

L'ARC-EN-CIEL



AUTOMNE 2017

Volume 14, Numéro 2

Dossier spécial !

Le trouble de la personnalité antisociale & le sociopathe

TPA: symptômes, critères diagnostiques du DSM-5

Vivre avec une personne ayant un TPA

Plaisirs: profitez-en sans modération!

APSM

1900, Boul Thimens, Suite 210

St-Laurent, Québec, H4R 2K2

514-744-5218

Courriel: apsm@videotron.ca

<http://aidemaladiementale.com/>

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Coordonnatrice

Régine Larouche

Adjointe à la coordination

Chantal Bernard

Intervention

Régine Larouche

Chantal Bernard

Conseil d'administration

Présidente: Josette Béchar

Vice Président: Léo Gastonguay

Secrétaire: Carole Joseph

Trésorière: Manon Béland

Administratrice: Maria Luisa Liva-Picard

Comité Arc-En-Ciel:

Gaétane Therrien

Chantal Bernard

Régine Larouche

À la lecture:

Ghislaine Beauchamp

Andrée Brousseau

**Vous avez des questions des suggestions
ou des commentaires?**

N'hésitez pas à communiquer avec nous

**Association de Parents pour La Santé
Mentale de Saint-Laurent-
Bordeaux-Cartierville (APSM)**

**1900, Boul Thimens, suite 210
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2**

Tél: 514-744-5218

Courriel: apsm@videotron.ca

site: www.aidemaladiementale.com

www.facebook.com/aidemaladiementale/

L'Arc-en-ciel est publié 2 fois par année. Ce numéro a été tiré à 500 exemplaires.

Distribution : dans le réseau local de la santé mentale du nord-ouest de Montréal. Par courrier: à tous les membres de l'APSM et ses partenaires.

Les propos émis par nos collaborateurs n'engagent en rien l'Association de Parents pour la Santé Mentale.

Bibliothèque nationale du Canada, 2002
Bibliothèque nationale du Québec, 2002 ISSN
1495-978X

À PROPOS DE NOUS

Présentation de l'APSM.....	5
Les services offerts par l'APSM.....	6

INFORMATION

Qu'est-ce que le trouble de la personnalité antisociale ?.....	7
Qu'est-ce que qu'un sociopathe ?.....	9
TPA: symptômes, critères diagnostiques du DSM-5	14
TPA: tableau d'informations	16
Quels sont les facteurs de risque pour le TPA	17
Quelles sont les conséquences du TPA	19
Quels sont les traitements pour le TPA	21

BOÎTE À OUTILS

Vivre avec une personne ayant un TPA	23
Comment s'en sortir avec un sociopathe ?.....	27
Le p'tit guide pour survivre aux personnes désagréables	29

MIEUX VIVRE

Dites adieu à l'insomnie avec ces 5 techniques de respiration	31
Plaisirs de la vie: profitez-en sans modération !.....	37
Prendre soin de soi en premier	38

DANS CE NUMÉRO

Suggestions de lectures	42
Sites WEB intéressants	44
Jeux	45

Les nouveaux locaux de l'APSM



1900, Boulevard Thimens. suite 210
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2

PRÉSENTATION



L'Association de Parents pour la Santé Mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) est un organisme communautaire qui répond aux besoins des familles et des proches de la personne atteinte de maladie mentale. L'APSM dessert la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville depuis 1985.

Notre Mission

Aider, soutenir et informer les familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

Nos objectifs

- Apporter du soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale;
- Développer des modes d'entraide;
- Amener les familles et leurs proches à découvrir et à utiliser les ressources offertes par la communauté;
- Combattre l'ignorance et les préjugés reliés à la maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts et les droits des familles et des proches.

COUPON DE DON

Je souhaite soutenir L'APSM. Je joins la somme de \$ de don.

J'ai besoin d'un reçu pour fin d'impôts Oui Non Au nom de :

Nom / Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Courriel :

Retournez votre coupon de don et votre paiement à l'adresse :



L'Association de parents pour la santé mentale
De Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville
1900, Boul Thimens, Suite 210
Saint-Laurent Québec H4R 2K2

Pour communiquer avec nous : ☎ 514 744 - 5218

L'APSM vous remercie pour votre contribution!

LES SERVICES OFFERTS PAR L'APSM



Nos services s'adressent à tous les membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale.

Notre philosophie trouve sa spécificité dans une approche communautaire basée sur l'accessibilité et l'humanisme.

Nous veillons donc à assurer un accueil chaleureux empreint d'empathie et basé sur la confidentialité et toute absence de jugement.

Ainsi, la personne aidée est respectée dans son intégrité et dans ses capacités.

Tous nos services sont gratuits.

Intervention psychosociale

- . Écoute et intervention téléphoniques
- . Consultation individuelle ou en famille;
- . Accompagner pour la rédaction et la présentation d'une requête pour évaluation psychiatrique

Groupes d'entraide

- . Groupe d'entraide couvrant toutes les problématiques;
- . Groupe d'entraide pour les proches d'une personne atteinte d'un trouble de la personnalité limite (TPL).

Activités de formation

- . Programmes psycho- éducatifs.

Activités d'information

- . Publication de la revue bi-annuelle L'Arc-en-ciel;
- . Aide mémoire bi-annuel;
- . Téléconférences;
- . Centre de documentation.

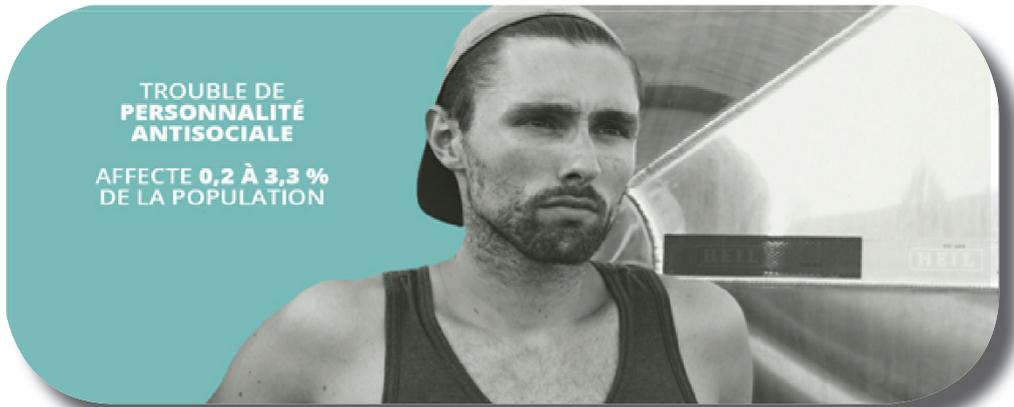
Activités de sensibilisation

- . Rencontres d'information avec les policiers des postes PDQ 07 et 10;
- . Dîner de Noël;
- . Souper traditionnel des Rois;
- . Souper groupe TPL.

INFO

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

Il peut nous arriver à tous d'avoir des moments où nous ne considérons pas les besoins des autres, où nous agissons de manière égoïste et même de manière à faire du mal aux autres. La plupart d'entre nous ressentiront par la suite des remords pour nos actions. Toutefois, certains individus agiront de cette manière et ne ressentiront aucun remords pour leurs actions, tels que les individus atteints par le trouble de la personnalité antisociale.



Les individus atteints de ce trouble sont des personnes qui ont tendance à ne pas respecter les normes sociales, les codes culturels et les droits ou les émotions des autres. Ces personnes sont insensibles aux besoins des autres, sont antipathiques, agissent de manière cruelle envers les autres et ne ressentent aucun remords pour leurs actions. De plus, elles sont parfois manipulatrices afin d'avoir ce qu'elles veulent des autres.

