le terme avait pris dans le « grand public » une connotation nettement péjorative. Histrionique a pour source le grec « histrio » = acteur de théâtre. Une telle personnalité est habitée d'un perpétuel besoin de séduire, d'être l'objet de l'attention générale, elle paraît être en perpétuelle représentation théâtrale. Il est évident pour qui l'observent qu'elle cherche en permanence à attirer l'attention, pour cela elle n'hésite pas à utiliser la provocation (par sa tenue vestimentaire entre autre).

L'infantilisme est manifeste et elle utilise fréquemment une attitude de petite fille perdue qui appelle à l'aide. Ses émotions sont extrêmement changeantes, elle passe du rire aux larmes sans transition. Son discours d'ailleurs est très émotionnel et très souvent au superlatif qui alterne avec un mutisme boudeur, un tant soit peu provocateur ceci dit au passage. D'ailleurs, ou elle vous idéalise ou elle vous dévalorise de manière excessive. Très capricieuse également, elle souffle le chaud et le froid, passant d'un mode franchement séducteur à l'indifférence la plus totale.

Sous cette brillante apparence se cache en fait une personne dévalorisée qui cherche à se rassurer dans le regard de l'autre dont elle cherche également à obtenir de l'aide. En pathologie, elle peut souffrir de paralysies, spasmes, contractures, douleurs abdominales, évanouissements .et autres symptômes dits de « conversion ».

Ces personnes semblent prédestinées à devenir acteurs, avocats, hommes politiques, ou tout autre métier de « spectacle ». Également très accessible à la sophrologie en raison de sa sensibilité à la suggestion.

3. La personnalité obsessionnelle

Elle se caractérise par son perfectionnisme. Ce qui n'est pas parfait à 100% est un échec total. Son attention au détail est telle qu'elle en perd souvent de vue l'ensemble. Si elle est perpétuellement envahie par le souci de bien faire, elle a toutefois tendance à penser que sa méthode est la seule qui garantisse la perfection et ses règles les seules acceptables. Ce qui lui fait considérer que les autres ne sont pas fiables.

Habituée souvent d'un reliquat du sentiment de toute puissance infantile, elle se sent responsable de son environnement et de tout ce qui s'y passe, elle prend la responsabilité de le maintenir en ordre. Autant dire que la culpabilité est souvent au rendez-vous ! Elle a tendance à se laisser envahir par le doute, tant la décision semble difficile de peur de commettre une erreur. La rigueur morale et les scrupules peuvent devenir étouffants.

Elle fait preuve d'une certaine froideur relationnelle, c'est une personnalité qui se montre formelle, souvent embarrassée et a beaucoup de mal à se montrer chaleureuse. De manière générale, elle a de toute manière de grandes difficultés à exprimer ses émotions en particulier l'enthousiasme. D'autres caractéristiques essentielles sont l'entêtement, le goût de l'ordre et de la propreté, de la symétrie, du classement, une tendance à la vérification, à l'accumulation, la collection...

Accessible à la sophrologie si la rigidité psychique n'est pas trop intensive, permettant un minimum de remise en question ou en combinaison avec d'autres types de personnalité qui la modulent. En pathologie, on parle de TOC (Trouble obsessionnel compulsif).Ce sujet a été traité dans le bulletin 26.

4. La personnalité dépressive

Son pessimisme est omniprésent tant le côté négatif des choses est surévalué. Comme l'anxieux elle pense avant tout aux difficultés mais plus sur le mode du découragement que sur celui de la peur. Par conséquent son humeur reste triste et soucieuse. Rien ne lui semble agréable, elle semble incapable d'éprouver le moindre plaisir. Elle est en proie à des sentiments fréquents de culpabilité et de dévalorisation.

D'où des difficultés de communication dues au fait qu'elle ne se sent pas être un interlocuteur à la hauteur. Elle s'effacera rapidement dès qu'il faudra revendiquer ou demander quelque chose comme si c'était égoïste de défendre son individualité et sa place dans le monde. De toute façon, elle a l'impression qu'elle n'a pas droit au bonheur, voire que tout bonheur devra être inmanquablement puni d'un malheur, en conséquence, mieux vaut l'éviter ! De manière générale, une telle personne se mène la vie dure, survalorise le travail au détriment du plaisir et de la détente.

