

Psychologie de la personnalité

Olivier Luminet

9 Mars 2019

Olivier.Luminet@uclouvain.be

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 1

Plan (1)

- Définitions et dimensions générales
 - Le modèle en 5 facteurs
 - Stabilité
 - Traits et environnement
 - Mesure: Dimensions et facettes
 - Analyse et interprétation d'un profil
- Liens avec la santé: les facteurs de vulnérabilité et de protection
 - N, C, E
- Bilan du modèle en 5 facteurs
- TP et modèle en 5 facteurs

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 2

Plan (2)

- L'alexithymie
 - Définition
 - Evolution
 - Mesures
 - Impact sur la santé
 - Effet alexithymie sur thérapie
 - Traitements recommandés

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 3

La personnalité: I

Définitions Dimensions générales

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 4

La personnalité (1)

Définition de la personnalité

- Etude des qualités intrinsèques des êtres humains qui contribuent à les différencier les uns des autres dans leur manière de penser (domaine **cognitif**), de se comporter (domaine **comportemental**) et de ressentir (domaine **émotionnel**).
- Réponses **stables** chez un même individu au travers d'un ensemble de situations différentes qu'il sera amené à vivre.

Référence: Luminet, O. (2002). Psychologie des émotions. De Boeck Université, pp. 169-181

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 5

La personnalité (2)

Une approche par traits

- Quantification des dimensions
- **Continuum** pour chaque dimension (individus sont ordonnés)
=> possible de mesurer précisément l'effet des variables de personnalité sur p. exemple le bien-être ou la performance au travail
- Combien de dimensions fondamentales?
 - Approche lexicale (Cattell, Allport, Odbert):
 - » Dans l'élaboration d'une langue, création de termes rendant compte de différences de caractère (adjectifs)
 - » Analyse des adjectifs d'une langue servant à la description des individus
 - Approche comportementale: observation des comportements individuels

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 6

Définitions (3)

La crise de la psychologie de la personnalité (Mischel, 1968)

- Manque de consensus sur les dimensions fondamentales
- Est-ce valide?
 - Faibles corrélations /e/ traits et comportements effectifs
 - Effets plus importants du milieu sur les comportements / cognitions / sentiments émis

SRMME: Personnalité – Mars 2019: La Louvière 7

Le modèle en cinq facteurs: vers un consensus?

Années '80: émergence d'un consensus

- Etudes nouvelles
- Ré-analyse d'études anciennes
- Critère de consensus: la réplication interculturelle
 - Etude McCrae & Costa (1997):
 - » Six langues: questionnaire d'intentions de comportements
 - » Limité aux sociétés de l'écriture
 - » **Même structure** entre cultures
 - » Mais chaque facteur peut jouer un **rôle différent** dans chaque société (sociétés collectivistes vs. individualistes)
=> valeurs moyennes peuvent différer

SRMME: Personnalité – Mars 2019: La Louvière 8

Description du modèle en cinq facteurs

Consensus sur 5 dimensions fondamentales:

- méthodes différentes
- langues différentes
- cultures différentes
- Neuroticisme
- Extraversion
- Ouverture à l'expérience
- Caractère agréable
- Caractère consciencieux

SRMME: Personnalité – Mars 2019: La Louvière 9

Neuroticisme

Score élevé:

- Expérience chronique d'émotions négatives indépendamment du niveau objectif de stress
- Pensées irrationnelles
- Faible estime de Soi
- Plaintes somatiques
- Comportements impulsifs: boulimie, tabac, alcool

Score faible:

- Stabilité émotionnelle
- Réagir de façon calme et tempérée aux événements

SRMME- Personnalité - Mars 2019- La Louvière 10

Extraversion

Trois aspects:

- 1) **Sociabilité**
 - plaisir à se retrouver en compagnie d'autrui
 - 2) **Dominance, activité, assertivité**
 - 3) **Ressentir les émotions positives de façon intense**
- **Score faible:**
- attitude réservée, timidité, repli sur soi, contrôle des pulsions

SRMME- Personnalité - Mars 2019- La Louvière 11

Ouverture à l'expérience

Score élevé:

- Intérêt pour le monde des émotions
- Attrait pour l'imaginaire
- Intérêt pour l'esthétique
- Goût pour les valeurs non-conventionnelles

Score faible:

- Idées conservatrices
- Comportements conventionnels
- Moindre expression des émotions

SRMME- Personnalité - Mars 2019- La Louvière 12

Caractère agréable

Gestion des relations interpersonnelles:

