



La personnalité obsessionnelle compulsive

Le sujet atteint de ce trouble de la personnalité est rigide et perfectionniste. Persuadé qu'il fait tout mieux que les autres, bridant ses émotions, il a des relations difficiles avec autrui.

Jérôme Palazzolo, psychiatre, est professeur au Département santé de l'Université internationale Senghor, à Alexandrie, en Égypte, chargé de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis, et chercheur associé au Laboratoire d'anthropologie et de sociologie, Mémoire, identité et cognition sociale, LASMIC, à Nice.

Antoine est un perfectionniste. Mais ce qui pourrait être une qualité est en pratique un handicap. Au lieu d'être apprécié dans son travail (il est architecte), il énerve tout le monde. Il faut que tout soit parfait, de sorte qu'il passe beaucoup plus de temps sur un projet que la plupart de ses collègues. Pire encore, il voudrait imposer ce perfectionnisme aux autres membres de son équipe qui sont, en fait, plus efficaces que lui. Il est attaché à ses habitudes, à ses « petites manies » comme il les définit, et il refuse toute modification des méthodes de travail. D'après lui, il n'y a qu'une bonne façon de procéder : la sienne !

Et comme il est psychorigide, personne n'a envie de travailler avec lui... Toutefois, il honore toujours ses engagements, quelles qu'en soient les conséquences. Antoine donne des leçons de morale à tout le monde, y compris aux membres de sa famille avec qui il entretient des relations plutôt difficiles, et dont il n'est pas proche affectivement. Il n'a pas vraiment d'amis, car il passe tout son temps à organiser tous les détails de sa vie, ce qui est, pour lui, bien plus important que ses relations amicales.

Enfin, il ne jette rien, conserve tout de manière bien ordonnée, il est plutôt économe, voire avare. Tout cela explique peut-être pourquoi, à 33 ans, il est encore célibataire !

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, DSM-IV, la caractéristique essentielle de la personnalité obsessionnelle est une préoccupation excessive pour l'ordre, la perfection, le contrôle mental et ce aux dépens de la souplesse, de l'ouverture d'esprit et de l'efficacité. Le trouble se manifeste chez l'adulte jeune.

La prévalence de la personnalité obsessionnelle-compulsive est estimée à un pour cent de la population générale, et les sujets représentent entre trois et dix pour cent des patients consultant en psychiatrie. Ce type de personnalité est deux fois plus fréquent chez les hommes que

chez les femmes. Toutefois, certaines cultures accordent beaucoup d'importance au travail et à la productivité ; dans ce cas, les comportements qui sont la conséquence de ces normes culturelles ne doivent donc pas être considérés comme des signes de personnalité obsessionnelle-compulsive.

Les symptômes de la personnalité obsessionnelle-compulsive se retrouvent dans le caractère « anal » décrit en psychanalyse, qui associe un souci de l'ordre et de la propreté, s'accompagne d'une grande méticulosité, d'une ponctualité rigoureuse et d'un perfectionnisme exacerbé. Il en découle dans le domaine moral une fidélité aux engagements, une attitude scrupuleuse dans les obligations et un grand sens du devoir ; un sens de l'économie, qui peut aller jusqu'à la mesquinerie, voire l'avarice. La difficulté à partager et à donner va de pair avec le goût de la possession, et conduit souvent à amasser (provisions, collections diverses) ; un entêtement, qui rend compte de la ténacité, de la persévérance de ces sujets qui sont peu influençables.

Aucune place ne doit être laissée aux émotions

Le sujet s'attache aux détails et n'arrive pas à dégager de vue d'ensemble ; il perd du temps et éprouve des difficultés à terminer les tâches qu'il s'est fixées, tâches qui sont souvent compliquées, démesurées, et mal adaptées. Hésitant entre plusieurs perspectives qui comportent chacune leurs avantages et leurs inconvénients, il hésite... et finalement laisse passer les opportunités. Bien que certaines études suggèrent une association avec le trouble obsessionnel-compulsif, TOC, il apparaît que la plupart des individus qui souffrent d'un TOC ne présentent pas les critères de la personnalité obsessionnelle-compulsive.

Ces sujets sont qualifiés par leurs proches de froids, d'impassibles, ayant une forte tendance

à l'intellectualisation (ce qui en fait est un moyen de se préserver des débordements émotionnels qu'ils redoutent). Selon eux, les sentiments peuvent se raisonner, se gérer. Ainsi, ils pratiquent une sorte de « rétention émotionnelle », qui n'exclut pas des « explosions ». Ces déchaînements agressifs s'expriment de façon indirecte : l'individu est par exemple furieux si le service laisse à désirer dans un restaurant, mais au lieu de se plaindre au patron il passe son repas à penser au fait qu'il ne laissera pas de pourboire. La colère se traduit parfois par un courroux indigné à propos d'une affaire en apparence mineure. Souvent excessivement soumis à l'autorité qu'il respecte, il résiste avec pugnacité à celle qu'il ne respecte pas.