En pathologie, c'est la dépression avérée, je vous renvoie pour plus de détails au bulletin 12, mais également aux bulletins 28 et 29, traitant l'agressivité fortement réprimée dans ce cas précis et la culpabilité omniprésente chez ces personnes et contribuant très largement à la forte dégradation de l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

A titre préventif, il serait utile d'éviter dans l'éducation tout ce qui tend à donner à l'enfant une mauvaise image de lui-même, lui imposer des idéaux de perfection qu'il est incapable d'atteindre et qui lui laisseront un sentiment d'insuffisance et de culpabilité très favorable au développement d'une personnalité dépressive.

A tout intérêt à faire un détour par la sophrologie, histoire de positiver et surtout reconstruire son image dégradée.

5. La personnalité « borderline »

Elle se caractérise par une humeur très instable et un très mauvais contrôle émotionnel, en particulier la colère, on peut ici parler de véritable « rage » (voir la rage narcissique dans le dernier bulletin), rage qui laisse très souvent la place à un état dépressif.

Elles sont habitées par une demande excessive d'amour et d'assistance qui alterne avec des fuites brutales quand l'intimité devient menaçante ou qu'elles se sentent « trahies ».

A elles s'applique plus particulièrement la métaphore freudienne des « hérissons » : loin, ils ont froid et tendent à se rapprocher, près ils se piquent et doivent s'éloigner. Rage, ennui et désespoir trouvent souvent remède dans l'alcool ou les toxicomanies de toutes sortes.

L'image incertaine que de telles personnes ont d'elle-même, l'idée floue qu'elles se font de leurs besoins les conduisent à des changements de cap brutaux dans leur vie. Elles sont en lutte perpétuelle contre la dépression narcissique et la tentation du suicide. Aucun bulletin n'est pour l'instant disponible sur ce thème particulier, mais le bulletin 37 sur le narcissisme apporte un certain nombre d'informations pour aider à mieux les comprendre. Améliorée de manière significative par la sophrologie, en raison du travail sur le schéma corporel et les limites du corps à condition que le sophrologue soit capable d'ajuster la distance de la relation à celle du patient. Ni trop loin, ni trop près. Et en tout cas, très stable !

6. La personnalité dépendante

N'ayant aucun recul et aucun esprit critique par rapport aux autres, elle les trouve toujours supérieurs à elle et en déduit que son intérêt est donc de les suivre. Elle a un besoin constant de se faire accepter des autres même s'ils ne lui correspondent pas vraiment, voire ne lui conviennent pas du tout.

Pour ce elle est prête à faire de nombreuses concessions, se soumettre à leurs avis, ne jamais dire non et faire les corvées dont les autres ne veulent pas. Beaucoup de gens « serviables », appréciés pour leur amabilité et leur complaisance se trouvent dans cette catégorie. Elles cachent en fait un besoin affectif intarissable qui les rend particulièrement exigeantes et envahissantes...à méditer encore une fois sur ce qui se cache derrière nos prétendues « qualités » !

Sa crainte principale est de se retrouver seule, car elle se sent incapable de faire les bons choix, de prendre des initiatives, compte tenu du fait que l'autre est toujours plus compétent et a pour mission de la rassurer. Ainsi, une telle personnalité laissera à son partenaire la responsabilité de construire sa vie, au risque que cette dernière ne lui convienne pas du tout et ne laisse aucune place à ses besoins et son individualité. Elle se contentera de « suivre le mouvement ». Est-il besoin de dire que de nombreuses personnalités dépressives sont également dépendantes ? Craignant avant tout de perdre son lien à l'autre, cette personne est incapable de se séparer de qui que ce soit, même d'une relation toxique pour elle.