- Confiance en autrui
- Considération pour les autres, altruisme
- Evalué comme sympathique et chaleureux

Score faible:

- hostile
- jaloux
- malveillant
- compétitif
- égocentrique

Score très élevé:

- dépendance exagérée, comportements serviles

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 13

Caractère consciencieux

Organisation des comportements

être persévérant, déterminé, assidu à la tâche, atteindre les objectifs fixés

Score élevé:

réussite et accomplissement professionnel

Mais score très élevé:

addiction au travail, méticulosité excessive, besoin compulsif de propreté, sentiments de culpabilité

Score faible:

- moindre exigence pour buts à atteindre
- moindre rigueur pour critères moraux
- perception hédoniste de l'existence

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 14

Stabilité (1)

Personne avec score élevé sur **extraversion**:

- Préférence systématique pour des situations de groupe?
 - Préfère le plus souvent être en groupe plutôt que seule.
 - Dans certaines situations, elle préférera cependant pratiquer des activités de manière solitaire.
- Score sur un facteur donné ne prédétermine pas des comportements mais une fourchette de réponses

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 15

Stabilité (2)

- Toujours examiner en parallèle le score sur les autres facteurs (analyse du profil complet):
 - Si une personne se caractérise également par un score élevé pour le **caractère consciencieux**:
 - Renoncera à une fête si elle doit terminer une tâche importante.
 - Se rendre à une situation sociale à ce moment-là contredirait sa détermination élevée dans l'accomplissement de ses buts.

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 16

Traits et environnement

- Considérer de manière simultanée traits de personnalité et caractéristiques de l'environnement
- Traits toujours adaptatifs/ non-adaptatifs?
 - Exemple: pas toujours et en toutes circonstances souhaitable d'avoir un score élevé sur caractère agréable
 - situations qui nécessitent de donner un avis contraire à la majorité, même si peut contribuer à être moins apprécié par autrui.
 - » Combinaison **caractère agréable --** et **caractère consciencieux ++** => développement d'un esprit critique aigu (utile au scientifique pour faire avancer sa discipline):
 - » peu important de se préoccuper de savoir si son travail pourrait indisposer certains collègues qui défendent une hypothèse opposée

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 17

Mesure: Le NEO-PI-R

(Costa & Mc Crae, 1992)

- _ Approche dimensionnelle
- _ Mesure de la personnalité normale
- _ Modèle hiérarchique
 - 5 domaines
 - 30 facettes (6 par domaine)
- _ Analyse de profils
 - score sur un domaine (une facette) toujours relatif par rapport à score sur un autre domaine (une autre facette)

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 18

Facettes: N

- N1: *anxiété*
 - *Je ne suis pas du genre à me faire du souci (R)*
- N2: *hostilité*
 - *J'ai la réputation d'avoir le sang chaud et de me mettre facilement en colère*
- N3: *dépression*
 - *J'ai tendance à me faire des reproches quand quelque chose va de travers*
- N4: *conscience de soi*
 - *Je me sens souvent inférieur aux autres*
- N5: *impulsivité*
 - *Je mange quelque fois à m'en rendre malade*
- N6: *vulnérabilité au stress*
 - *Je me débrouille assez bien dans une situation de crise (R)*

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 19

Facettes: E

- E1: *caractère chaleureux*
 - *Je trouve facile de sourire et d'être agréable avec des inconnus*
- E2: *grégarité*
 - *Je préférerais des vacances sur une plage à la mode plutôt que dans une cabane isolée dans les bois*
- E3: *assertivité*
 - *Je préfère suivre mon propre chemin plutôt que diriger les autres (R)*
- E4: *activité*
 - *Quand je fais quelque chose, je le fais avec énergie*
- E5: *recherche de sensations*
 - *Il m'est arrivé de faire des choses rien que pour l'excitation et le frisson*
- E6: *expérience des émotions positives*
 - *Quelque fois, je déborde de bonheur*

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 20

Facettes: O

- O1: *Rêveries*
 - *J'ai une vie imaginaire active*
- O2: *Esthétique*
 - *Il m'arrive quelque fois de m'absorber complètement dans la musique que j'écoute*
- O3: *Sentiments*
 - *Sans émotions fortes, la vie serait sans intérêt pour moi*
- O4: *Actions*
 - *Je fais parfois des changements dans la maison juste pour essayer quelque chose de différent*
- O5: *Idées*
 - *Je trouve les discussions philosophiques ennuyeuses (R)*
- O6: *Valeurs*
 - *Je me trouve large d'esprit et tolérant pour les façons de vivre des autres*