Généralement, ces personnes commencent à développer le trouble avant l'âge de 15 ans, mais elles ne peuvent être diagnostiquées par un médecin ou un psychologue qu'à l'âge de 18 ans. Bien que le trouble soit généralement stable à travers les temps, l'intensité de celui-ci semble commencer à diminuer vers la quarantaine.

INFO

Les chances de développer le trouble de la personnalité antisociale sont grandement accentuées lorsque la personne a eu un trouble de conduite avant l'âge de 10 ans ou un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité. On retrouve ce trouble plus fréquemment chez les hommes (3-6 %) que les femmes (1 %), et particulièrement dans les prisons (50 %).

Dans quelques cas, certaines personnes auront des symptômes ressemblant au trouble de la personnalité antisociale dans des contextes sociaux difficiles et dangereux (ex. : membres de gang de rue). Toutefois, les symptômes ressemblant à ceux de la personnalité antisociale (ex. : hostilité, agressivité, antipathie) seraient utilisés comme stratégie de survie afin de s'adapter à un environnement hostile. Il est donc important de considérer l'importance de l'environnement pour comprendre le trouble.

Source : Stepp vers la santé mentale

<http://www.stepp.ca/Trouble-de-personnalite-antisociale/>



Faites toujours de votre mieux.
Ce que vous plantez maintenant,
vous le récolterez plus tard.
- Og Mandino

Qu'est-ce qu'un sociopathe ? Est-ce la même chose qu'un psychopathe ?

décembre 30/2016 [JÉRÔME DELÉCRAZ](#)

Vous avez certainement déjà entendu dans les médias qu'un certain criminel ou délinquant est un "sociopathe". Mais, qu'est-ce qu'un sociopathe exactement ? Est-ce la même chose qu'un psychopathe ? Être sociopathe, qu'est-ce que cela implique ? Tous les sociopathes sont-ils des délinquants ? Découvrez tout cela dans cet article.

Qu'est-ce qu'un sociopathe ?

Le terme de sociopathe est quelque chose d'assez confus et polémique. De nos jours, les experts n'arrivent pas à se mettre d'accord. Généralement, le terme de sociopathe s'utilise pour décrire un sous-type de trouble antisocial de la personnalité, afin de le différencier de la psychopathie. Les sociopathes ont également été appelés psychopathes secondaires, de manière à les distinguer des psychopathes primaires (les psychopathes à proprement parler).



INFO

Certains préfèrent le terme de sociopathe pour inclure à la fois les sociopathes et les psychopathes, car de cette façon nous les distinguons mieux du terme de psychose (trouble qui n'a rien à voir). D'autres croient qu'il est plus logique de nommer sociopathes ceux qui souffrent de ce trouble à cause de facteurs environnementaux, et psychopathes ceux qui en souffrent à cause de facteurs physiologiques et biologiques.

Selon le manuel diagnostique DSM-5 le trouble antisocial de la personnalité consiste en une violation systématique des droits des autres et apparaît autour des 15 ans. Ce trouble peut être résumé par les points suivants :

- ☒ Ne pas remplir les normes sociales.
- ☒ Mensonges et tricheries répétés, pour tromper ou juste pour le plaisir.
- ☒ Impulsivité ou incapacité de planifier avec anticipation.
- ☒ Irritabilité et agressivité.
- ☒ Sécurité personnelle ou d'autrui peu importante.
- ☒ Irresponsabilité.
- ☒ Absence de remords pour ses actes.

Comment différencier un sociopathe d'un psychopathe ?

Bien que ces deux termes fassent référence à un trouble de la personnalité antisociale, la sociopathie et la psychopathie se réfèrent à deux troubles différents. Cette différence entre sociopathe et psychopathe peut parfois être assez confuse, et parfois même ces deux termes sont utilisés indistinctement.

Les traits communs de ces deux troubles sont :

- ☒ Désintérêt pour les lois et les normes sociales.
- ☒ Désintérêt pour les droits d'autrui.
- ☒ Absence de remords ou de sentiment de culpabilité.
- ☒ Tendance à un comportement agressif.



Quelle est la différence entre un sociopathe et un psychopathe ?

Les sociopathes sont plus émotionnels

Ils ont tendance à être plus nerveux et plus facilement agités. Ils sont souvent victimes de crise de colère passagère. Ils ont généralement un niveau culturel et social assez bas et vivent dans des banlieues de la ville. Ils sont difficilement capables de maintenir un poste de travail pendant une longue période. Il leur est également difficile de former des liens d'intimités avec les autres, bien que cela ne leur soit pas impossible.

Les crimes ou les délits sont le plus souvent désorganisés et improvisés chez les personnes sociopathes.

Les psychopathes sont des planificateurs et manquent d'empathie

Les personnes qui ont une personnalité psychopathe manquent cruellement d'empathie et sont incapables de créer des liens émotionnels. Ils sont plutôt charmeurs de premier abord, ce qui leur permet de manipuler et de tromper les autres. Ils sont souvent bien éduqués, intelligents et ont généralement un travail stable et une bonne place dans la société.

Si ces personnes commettent un crime ou un délit, elles le planifieront soigneusement et sauront garder leurs émotions sous contrôle. Ce sont des personnes froides et calculatrices, ce qui les différencie des sociopathes.

Les causes de la sociopathie et de la psychopathie sont différentes

Les causes de la sociopathie sont différentes de celles de la psychopathie. On pense que la psychopathie est le résultat d'une configuration biologique et génétique déterminée, alors que l'origine de la sociopathie se trouverait plutôt dans les facteurs environnementaux. Ce sont les expériences précoces qui influencent le plus le développement d'une personnalité sociopathe.

INFO

La psychopathie est quant à elle liée à un défaut physiologique du développement de la zone cérébrale liée au contrôle des émotions. D'un autre côté, la sociopathie est liée en général à un traumatisme infantile, comme un abus physique ou émotionnel. Ainsi que cette dernière semble plus être apprise qu'innée. Les sociopathes peuvent dans certaines situations et avec certaines personnes ressentir de l'empathie.

Par contre, il faut préciser que toutes les personnes qui ont souffert d'un traumatisme ne deviennent pas forcément des sociopathes. Ainsi, on pense qu'il existe des personnes aux traits de tempérament qui sont prédisposés à être sociopathes si elles vivent des situations d'abus ou de traumatismes.

Cela peut expliquer les différences de capacité de réhabilitation qui existent entre ces deux troubles. Les psychopathes ont très peu de chance de s'être réhabilités et auront tendance à récidiver. Les sociopathes ont par contre eux plus de chance de s'être réhabilités, tout comme les délinquants normaux.

Tous les sociopathes ne sont pas des criminels

Même s'il est vrai qu'il y a beaucoup de personnes en prison qui sont sociopathes (plus que psychopathes) le trouble de personnalité antisocial n'est pas synonyme de délinquance. Les personnes qui souffrent de ce trouble sont simplement plus enclines à avoir une conduite criminelle, mais n'y sont pas destinées. Beaucoup de sociopathes et de psychopathes sont parfaitement intégrés dans la société, et même s'ils ont tendance à être plus agressifs, ce ne sont pas tous des assassins.