La relation s'instaure en 3 phases :

- La première est une phase d'« accrochage » où tout est fait pour se faire accepter.
- La deuxième est une phase de dépendance, de symbiose où elle se laisse porter par l'autre.
- La troisième est une prise de conscience de sa vulnérabilité, de sa dépendance qui débouche sur la peur de perdre l'autre devenu indispensable à sa survie. En effet, à force de croire qu'elles ne peuvent rien faire seules, elles finissent par ne plus savoir effectivement !

Est-il utile de dire que c'est parmi ces personnalités qu'on retrouve les « éternels seconds » ?

Ces personnes vivent de manière plus aiguë que les autres le conflit dépendance-autonomie, sachant que la dépendance protège et rassure alors que l'autonomie permet la liberté d'être soi-même et valorise mais doit passer par l'éloignement de ceux qu'on aime avec la certitude que cet amour ne sera pas détruit. Parents insécurisants ou au contraire surprotecteurs entravent cette démarche vers l'autonomie et déposent ainsi le germe d'une future personnalité dépendante. Attention toutefois, certaines personnalités dépendantes se cachent bien, en particulier derrière le masque de celles qui ne veulent surtout dépendre de personne. Dans ce cas, c'est la peur qui prévaut sur le besoin. Quand la pathologie est avérée, elles font preuves d'exigences démesurées par rapport à leur entourage qu'elles tyrannisent. Ce peut être la version culpabilisante : « Si tu m'abandonnes, j'irai très mal et ce sera de ta faute », grand classique de la rupture amoureuse ! Ou à l'inverse le choix de partenaires violents, dominateurs et possessifs qui les maltraiteront (physiquement et/ou moralement). Femmes battues, alcooliques etc., font partie très souvent du lot. Très accessible à la sophrologie en raison de la relation « maternante » qui peut naître de la relaxation. Le sophrologue devra toutefois ne jamais oublier son rôle de « passeur » vers l'autonomie de la personne.

7. La personnalité narcissique

Ces personnes ont une haute opinion d'elles-mêmes, persuadées qu'elles méritent plus que les autres. Elles n'ont de cesse que de se mettre en avant, leur principale préoccupation étant le succès. Avides de l'admiration des autres, elles ne supportent aucune critique. L'aspect extérieur prend évidemment une très grande importance et ces personnalités accordent beaucoup d'importance à leur apparence physique et vestimentaire. Leur comportement est souvent manipulateur. Ils cherchent à déclencher chez l'autre des émotions afin de l'amener à satisfaire leurs buts. Ainsi peuvent-ils jouer avec les émotions des autres, alternant séduction, flatterie, critique, ou culpabilisation. Leur peu d'empathie les amenant à se moquer totalement des émotions pénibles qu'ils déclenchent chez les autres.

Quand ils ne se sentent pas estimés à leur juste valeur ou qu'on ne va pas dans leur sens, ils éprouvent très rapidement colère et rage : en bref, tout le monde doit partager leur point de vue. Ils ont besoin d'être entourés d'une cour d'admirateurs et se plaignent amèrement des autres dès qu'ils leur refusent quelque chose. Ce sont eux qui font par

exemple un esclandre dans un restaurant si on ne leur donne pas la meilleure table (sans se soucier de la gêne qu'ils déclenchent dans leur entourage qui ne considère pas forcément que la première place lui est due !).

Très séduisants dans un premier temps, ils deviennent très vite insupportables à force d'en vouloir toujours plus. Beaucoup moins solides qu'ils en ont l'air, leur intolérance à l'échec peut entraîner une réelle réaction dépressive. Leurs métiers de prédilection : postes de responsabilités, commerciaux ou tout ce qui comporte la notion de compétition où ils excellent (n'oublions pas que la première place leur revient de droit !)

Peu de chance qu'une telle personnalité vienne consulter, mais pourquoi pas ? La vie réserve parfois des surprises.

8. La personnalité paranoïaque

Elle se caractérise par une défiance exagérée, l'impossibilité de faire confiance à qui que ce soit. Elles ont tendance à tout interpréter comme le résultat d'un acte malveillant. Ils se tiennent par conséquent toujours sur leurs gardes.