SRM&B: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 21

Facettes: A

- A1: Confiance
 - Ma première réaction est de faire confiance aux gens
- A2: Droiture
 - Parfois j'utilise la ruse pour amener les gens à faire ce que je veux (R)
- A3: Altruisme
 - J'essaie en général d'être attentionné et prévenant
- A4: Compliance
 - Je suis dur et inflexible (R)
- A5: Modestie
 - J'ai une très haute opinion de moi-même (R)
- A6: Sensibilité
 - Je crois que tous les êtres humains sont dignes de respect

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 22

Facettes: C

- C1: Compétence
 - Je n'ai pas l'impression de réussir complètement en quoi que ce soit (R)
- C2: Ordre
 - Je ne suis pas un maniaque du nettoyage (R)
- C3: Sens du devoir
 - Il faudrait vraiment que je sois malade pour manquer une journée de travail
- C4: Recherche de réussite/accomplissement
 - Je m'efforce à l'excellence dans tout ce que je fais
- C5: Auto-discipline
 - Une fois que je commence un projet, je le termine presque toujours
- C6: Délégation
 - Il est rare que je prenne des décisions hâtives

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 23

Analyse d'un profil

- Paul Robera
 - (voir Rolland, 2004, p. 176)

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 24

DSM vs. NEO-PI-R

Approche catégorielle

- Séparation normal/pathologique
- Diagnostic absolu
- Comorbidité
- 85% patients avec TP reçoivent un diagnostic multiple
- Jusque 46% de recouvrement entre diagnostics (BDL/HST)
- Approche par prototypes
- Nombre de symptômes requis sur liste (i.e., 5 sur 9)

Approche dimensionnelle

- Continuum entre normal et pathologique
- Les traits pertinents sont les mêmes
- Diagnostic relatif
- Analyse du profil

SRM&B: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 31

TP et profils sur le NEO PI-R (2): Limite

Caractéristiques:

- Instabilité des relations interpersonnelles, impulsivité, instabilité affective, menaces/comportements suicidaires, troubles de l'identité, sentiments de vide, efforts désespérés pour éviter séparations/ruptures

Profil:

- ++ sur toutes les facettes de N: trouble en rapport avec les émotions négatives (ressenti et régulation)
- Profil sans déficits marqués sur une facette

SRM&B: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 32

TP et profils sur le NEO PI-R (3): Narcissique

++ sur:

- Hostilité (N)
- Assertivité (E)
- Recherche de sensations (E)
- Ouverture aux actions (O)

-- sur:

- Conscience de soi (N)
- Caractère chaleureux (E)
- Ouverture aux sentiments (O)
- **TOUTES les facettes de A**

SRM&B: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 33

Conclusions

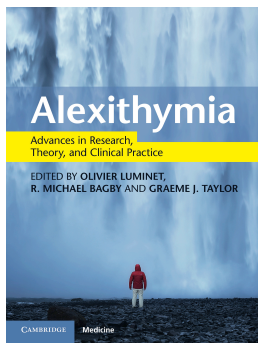
– Concepts et structure de la personnalité normale pertinents pour étude des troubles de la personnalité

- Structure commune => pas de différences dans les dimensions pertinentes => mêmes instruments de mesure peuvent être utilisés
- Mais différences en termes:
 - » d'intensité
 - » de flexibilité
 - » du caractère adaptatif

– Un champ commun pour les psychiatres et les psychologues cliniciens

SRMIB: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 34

L'alexithymie



SRMIB: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 35

Définition

– Trait de personnalité composé de 4 dimensions:

- Difficulté à identifier et à distinguer les états émotionnels
- Difficulté à verbaliser les états émotionnels à autrui
- Vie imaginaire réduite
- Mode de pensée tourné vers les aspects concrets de l'existence au détriment de ses aspects affectifs ou "pensée opératoire"

SRMIB: Personnalité – Mars 2019- La Louvière 36

Quelques étapes importantes

- Départ : observations cliniques
- Instruments d'évaluation de faible qualité psychométrique
 - TAS-20 (1994)
- Après 1994, développement d'un courant de recherches empiriques très actif

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 27

Mesures

- Auto-rapportées:
 - TAS-20
 - BVAQ
 - Mais peut-on évaluer soi-même des déficits liés à l'introspection par une méthode introspective?
- Multi-informants :
 - Evaluation par clinicien expert
 - TSIA (Toronto Structured Interview for Alexithymia)
 - Réintègre la dimension de pauvreté de la vie fantasmatique
 - Bonnes qualités psychométriques mais très long : 40 items
 - Version courte (20 items) en cours de validation
 - Evaluation par un proche
 - TAS-IF (informant version)

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 28

Questionnaire TAS-20

Veillez indiquer en utilisant la grille figurant sur la feuille suivante à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations qui suivent. Il suffit de mettre une croix (x) à la place appropriée. Ne donnez qu'une réponse par affirmation.