INFO

La sociopathie dans l'enfance

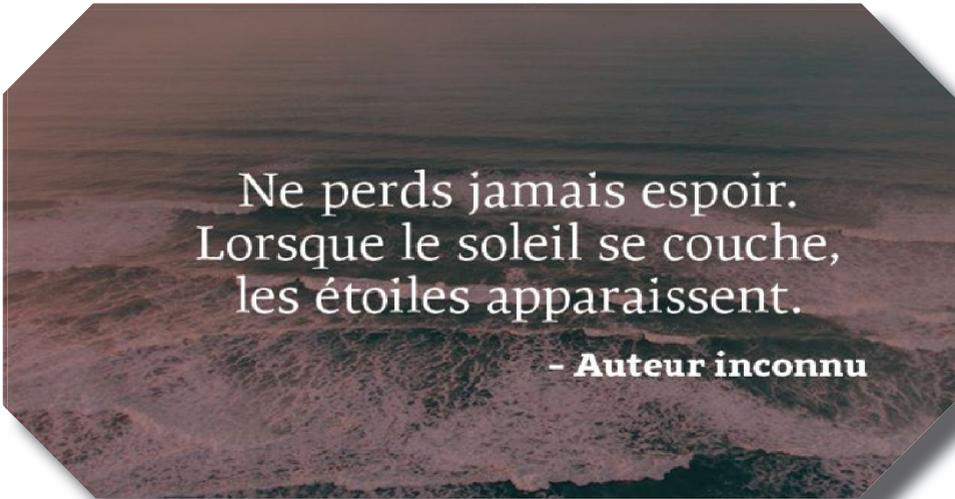
Le trouble antisocial de la personnalité n'apparaît pas d'un coup. Il se construit le plus souvent dans l'enfance. Comment pouvons-nous savoir si notre enfant va devenir un sociopathe ou un psychopathe ?

Les personnes sociopathes ont normalement eu des problèmes de comportements dans leur enfance. Comment modifier les comportements rebelles chez les enfants? Le trouble de la personnalité antisociale se caractérise par une rupture avec les normes qui mène au mensonge, à la tromperie, voire même à des comportements agressifs envers les autres, les animaux ou même envers les propriétés d'autres personnes.

Un des facteurs de risque qu'il faut prendre en compte est le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). C'est une des raisons de l'importance de diagnostiquer rapidement ce genre de trouble, afin de pouvoir éviter les complications qui pourraient être liées.

“Source : Andrea Garcia Cerdán, psychologue .”

<https://blog.cognifit.com/fr/sociopathe-psychopathe/>



Ne perds jamais espoir.
Lorsque le soleil se couche,
les étoiles apparaissent.

- **Auteur inconnu**

INFO

Trouble de la personnalité antisociale : symptômes, critères diagnostiques du DSM-5

Mise à jour 2015 - La caractéristique essentielle du trouble de personnalité antisociale est un mode général de mépris et de transgression des droits d'autrui. Ce trouble est aussi parfois nommé psychopathie, sociopathie ou personnalité dyssoziale.

Voici les critères diagnostiques (dont les symptômes) du DSM-5 (1) pour ce trouble (traduction libre de Psychomédia). Ces critères sont demeurés les mêmes que ceux du DSM-IV.



A. Il s'agit d'un mode général de mépris et de transgression des droits d'autrui qui survient depuis l'âge de 15 ans, comme en témoignent au moins 3 des manifestations suivantes :

- (1) incapacité de se conformer aux normes sociales qui déterminent les comportements légaux, comme l'indique la répétition de comportements passibles d'arrestation
- (2) tendance à tromper par profit ou par plaisir, indiquée par des mensonges répétés, l'utilisation de pseudonymes ou des escroqueries
- (3) impulsivité ou incapacité à planifier à l'avance
- (4) irritabilité ou agressivité, indiquées par la répétition de bagarres ou d'agressions
- (5) mépris inconsidéré pour sa sécurité ou celle d'autrui
- (6) irresponsabilité persistante, indiquée par l'incapacité répétée d'assumer un emploi stable ou d'honorer des obligations financières
- (7) absence de remords, indiquée par le fait d'être indifférent ou de se justifier après avoir blessé, maltraité ou volé autrui

B. Âge au moins égal à 18 ans

C. Manifestations d'un Trouble des conduites débutant avant l'âge de 15 ans.

D. Les comportements antisociaux ne surviennent pas exclusivement pendant l'évolution d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire.

INFO

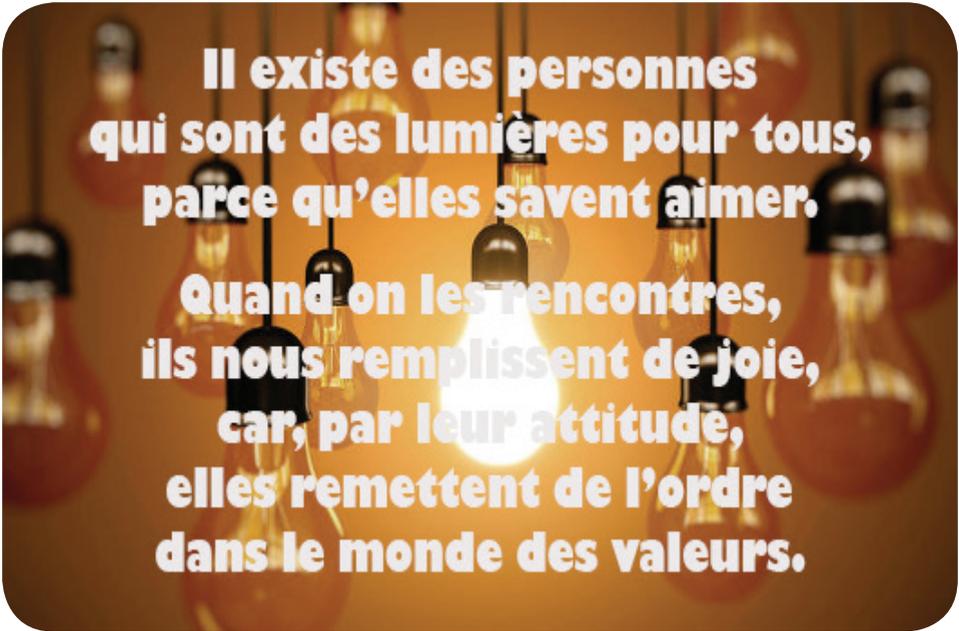
Les critères diagnostiques généraux d'un trouble de la personnalité doivent aussi être rencontrés.

Les personnes qui ont une personnalité antisociale manquent souvent d'empathie et tendent à être immorales, cyniques et à mépriser les sentiments, les droits et la souffrance des autres. Elles peuvent avoir une opinion orgueilleuse et arrogante d'elles-mêmes. Elles peuvent être charmeuses, superficielles et séductrices, et avoir la parole facile. Le manque d'empathie, l'opinion orgueilleuse de soi et le charme superficiel sont des caractéristiques habituellement incluses dans les conceptions traditionnelles de la psychopathie.

Source (1) DSM-5, 5e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

(« Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders »),

publiée par l'American Psychiatric Association en 2013.



**Il existe des personnes
qui sont des lumières pour tous,
parce qu'elles savent aimer.**

**Quand on les rencontres,
ils nous remplissent de joie,
car, par leur attitude,
elles remettent de l'ordre
dans le monde des valeurs.**

INFO

DÉFINITION

Le trouble de personnalité antisociale est caractérisé par un mépris et une transgression des droits d'autrui avec la tromperie et la manipulation. Ces caractéristiques peuvent débuter avant l'âge adulte et se poursuivre plus tard.

Il implique un mode de comportement répété et persistant où les droits fondamentaux d'autrui et les principales règles sociales sont bafoués. La personne avec personnalité antisociale est plus susceptible de faire de la prison et court un risque accru de mourir de mort violente car elle ne parvient pas à se conformer aux normes sociales et légales.

COMMENTAIRES

Le trouble de personnalité antisociale peut être associé avec des troubles psychotiques, des troubles anxieux, des troubles dépressifs, des troubles liés à une substance, de la somatisation, le jeu pathologique et autres troubles du contrôle des impulsions. Il peut aussi être associé à d'autres troubles de la personnalité: limite, histrionique et narcissique. Il arrive que la personnalité antisociale soit confondue avec la psychopathie, la sociopathie ou la personnalité dyssociale. Le schéma cognitif est marqué par le mépris, l'irresponsabilité et l'impulsivité. On observe aussi souvent d'importantes distorsions cognitives.