Leur rigidité psychique est immense : rien n'ébranle leurs convictions. Ceci leur donne une force de conviction et d'argumentation qui en font de redoutables procéduriers. Ce sont d'ailleurs les rois des procès où ils excellent de par leur côté rationnel, froid logique et inébranlable ainsi que leur extrême préoccupation à faire valoir leurs droits. En effet, très faciles à offenser, ils sont prêts à des représailles disproportionnées.

Très méfiants, ils sont prêts à rechercher les preuves de leurs soupçons dans les petits détails, au détriment souvent de l'ensemble. Ils sont d'ailleurs très souvent d'une extrême jalousie. Ils n'ont aucun sens de l'humour et manifestent de toute manière peu d'émotions positives. Leur côté agressif et mégalo peut les prédestiner dans les cas extrêmes à la carrière de dictateur. Vous vous doutez qu'on n'en rencontre pas beaucoup en consultation. Dans les cas pathologiques, c'est le délire de persécution.

9. La personnalité schizoïde

Son apparence est extrêmement réservée. Sa très grande difficulté à communiquer peut parfois donner l'impression à ses interlocuteurs qu'ils le dérangent, qu'ils l'empêchent de rester dans « son monde ». Très mal à l'aise en société, il aura tout naturellement un fort penchant pour la solitude. Ni il ne se lie, ni il ne cherche la compagnie des autres, il semble indifférent à l'opinion d'autrui, tant aux compliments qu'aux critiques, et donne une apparence de mystérieuse impassibilité. Ses métiers de prédilection seront ceux où l'on travaille seul, chercheur ou artisan par exemple. Ils s'avèrent souvent être d'excellents spécialistes, mais ont beaucoup de mal à changer de registre.

Peu enclins à consulter, il faut si c'est le cas bien expliquer qu'il y a différence manifeste entre sophrologie et ésotérisme, compte tenu de la forte propension de certains d'entre eux à aller vers ce domaine

10. La personnalité sociopathe

Se caractérise par un total manque de respect tant des autres que des règles et des lois de la vie en société. Ils fonctionnent sur un mode impulsif qui privilégie le passage à l'acte immédiat sur la mentalisation de l'acte. Très instables et insoumis, ils sont dénués de tout sentiment de culpabilité. En positif, on pourrait souligner leur goût de l'aventure et leur audace si elles n'étaient mises le plus souvent au service de la délinquance.. voire parfois de la réussite en affaires ! Bien sur! Ne consulte pas !

En guise de conclusion

Pour conclure ce descriptif des traits de caractères les plus fréquents, je ne saurais dire à quel point encore une fois je peux m'émerveiller devant la richesse et la complexité de l'être humain ! Car bien entendu autour de ces descriptions très schématisées se trouvent toutes les combinaisons possibles : narcissique/histrionique, obsessionnel/dépressif, anxieux/dépendant et bien d'autres encore.. Les proportions relatives de toutes ces combinaisons possibles varient d'un individu à l'autre et se modulent en fonction de chaque histoire individuelle. Ce qui fait que vous ne trouverez jamais deux êtres totalement identiques même si les mécanismes qui sous-tendent ces comportements le sont. C'est également avec ce « matériel de base » que les gens entrent en relation les uns avec les autres pour se compléter, s'opposer, s'enrichir où se détruire tissant ainsi la gigantesque toile des relations humaines.

Je rappelle s'il en est besoin que tous ces traits de caractère ne sont en rien pathologiques s'ils ne se trouvent pas en excès.

Martine Massacrier, Psychothérapeute, Sophrologue

* Tout au long de cet article les références aux bulletins antérieurs concernent le bulletin du site ADPS-Sophrologie que vous pourrez trouver en suivant ce lien: [Archives ADPS](#)

Ce texte est la propriété de Martine Massacrier. Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Conception et mise à jour Alain Rioux, Psychologue, Tous droits réservés, © Copyright 2000-2004.