(1) désaccord complet; (2) désaccord relatif; (3) ni accord, ni désaccord; (4) accord relatif; (5) accord complet

1. Souvent, je ne vois pas très clair dans mes sentiments.
2. J'ai du mal à trouver les mots qui correspondent bien à mes sentiments.
3. J'éprouve des sensations physiques que les médecins eux-mêmes ne comprennent pas.
4. J'arrive facilement à décrire mes sentiments.
5. Je préfère analyser les problèmes plutôt que de me contenter de les décrire.
6. Quand je suis bouleversé(e), je ne sais pas si je suis triste, effrayé(e), ou en colère.
7. Je suis souvent intrigué(e) par des sensations au niveau de mon corps.
8. Je préfère simplement laisser les choses se produire plutôt que de comprendre pourquoi elles ont pris ce tour.
9. J'ai des sentiments que je ne suis guère capable d'identifier.
10. Etre conscient de ses émotions est essentiel.

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 29

Questionnaire TAS-20

- 11. Je trouve difficile de décrire mes sentiments sur les gens.
- 12. On me dit de décrire davantage ce que je ressens.
- 13. Je ne sais pas ce qui se passe à l'intérieur de moi.
- 14. Bien souvent, je ne sais pas pourquoi je suis en colère.
- 15. Je préfère parler aux gens de leurs activités quotidiennes plutôt que de leurs sentiments.
- 16. Je préfère regarder des émissions de variétés et de divertissement plutôt que des films psychologiques.
- 17. Il m'est difficile de révéler mes sentiments intimes même à des amis très proches.
- 18. Je peux me sentir proche de quelqu'un même pendant les moments de silence.
- 19. Je trouve utile d'analyser mes sentiments pour résoudre mes problèmes personnels.
- 20. Rechercher le sens caché des films ou des pièces de théâtre perturbe le plaisir qu'ils procurent.

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 40

Quels impacts sur la santé?

- Lien entre changement score alex et amélioration symptômes :
 - Moins de **symptômes cardiaques** chez patients coronariens (Beresnevaite, 2000)
 - Moins de **douleurs** chez patients cancéreux (Tulipani et al., 2010)

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 41

Risques de dropout

- En général pas d'effets d'alex
 - Thérapie de groupe psychodynamique (Grabe et al., 2008)
 - Dépendance alcool (de Haan et al., 2012; Stasiewicz et al., 2012)
 - Dépendance cocaïne (Morie et al., 2015)

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 42

Succès de la thérapie

Influence du niveau initial d'alexithymie sur effets à terme de la thérapie:

- _ 6 études : alex n'a pas d'influence sur succès
 - Psychodynamique et CBT
- _ 11 études : effet négatif alex sur au-moins une des variables d'efficacité
 - Scores plus faibles sur variables dépendantes
 - Vitesse d'amélioration plus lente
 - Mais jamais symptomatologie aggravée à la fin par rapport au début

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 43

Quels mécanismes explicatifs? (1)

- _ Patients vécus comme **peu stimulants** et pouvant remettre en cause le niveau de compétence du thérapeute confronté à l'absence de progrès thérapeutiques.
- _ **L'absence d'expressions émotionnelles positives** du patient compte pour une part essentielle dans le jugement négatif émis par le thérapeute de groupe.
- _ Source: Ogrodniczuk et al., 2005, 2008

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 44

Quels mécanismes explicatifs?(2)

- _ Expressions faciales émotionnelles spécifiques de patients et de thérapeutes lors de séances de psychothérapie
- _ Association entre sévérité de l'alexithymie des patients et intensité d'expressions de **mépris** et de **peur** chez le thérapeute
- _ Un patient alexithymique entraîne des réactions de **rejet** et d'**insécurité** chez le thérapeute
- _ Source: Rastig et al., 2005, 2011

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 45

Discussion (1)

- **Causalité multifactorielle**
 - Comprendre comment la présence d'une, ou de plusieurs caractéristiques alexithymiques, se cumule ou interagit avec un ensemble d'autres facteurs
- **Facteur de personnalité lié à vulnérabilité somatique et psychopathologique**
 - Plus d'études prospectives sur un terme temporel long