SYMPTÔMES ET COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

COGNITIF	AFFECTIF	COMPORTEMENTAL
<ul style="list-style-type: none">. Décisions sans réflexion sur les conséquences. Irresponsabilité extrême permanente. Mépris inconsidéré pour sa sécurité et celle des autres. Impulsif, incapable de planifier à l'avance. Minimise les conséquences de ses actes ou est indifférent. A des idées sur tout, effronté et trop sûr de lui. Méprise et ne tient pas compte des sentiments, droits et souffrances des autres	<ul style="list-style-type: none">. Opinion orgueilleuse et arrogante de soi. Irritable et agressif. Dysphorie, tension, intolérance à l'ennui. Humeur dépressive. Manque d'empathie, immoral, cynique. Absence de remords pour les conséquences de ses actes	<ul style="list-style-type: none">. Trompe et manipule à son profit et son plaisir. Détruit des biens. Vols, activités illégales. Agresses d'autres personnes. Conduites sexuelles ou toxico-maniaques à haut risque. menteur, escroc, simulateur. Charmeur, superficiel, séducteur parole facile. Changement soudains de travail. Bagarres ou attaques physiques. Excès de vitesse, conduite en état d'ivresse, accidents nombreux. Négligence ou mise en danger d'un enfant à sa charge

INFO

Quels sont les facteurs de risque de la personnalité antisociale?



- Facteurs biologiques :
 - Génétique : Les personnes atteintes du trouble de la personnalité antisociale ont généralement des parents ou membres de la famille atteints également d'un trouble de personnalité antisociale ou d'autres troubles de santé mentale, tel que le trouble lié à la prise de substances;
 - Absence de réactivité émotionnelle : Certaines recherches suggèrent que les personnes atteintes de trouble de la personnalité antisociale ont un manque d'anxiété dans les situations menaçantes et ne voient donc pas la punition comme les empêchant d'agir comme ils le veulent, ce qui aurait pu contribuer au développement du trouble, Besoin de stimulation insatiable : Des recherches suggèrent que les personnes qui sont toujours à la recherche de stimulation afin de bien fonctionner pourraient être à risque de développer un trouble de la personnalité antisociale;
 - Anomalies cérébrales : Certaines recherches démontrent que les personnes avec un trouble de la personnalité antisociale ont parfois des dysfonctionnements de certaines parties du cerveau qui régulent des comportements agressifs, particulièrement liés au contrôle des impulsions, l'évaluation du risque des comportements ainsi que des conséquences, et la résolution de problèmes.

INFO

- Facteurs psychologiques :
 - Interprétation erronée de l'environnement : Les personnes atteintes du trouble de la personnalité antisociale ont plus de difficulté que la norme à détecter les émotions des autres et interprètent le comportement des autres comme étant plus menaçant que la norme.
- Facteurs socioculturels :
 - Statut socioéconomique : Les personnes ayant un trouble de la personnalité antisociale viennent plus communément d'environnements défavorisés;
 - Maltraitance pendant l'enfance : Les sévices sexuels, physiques ou la négligence sont fortement liés au développement d'un trouble de la personnalité antisociale.

Voici quelques troubles que l'on rencontre communément (comorbidité) avec le trouble de la personnalité antisociale :

- Les troubles liés à la prise de substances;
- Les troubles anxieux;
- Le trouble dépressif majeur;
- Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité;
- Les troubles de conduite;
- Les troubles de la personnalité, tels que le trouble de personnalité limite, narcissique ou histrionique.

Source : Stepp vers la santé mentale

<http://www.stepp.ca/Trouble-de-personnalite-antisociale/>

INFO

Quelles sont les conséquences du trouble de la personnalité antisociale ?

TROUBLE DE
PERSONNALITÉ ANTISOCIALE

50% DES PERSONNES
ATTEINTES SONT EN PRISON.



Plusieurs conséquences existent pour les personnes atteintes du trouble de la personnalité antisociale ainsi que pour leurs proches. En voici quelques-unes :

- Violence physique ou verbale : À cause de leur tendance à être agressifs, ces personnes se retrouvent souvent dans des bagarres qui peuvent gravement les blesser ou blesser les autres;
- Difficulté de couple : Les personnes atteintes du trouble se retrouvent souvent dans des relations de couple dans lesquelles la violence domestique est commune;
- Difficultés financières et professionnelles : à cause de leur impulsivité, agressivité et manque d'empathie envers les autres, les personnes atteintes du trouble ont souvent de la difficulté à trouver des emplois stables et donc à avoir une stabilité financière et professionnelle;

INFO

- Comportements délinquants et criminels : à cause de leur trouble, les personnes antisociales adoptent plusieurs comportements délinquants et criminels, tels que la participation dans des gangs de rues, la violence et l'abus sexuel, les homicides, etc., et risquent donc plus souvent d'aller en prison;
- Accidents : Ces personnes sont plus à risque d'avoir des accidents graves et même de mourir plus prématurément que la norme.

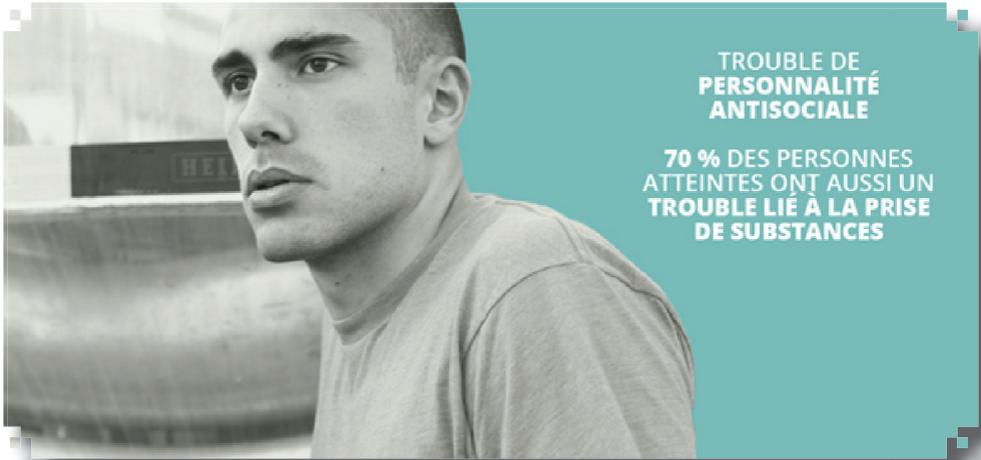
Source : Stepp vers la santé mentale

<http://www.stepp.ca/Trouble-de-personnalite-antisociale/>



INFO

Quels sont les traitements pour le trouble de la personnalité antisociale?



Le traitement pour le trouble de la personnalité antisociale est particulièrement difficile et la majorité des traitements visent certains symptômes (ex. : agressivité) et non le trouble de façon globale. En voici quelques exemples :

- **Pharmacothérapie** : Certains antipsychotiques peuvent être employés pour réduire les symptômes agressifs et impulsifs;
- **Thérapies psychodynamiques** : Les thérapies psychodynamiques démontrent une certaine efficacité pour le traitement du trouble de la personnalité. Ils visent à mettre en lumière les problèmes liés à leurs relations et à travailler sur ceux-ci;

INFO

- **Thérapie de reconstruction interpersonnelle** : Basée sur la théorie de l'attachement de Bowlby, la thérapie de reconstruction interpersonnelle vise à identifier et transformer le fonctionnement interne inadéquat en fonctionnement adapté;
- **Thérapie cognitive** : Ce type de thérapie vise à montrer au client comment ses façons de voir le monde sont inappropriées et cherche à modifier celles-ci à travers diverses techniques;
- **Thérapie de redécision** : Cette thérapie vise à aider le client à se rendre compte que ses patrons d'interactions pendant l'enfance contribuent à ses problèmes présents et l'encourage à se rendre compte que ce qui a fonctionné le mieux dans son enfance n'est plus nécessaire.