Ces individus expriment généralement leur affection de manière contrôlée ou formelle, et sont parfois embarrassés par les personnes très expressives émotionnellement. Leurs relations quotidiennes ont un aspect formel et guindé, et ils peuvent être rigides dans des situations où d'autres seraient souriants et heureux. Ils se contrôlent soigneusement jusqu'à ce qu'ils soient sûrs que ce qu'ils vont dire est parfait.

Ne faire confiance qu'à soi-même

Ils peuvent privilégier la logique et l'intellect, et apparaître très intolérants vis-à-vis des comportements émotionnels d'autrui. Ils éprouvent des difficultés à exprimer des sentiments tendres, et font rarement de compliments. Ils sont fréquemment qualifiés d'égoïstes, voire d'autoritaires avec leur famille, faisant passer leur activité professionnelle avant leur vie familiale. Si les relations avec les autres peuvent malgré tout être de bonne qualité, le sujet ne fait pas confiance aux autres, parce qu'il pense qu'ils ne feraient pas aussi bien que lui. Il trouve toujours à redire sur ce que font les autres.

Son style cognitif est fondé sur la logique, le raisonnement, le respect de la morale et l'importance accordée aux détails ; il a une vision analytique des situations. Toutefois, il n'est pas rare que ces personnes aient l'impression que les idées se bousculent dans leur tête et qu'elles soient incapables de hiérarchiser les priorités et les tâches à accomplir.

Les sujets ayant une personnalité obsessionnelle-compulsive se considèrent volontiers comme sérieux, responsables et efficaces. Ils évitent de se remettre en question. Ils aiment bien

Les signes de la personnalité obsessionnelle compulsive

Un individu présente une personnalité obsessionnelle si l'on peut détecter au moins quatre des manifestations suivantes :

- Préoccupations pour les détails, les règles, les inventaires, l'organisation à tel point que le but de l'activité est oublié ;
- Perfectionnisme qui entrave l'achèvement des tâches ;
- Dévotion excessive pour le travail et la productivité à l'exclusion des loisirs et des amitiés ;
- Excessivement consciencieux, scrupuleux et rigide vis-à-vis des questions de morale, d'éthique ou de valeurs ;
- Incapable de jeter des objets usés ou sans utilité, même si ceux-ci n'ont pas de valeur sentimentale ;
- Incapable de déléguer des tâches ou de travailler avec autrui, à moins que les autres n'adoptent exactement sa façon de procéder ;
- Avare pour lui-même et pour les autres ; l'argent doit être thésaurisé en cas de catastrophes futures ;
- Rigide et têtu.

la vérité, mais il s'agit le plus souvent de leur vérité. Les autres sont perçus comme irresponsables, imprévisibles, insouciants, légers, inconséquents. Ils sont souvent assaillis par des pensées automatiques telles que : « Je dois contrôler mes émotions » ; « Je suis responsable de moi-même et des autres » ; « Je sais ce qui est bien » ; « Il faut faire les choses parfaitement » ; « Une personne qui s'est trompée doit être punie ».

Comment explique-t-on ce trait de personnalité ? Selon l'explication psychanalytique, ce trouble de la personnalité, comme nous l'avons évoqué, résulterait d'une fixation du sujet au stade anal sur lequel il resterait fixé : la propriété excessive serait une réaction de défense contre le goût de la saleté. Les théories cognitives mettent quant à elles l'accent sur les règles éducatives rigides que l'on peut repérer dans les familles des patients présentant ce type de personnalité. Ces familles sont décrites comme rigides, le rôle de chacun devant être précisément défini, et comme ayant peu d'expression émotionnelle.

L'évolution naturelle de ce trouble est variable. On peut noter au fil du temps une dégradation sur le plan de l'adaptation professionnelle et familiale. Les symptômes ont tendance à s'aggraver avec l'âge, en même temps que la capacité de résistance et de tolérance de l'entourage s'épuise. La prise en charge la mieux adaptée est une thérapie cognitive et comportementale : le sujet apprend à modifier sa perception des autres, à leur faire confiance et à exprimer ses émotions.

Bibliographie

J. Palazzolo, *Les thérapies comportementales et cognitives – Manuel pratique*, Éditions In Press, 2007.

J. Palazzolo, *Cas cliniques en thérapies comportementales et cognitives*, 2^{ème} édition, Masson, Collection Pratiques en Psychothérapie, 2006.

J. Young et al., *La thérapie des schémas – Approche cognitive des troubles de la personnalité*, De Boeck, 2005.