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 46

Discussion (2)

- **Considérer les situations dans lesquelles la présence de traits alexithymiques peut se révéler protectrice**
 - Situation émotionnelle intense => se mettre à l'abri de ses émotions => réponses alexithymiques temporaire
 - Pensée « opératoire » permet de mieux résister aux effets délétères des affects dépressifs sur l'augmentation du risque de rechute alcoolique (Luminet et al., 2016)
 - Mais uniquement pour les hommes => effets différentiels suivant le genre

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 47

Discussion (3)

- **Lieu de rencontre extraordinaire**
 - Psychologie de la santé, du développement, sociale, clinique, neuropsychologie
 - Psychiatrie
 - Médecine interne, endocrinologie, cardiologie, oncologie, ...ont l'occasion de dialoguer
- Ne pas partager les mêmes méthodes d'investigation ou les mêmes cadres théoriques doit être considéré comme stimulant!

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 48

Bibliographie

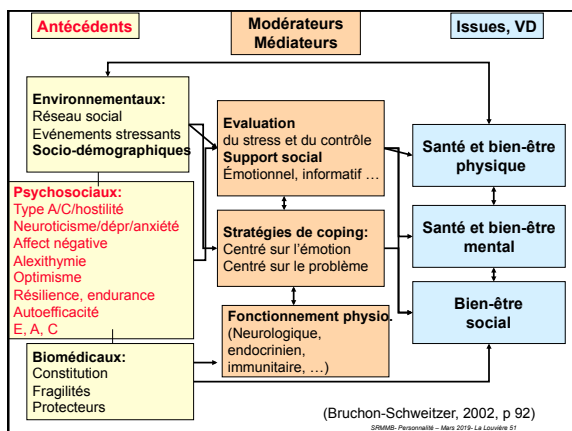
- **Personnalité général**
 - Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions*. Bruxelles: De Boeck Université. (chapitre 6, pp. 169-181)
 - Pervin, L. A., & John, O. P. (2005). *La personnalité*. De Boeck
 - Rolland, J. P. (2004). *L'évaluation de la personnalité*. Sprimont: Mardega.
- **Personnalité et santé**
 - Bruchon-Schweitzer, M. (2002). *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*. Paris: Dunod. Chapitre 3, pp. 161-217 (en BPSP)
 - Luminet, O., Vermeulen, N., & Grynberg, D. (2013). *L'alexithymie. Comment le manque d'émotions peut affecter notre santé*. Bruxelles : De Boeck, collection Le point sur ...
 - Luminet, O., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge: Cambridge University Press.

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 49

II. Personnalité

Liens avec la santé: les facteurs de vulnérabilité et de protection

SRMB: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 50



Neuroticisme (1)

- Augmentation **plaintes somatiques** non lié à des **indices objectifs** de santé (fonctionnement immunitaire, taux de mortalité) (Watson & Pennebaker, 1989)
- Liens N avec maladie uniquement si critère auto-évalué
- Si évaluation objective de la maladie, absence de relation ou, **paradoxalement**, relation négative:
 - Plus d'attention au fonctionnement corporel =>
 - » Plus de plaintes
 - » Plus de consultations médicales

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 52

Neuroticisme (2)

- N serait avant tout lié à une amplification des symptômes
- **N = personnalité prédisposée à la détresse** (=> effets sur la qualité de vie)
- **vs. personnalité prédisposée à la maladie** (ex.: alexithymie)

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 53

Caractère consciencieux

- Niveau élevé => plus longue espérance de vie! (Friedmann et al., 1993; Martin & Friedmann, 2000)
- Effets directs? Non!
- Effets significatifs mais indirects sur la santé:
 - Adoption de styles de vie sains (hygiène de vie, comportements)
 - Absence de styles de vie à risque (moins de prise de risque dans conduite automobile)
 - Croyances et attitudes valorisant la santé
 - Stratégies plus actives face à l'adversité
- => Effets de C sur les **comportements** et les **cognitions** liés à la santé

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 54

Extraversion

- Effets opposés:

- Habitudes de vie saines (par exemple, exercice physique). Lié à la facette d'activité
- Adoption de plus de comportement à risque (par exemple, tabagisme). Lié à la facette de recherche de sensations

- **Toujours important de considérer l'ensemble du profil des 5 facteurs**

- Une évaluation de la personnalité en termes généraux ne permet pas une prédiction valide de la santé

SRMME: Personnalité - Mars 2019- La Louvière 55