Source : Stepp vers la santé mentale

<http://www.stepp.ca/Trouble-de-personnalite-antisociale/>



Le bonheur te garde gentil.
Les épreuves te gardent fort.
Les chagrins te gardent humain.
Les échecs te gardent humble

Mais seul l'espoir te fait avancer ...



Boîte à outils

Vivre avec une personne ayant un trouble de la personnalité antisociale



C'est un trouble très complexe et très difficile, car les gens qui souffrent admettent rarement qu'ils sont confrontés à un problème qui devrait être **diagnostiqué** et aider à améliorer leur qualité de vie sans avoir des ennuis.

C'est plutôt difficile d'aider ces gens, parce qu'ils pensent que ce sont eux qui décident qu'ils sont comme ça et c'est comme ça qu'ils veulent vivre. Ils ont l'habitude de manipuler, d'exploiter et de violer les droits d'autrui, conduisant parfois à des **actes délictueux**.

Mais, que faire si un proche présentant ce trouble vit sous le même toit que vous ? Comment faire face à cette situation ?

C'est pourquoi **toutComment.com** souhaite vous orienter avec de petits conseils pour savoir **comment vivre avec une personne ayant un trouble de la personnalité antisociale**.



Boîte à outils

Comment aider une personne ayant un trouble de personnalité antisociale ?

Étapes à suivre:

- 1– **Recherchez des informations** sur le trouble de la personnalité antisociale pour comprendre de quoi il s'agit.
- 2– **Acceptez la personne telle qu'elle est.** Ce n'est pas bon de se créer des idéaux qui ne sont pas réels.
- 3– **Ne tombez pas dans leurs manipulations** ou dans leurs exploitations. Demeurez fermes dans vos réponses négatives.
- 4– Ces personnes sont généralement **très intolérantes** et exigent de vous une empathie qu'elles n'auront pas avec vous. Si vous ne voulez pas de confrontations, ne les récriminez pas, mais vous pouvez leurs expliquer avec des mots appropriés que vous aimeriez qu'à une autre occasion, elles vous rendent la même attention pour que la communication soit réciproque.
- 5– **Évitez les confrontations** et les discussions, en particulier si le déclencheur est futile.
- 6– Soyez conscient qu'une personne ayant un trouble de la personnalité antisociale **aime la solitude** et ne sait pas comment être sociale avec d'autres personnes, et ne se sent pas mal si elle fait des commentaires offensants. Essayez de faire en sorte que votre estime de vous ne soit pas affectée par ses commentaires.



Boîte à outils

- 7- **Ne vous sentez pas coupable** si vous avez du mal à fréquenter la personne avec un trouble antisocial. Personne n'est coupable, ni vous, ni la personne présentant le trouble. Essayez de ne pas être trop exigeant avec la personne antisociale afin d'éviter des confrontations qui ne mèneront nulle part.
- 8- Si vous voyez que vous ne pouvez pas tenir une conversation ou un dialogue avec cette personne pour régler une situation quotidienne, **tentez de sortir de la situation conflictuelle**.
- 9- **Ne vous laissez pas entraîner** si la personne atteinte de trouble antisocial commet des actes délictueux et tente de vous influencer, essayez plutôt de lui faire comprendre que ce n'est pas correct, expliquez-lui les conséquences que cela peut avoir et qu'il existe des alternatives à l'acte délictueux pour pouvoir agir correctement.
- 10- Cette personne pense qu'elle ne doit rien à autrui, et que seules les personnes dures et rusées et qui profitent des autres peuvent gagner dans la vie. Elle pensera que si vous ne le faites pas, c'est que vous ne savez pas le faire ou parce que vous êtes une personne naïve. Elle pensera que le monde est divisé en deux : les intelligents et les stupides. **Ne vous méprenez pas**. Vous ne serez pas une meilleure personne en manipulant les autres. Pensez que cette personne présente une condition l'amenant à penser ça.
- 11- Essayez de lui montrer que c'est elle qui vous humilie, n'entrez pas dans ses jeux de rivalité et ses fanfaronnades. Vous pouvez être indifférent à sa souffrance, voire moqueur. **Essayez de lui montrer que sa cruauté ne vous atteint pas**. Pensez que d'avoir des sentiments n'est pas être faible.



Boîte à outils

- 12– Les personnes atteintes de trouble de la personnalité antisociale ne font pas confiance à personne, pas même à vous. Elles se montreront égoïstes face à vos souhaits et ne comprennent pas la loyauté. Bien qu’elles le montrent, **elles se méfient**. Elles manquent d’un sentiment de culpabilité.
- 13– Elles ne comprennent pas les lois et pensent que ça ne les concerne pas. Elles essaient d’agir avec ruse pour éviter les conséquences, mais ne montrent jamais de regrets. Bien sûr vous n’êtes pas comme ça, **ne tombez pas dans leurs manipulations**, vous n’êtes pas un objet qui peut être utilisé.
- 14– **Essayez de ne pas commencer une relation amoureuse** pour ne pas souffrir, car leur manque de sincérité, de loyauté, leur grande irritabilité et leur l’égotisme, rendent très difficile d’établir une relation durable. Très souvent ce sont des relations superficielles, car ces individus ne sont pas capables de donner une véritable affection.
- 15– Si jamais vous sentez que votre intégrité physique peut être en danger, **demandez de l’aide** immédiatement.

Cet article est purement informatif, **toutcomment** n’a pas les capacités de prescrire de traitement médical, ni réaliser de diagnostics. Nous vous invitons à vous rendre chez le médecin si vous présentez des gênes ou un mal-être.

Source : tout COMMENT

<https://sante.toutcomment.com/article/vivre-avec-une-personne-ayant-un-trouble-de-la-personnalite-antisociale-9431.html>



Boîte à outils

Comment s'en sortir avec un sociopathe ?

Dans tous les cas, si vous avez une relation qu'elle soit privée ou professionnelle avec une personne sociopathe, **attendez-vous à vivre une relation douloureuse et à en subir les conséquences.**

Retenez bien ceci : un sociopathe prend plus de plaisir à manipuler et blesser les autres qu'à les aider.

Vous devez donc **demander de l'assistance et vous faire aider.**

Car avec le temps, la personnalité antisociale aura tendance à vous isoler. Ensuite elle prendra énormément de plaisir à contempler sa victime en train de souffrir.

Surtout, **ne vous mettez pas en travers du chemin d'un sociopathe violent.** C'est le plus dangereux, il peut tuer sans se culpabiliser et sans jamais regretter son acte.

Abstenez-vous aussi de traiter de « psychopathe » une personne juste parce que vous ne l'appréciez pas. Ceci est dangereux.

Suivez toujours votre intuition. Si vous avez identifié le trouble chez un proche et si vous le pouvez, **tenez-vous à distance et quittez-le**

(le mettre suffisamment à distance pour ne pas être manipulé et passer le minimum de temps avec lui – ou elle !). Cela reste la meilleure chose à faire pour éviter d'en subir les souffrances et autres conséquences destructrices.

Tenez-vous autant que possible à l'écart de ces individus sans leur montrer que vous les suspectez et sans être méchant avec eux.

Efforcez-vous de **devenir insensible au charme du psychopathe et protégez-vous de la manipulation.**



Boîte à outils

Si vous ne pouvez pas mettre un terme à la relation, augmentez votre pouvoir d'influence (en suivant ce guide pratique) et apprenez à ne plus vous laisser marcher sur les pieds en acquérant une plus grande force d'esprit.

Les psychopathes se méfient et s'éloignent des personnes qui ont une grande force d'esprit (les gens qui savent ce qu'ils veulent, qui savent se défendre et qui ne se laissent pas mener à la baguette). Ils s'attaquent plus volontiers aux personnes faibles et mal dans leur peau. Vous l'avez compris, ce sont des proies plus faciles à manipuler sans qu'elles s'en aperçoivent.

Pensez-y et surtout, surtout, apprenez à vous faire respecter !

Enfin, il est bien évident que si votre confiance en vous est inébranlable, vous aurez **toutes les chances de faire peur et d'éloigner les sociopathes !**

Source : marre-des-manipulateurs.com

<http://www.marre-des-manipulateurs.com/sociopathe/>





Boîte à outils

Le p'tit guide pour survivre aux personnes désagréables

On a tous rencontré des personnes désagréables, des personnes qui ne correspondent tout simplement pas à notre caractère. Des gens qui obtiennent tout ce qu'ils veulent par labouderie, la manipulation, les menaces, les sarcasmes et j'en passe. Des fois, on peut les fuir, bifurquer pour ne pas les croiser dans le corridor ou dans la rue. Seulement, dans certaines situations, c'est inévitable: il faut travailler avec ce genre d'individus. Je te propose des petits trucs pour survivre face à ces personnes négatives.



1. Affirme-toi

Les gens manipulateurs font ce qu'ils veulent quand ils veulent. La meilleure façon de leur faire comprendre que leur attitude ne fonctionne pas avec toi, c'est de t'affirmer. Mets ton pied à terre et explique ton point de vue. Pose tes limites et exprime-toi quand une situation ne fait pas ton affaire. Le but, c'est qu'on te respecte!

2. Reste extrêmement calme

Les personnes toxiques peuvent utiliser les cris, les pleurs et la peur pour satisfaire leurs envies. Ne réponds pas à ces comportements. Reste toujours maître de toi-même. Ne satisfais pas leur émotivité malsaine en extériorisant tes propres émotions. Affiche un visage inexpressif et réponds de manière posée. Après cette confrontation, loin de cette personne, tu pourras laisser libre cours à tes émotions si tu en as besoin.



Boîte à outils

3. Développe ton estime de soi

Plus facile à dire qu'à faire, dis-tu? Je te l'accorde. Toutefois, une personne qui a confiance en elle ne se laissera pas marcher sur les pieds par des personnes qui utilisent des stratagèmes pour obtenir ce qu'elles veulent. Développe ton estime de soi et tu te sentiras beaucoup plus apte à répondre aux gens détestables. Souvent, les personnes difficiles vont cibler les individus qui semblent avoir une moins bonne confiance en eux. Ne laisse personne penser qu'il ou elle est meilleur(e) que toi.

4. Démontre de l'enthousiasme

La meilleure arme contre la négativité? La positivité! Souris. Sois motivé. Démontre de l'enthousiasme dans tes tâches. Être positif te permet d'avoir un meilleur regard sur la vie. Cela prouve aux personnes désagréables qu'elles n'ont pas d'emprise sur ta qualité de vie. Bien sûr, cette attitude peut n'être qu'une façade, mais combinée à une estime de soi élevée, cela peut devenir ton modus operandi.

5. Aie un comportement irréprochable

Ne donne pas aux personnes difficiles une raison de te rabaisser ou t'humilier. Sois toujours au courant des éléments importants d'un projet. Maîtrise les sujets que tu dois aborder avec ces personnes. Tu vis des problèmes personnels? Essaie de laisser tout ça hors de portée d'une personne qui pourrait l'utiliser contre toi. Il est beaucoup plus facile de s'attaquer aux faiblesses des autres.

6. Éloigne-toi

En dernier recours, s'il n'y a rien à y faire, éloigne-toi de cette personne. Coupe les ponts avec elle, car elle peut facilement t'atteindre et modifier ton humeur de manière négative. S'il t'est impossible de la soustraire de ta vie, sois le plus distant avec elle. Rien ne t'oblige d'engager la conversation avec une personne toxique, même si c'est un membre de ta famille ou un(e) ami(e) de longue date. Entoure-toi de personnes qui t'encouragent dans tes projets et qui t'apportent du positif dans la vie!

Source :NERDS

<http://www.nerds.co/le-petit-guide-pour-survivre-aux-personnes-desagrees/>



Dites adieu à l'insomnie avec ces 5 techniques de RESPIRATION très efficaces !

Se concentrer sur la respiration est l'une des meilleures manières d'oublier les préoccupations de la journée, de lutter contre l'insomnie et d'avoir un bon repos.



Nombre des tensions que nous accumulons tout au long de la journée se concentrent le soir dans un enchevêtrement complexe, qui donne lieu à l'insomnie et à l'incapacité à trouver un bon sommeil réparateur. Dites adieu à l'insomnie avec ces 5 techniques de RESPIRATION !

S'il est évident que ce trouble peut être le résultat de bien d'autres facteurs (douleurs chroniques, âge avancé ou habitudes de vie peu saines), cette incapacité à bien dormir est souvent due au stress et à l'anxiété.

Quoi qu'il en soit, prendre un peu mieux soin de son quotidien et pratiquer ces simples techniques de respiration avant de dormir vous apportera le calme et une harmonie intérieure qui vous aideront à préparer votre cerveau au repos.

Quelle que soit l'origine de l'insomnie, si vous intégrez ces exercices de respiration à votre vie une heure avant de vous coucher, vous remarquerez leurs bienfaits petit à petit, jour après jour.



1. La respiration ciblée pour en finir avec l'insomnie



Ce type de respiration est, sans aucun doute, l'une des plus simples et utiles pour se concentrer.

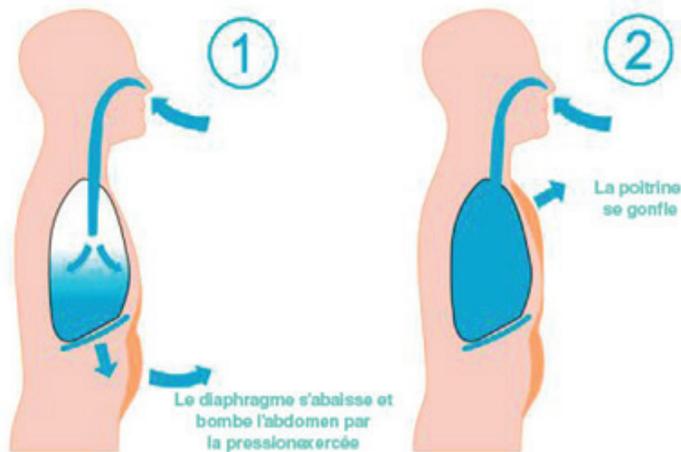
Elle permet d' « évaporer » les inquiétudes de la journée et de mieux gérer le stress. Suivez les étapes suivantes :

- Asseyez-vous sur le lit, avec le dos droit.
- Portez des vêtements confortables et larges.
- Inspirez profondément par le nez, en comptant.
- Retenez l'oxygène pendant trois secondes, puis expirez.
- Faites-le 8 fois.

Voici le schéma : inspiration, rétention, expiration... inspiration, rétention, expiration, etc.



2. La respiration diaphragmatique



La respiration diaphragmatique ou abdominale est la plus classique pour détendre esprit et corps.

On peut la pratiquer pour soulager l'insomnie, mais elle est aussi très utile pour canaliser le stress, améliorer l'attention, la digestion, le métabolisme...

Nous vous donnons ici les clés :

- Asseyez-vous avec le dos droit, confortablement.
- Mettez une main sur votre ventre et une autre sur votre poitrine.
- Inspirez profondément par le nez. **Vous devez remarquer que votre abdomen se gonfle** (le diaphragme s'abaisse et remplit le ventre à cause de la pression exercée).
- Retenez l'air pendant quelques secondes et ensuite, expirez en faisant du bruit à travers la bouche.

Répétez ce cycle 8 fois, reposez-vous et recommencez.



3. La respiration nasale alternative



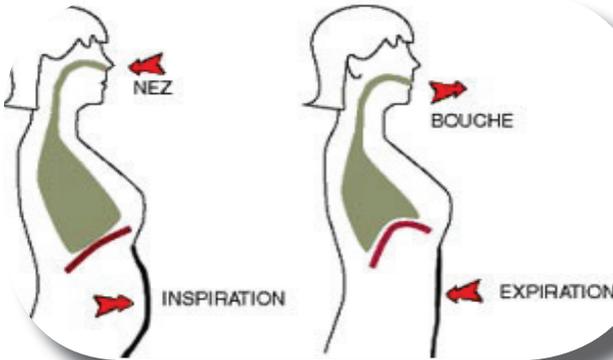
Cet exercice demande un peu plus de pratique et même s'il vous semble complexe et bizarre au début, il est très relaxant, cathartique, bienfaisant et adapté pour lutter contre l'insomnie.

Voici les étapes à suivre :

- Asseyez-vous confortablement et avec le dos droit.
- **Fermez avec le pouce la narine droite et prenez de l'air uniquement avec la gauche.**
- Quand vous arrivez à la limite de l'inspiration, relâchez la narine droite et fermez la gauche avec l'annulaire. Expirez.
- Répétez le cycle à nouveau en alternant les narines.



4. La respiration intense



La technique de respiration suivante pour lutter contre l'insomnie est moins connue. Cependant, elle est excellente à associer avec l'une des stratégies précédentes.

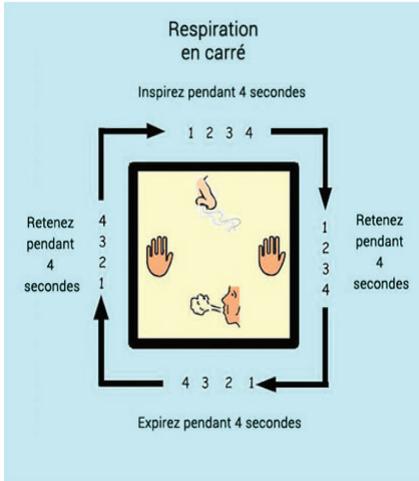
Prenez note et n'hésitez pas à l'essayer :

- Comme d'habitude, asseyez-vous sur un lieu confortable avec le dos droit.
- Inspirez profondément en comptant jusqu'à 7.
- Retenez cet air pendant 4 secondes.
- À présent, la partie la plus importante : expirez rapidement et de manière sonore. Faites-le le plus rapidement possible.

Répétez cette technique 5 fois et respirez ensuite normalement. Puis, faites l'un des exercices exposés précédemment.



5. La respiration en carré



Elle est simple, très utile et si on s'habitue à la pratiquer chaque soir, au bout de 10 jours, on remarquera un grand calme intérieur.

Sans que l'on s'en rende compte, elle encourage la relaxation du cerveau et permet de trouver le sommeil.

Vous aimeriez savoir comment faire ? Voici la marche à suivre.

- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
- Inspirez pendant 4 secondes
- Retenez l'air pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes supplémentaires
- Ne reprenez pas d'air pendant 4 secondes
- Recommencez

Source : améliore ta santé

<https://amelioresasante.com/dites-adieu-a-linsomnie-avec-ces-5-techniques-de-respiration-tres-efficaces/>



Plaisirs de la vie : profitez-en sans modération !

par Marie Lachenal

■ Les petits plaisirs simples de la vie !

La vie vous a fait avec cinq sens, tout plaisir réside dans l'utilisation de ces sens, à savoir : le goût, l'ouïe, l'odorat, la vue et le toucher. Profitez de tout ce que vous offre la vie, puisez le plaisir dont vous avez besoin ! Il existe une multitude de petites choses qui peuvent vous procurer un plaisir intense. Il vous suffit juste de vivre le moment présent et d'accepter ces moments de bonheur qui vous redonnent de l'énergie !

Voici quelques exemples qui vous donnent des pistes de départ :

- Déguster votre plat ou dessert préféré
- Savourer une boisson fraîche en été et chaude en hiver
- Écouter une musique que vous aimez
- Respirer une odeur qui vous rappelle un souvenir agréable
- Regarder un coucher de soleil
- Sentir le vent, le soleil, la pluie sur votre peau
- Toucher de l'herbe ou la douceur du pelage d'un animal



Petit Exercice pratique : Et vous qu'est ce qui vous procure du plaisir ?

Notez tout ce qui vous passe par la tête, sachant qu'il n'y a aucun jugement, vous êtes le ou la seul(e) personne à voir cette liste.

C'est votre «Liste Plaisir» !

Cherchez tout ce qui vous procure du bien-être et listez les 10 points principaux. L'objectif est de prendre conscience de tout ce que vous pouvez faire quotidiennement ou après une longue journée de travail pour vous sentir bien, vous reconforter, vous apaiser. Ces moments sont des instants ressources qui vous permettent de faire une pause, de décompresser et de vous sentir mieux pour poursuivre la journée plus sereinement.

Lorsque vous sentez la tension, le stress ou l'angoisse monter, prenez votre liste et choisissez ce que vous pouvez faire, qui vous ferait du bien sur le moment. Vous pourrez ainsi prendre du recul, baisser la pression à un seuil raisonnable, rendre la situation plus acceptable et ainsi mieux réagir face aux circonstances.

A votre liste !

Source : [lasophrologie.com](http://www.lasophrologie.com)



Prendre soin de soi en premier

De nombreuses personnes sont appréciées par leurs proches, car elles sont serviables et prévenantes. En effet, elles prennent spontanément soin des autres, parfois au détriment de leur propre bien-être. Il est primordial de prendre soin de soi en premier si on veut être en mesure de bien prendre soin des autres. Voici pourquoi :



Savoir lâcher prise pour prendre soin de soi

On entend ou on lit souvent le conseil suivant : il faut savoir lâcher prise. À force de l'entendre, cette phrase peut nous paraître abstraite. Néanmoins, ce conseil est très précieux. En effet, à cause du mode de vie actuel, avec les horaires de travail chargés et la vie familiale, il est difficile d'avoir une minute à soi et l'on a plutôt tendance à s'oublier, à ne pas prendre soin de soi. De plus, la société ne nous encourage guère à lâcher prise, car la performance professionnelle ou personnelle est constamment valorisée. Elle nous impose des décisions à prendre et de la pression tout en essayant de nous convaincre qu'il ne peut en être autrement.

Par conséquent, nous ressentons l'impression que la vie passe très vite et qu'elle nous échappe. Nous n'en profitons pas et le risque de passer à côté de sa vie se profile. Or il est important de prendre soin de soi si l'on souhaite prendre soin des autres. En effet, lorsque l'on délaisse son bien-être, on devient vite malheureux ou déprimé. Difficile de prendre soin des autres lorsque l'on se trouve dans cet état. On peut rapidement devenir aigri, prodiguer de mauvais conseils et être de mauvaise compagnie. Avant de prendre soin des autres, il est donc primordial de s'occuper au préalable de son bonheur personnel, car cet état est un véritable carburant qui permet de veiller sur ses proches.



Ne pas se culpabiliser

Dès l'enfance, on nous rabâche « pense aux autres » ou « ne sois pas égoïste ». Beaucoup d'entre nous ont pris à cœur ces injonctions et passent leur temps à prendre soin des autres. Tant et si bien qu'ils ne se remémorent même plus à quand remonte la dernière fois qu'ils ont pris soin d'eux. Ils ont tout simplement oublié de se placer sur leur liste des « choses à faire ». En réalité, si l'on ignore la nécessité de prendre soin de soi, on devient très vite susceptible, épuisé, mécontent, et cela peut mener à éprouver du ressentiment. Il est difficile d'apporter du bonheur à autrui si l'on n'en possède pas soi-même.

Et les conséquences sur sa vie personnelle et professionnelle peuvent être désastreuses. Il ne faut donc pas se culpabiliser ou craindre de paraître égoïste en prenant soin de soi. Il faut garder à l'esprit que cette attitude vous sera bénéfique sur tous les plans et vous permettra de recharger vos batteries. Prendre soin de soi avant de prendre soin des autres est indispensable pour votre équilibre. Aussi, il faut se demander comment on peut s'occuper des autres si l'on est incapable de s'occuper de soi.

Le cas des mamans

La société a tendance à faire culpabiliser les mamans qui prennent soin d'elles. En effet, elle valorise les mères qui sacrifient tout pour leurs enfants, que ce soit professionnellement ou personnellement. Entre les tâches ménagères et l'attention à donner aux enfants, les mamans ont peu d'occasions de prendre soin d'elles, mais il est primordial pour votre bien-être que vous sachiez les saisir :

— se pomponner : lorsque les enfants sont couchés, pourquoi ne pas s'octroyer du bon temps en prenant un bain chaud, lire un livre, écouter de la musique ou faire son gommage. Prenez le temps de vous maquiller ou porter des vêtements qui vous font sentir bien avant de déposer les enfants à l'école ou de vous rendre au travail.

— conserver une vie sociale : garder une vie sociale active lorsque l'on est parent devient presque un défi. Pourtant, c'est important d'avoir un réseau social, de bons amis avec qui discuter, échanger, décompresser. Vous ne devriez pas vous sentir coupable de vouloir sortir de la maison pour prendre une bouchée avec les copines, ou pour aller à votre cours de spinning avec votre meilleure amie. Aussi pourquoi pas



aller faire du magasinage et ne rien acheter à vos enfants et à votre mari ? Ça peut paraître un immense défi, car vous avez probablement l'habitude de penser à eux avant de penser à vous.

Il faut garder à l'esprit qu'une maman qui prend soin d'elle a de grandes chances d'être une maman heureuse qui prendra mieux soin de sa famille qu'une mère malheureuse.

Comment prendre soin de soi ?

Alors, comment prendre soin de soi lorsque l'on s'est délaissé pendant longtemps. Vous pourriez peut-être renouer avec une ancienne passion. Cela peut être le sport, la musique, une activité associative ou bien d'autres activités qui vous apportaient de la satisfaction, du bonheur. L'activité sportive est un excellent choix, car en plus d'être bonne pour le corps, elle apporte un équilibre psychologique, un sentiment d'accomplissement et une augmentation de l'estime de soi. Le sport permet également de diminuer le stress engendré par la vie professionnelle et la vie familiale.

Il est nécessaire d'identifier ce qui est bon pour vous pour prendre correctement soin de vous. Avez-vous besoin d'une présence affective ? De solitude ? D'une promenade en nature ? D'évasion ? D'une activité physique ? De faire la fête ? De vous reposer ? Pour prendre soin de vous, vous devez donc vous interroger et être à l'écoute de vos besoins psychiques, physiques et affectifs. Faites le point et placez ce besoin en tête de votre liste des « choses à faire ». Programmez cette activité dans votre planification hebdomadaire et ne laissez pas des sollicitations extérieures perturber cette programmation. Il est primordial d'intégrer ce moment à vous dans votre routine, car chacun est responsable de son propre bonheur.

Prendre soin de soi avant de prendre soin des autres est une bonne résolution qu'il n'est pas toujours facile à tenir. Vous devez donc faire preuve de discipline et de volonté pour lâcher prise quand cela s'avère nécessaire pour vous occuper de votre bien-être, sans vous culpabiliser. Cette attitude vous fera un bien fou et vous fournira l'énergie nécessaire pour prendre soin des autres.



***** Faites une différence aujourd'hui *****

Souvenez-vous que plusieurs personnes visitent notre site pour apprendre, explorer et s'inspirer. Votre perspective est peut-être exactement ce dont une autre personne a besoin d'entendre pour trouver le courage de reprendre le contrôle de sa vie.

Si vous avez trouvé cette capsule vidéo ou cet article utile, s'il vous plaît partagez avec vos collègues de travail, clients, amis, membres de votre famille; quelqu'un à qui vous croyez peut bénéficier de ce support dans sa vie.

Un énorme merci de faire de cet endroit un lieu perspicace de soutien où l'on peut se sentir en confiance de partager ensemble.

Source : Karineruel.com

<http://karineruel.com/prendre-soin-de-soi-en-premier/>

L'instant d'une pause,
d'un sourire, d'un câlin...
Le bonheur est fait de petits riens.
De mille et une petites choses!

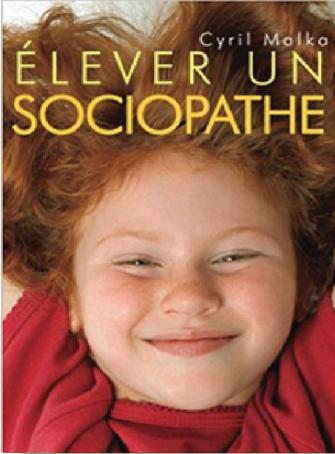
Une pause s'impose





Élever un sociopathe

Par Cyril Malka



Peu de personnes croient que la sociopathie se développe tout d'un coup lorsque l'enfant atteint sa majorité, ou aux environs de 20 ans?! Quelque part, on s'imagine bien que cela commence avant. Mais quand ? Et pourquoi ? C'est un fait. Cela commence avant. Bien avant. Tout parent ayant un enfant sociopathe sait parfaitement de quoi je veux parler. Très rapidement, les parents (le plus souvent la mère, car c'est généralement elle qui a le plus de contact avec l'enfant) se rendent vite compte qu'il y a quelque chose qui cloche. Quelque chose qui fait que cet enfant est différent des autres.

Confessions d'une sociopathe {pdf} de M. Thomas

Livre à télécharger gratuitement avec ce lien :

<https://toerofu.firebaseio.com/40/Confessions-dune-sociopathe.pdf>

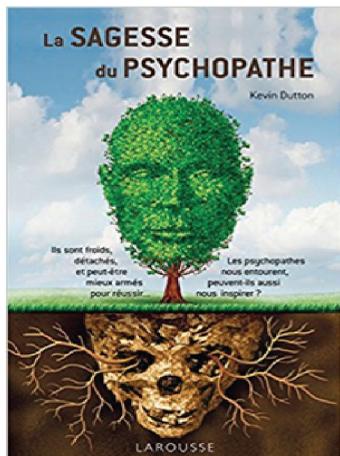


La sociopathie est à différencier de la **psychopathie**, qui sont deux pathologies différentes. Il s'agit d'un trouble de la personnalité **qui caractérise les personnes qui ignorent les normes sociales, sont incapables d'empathie et ne ressentent aucune émotion, aucune peur ou crainte à la possibilité d'une quelconque souffrance ou douleur physique.** Narcissiques, froides et cyniques, elles pratiquent aisément la **manipulation.**



La sagesse du psychopathe – 4 mars 2015

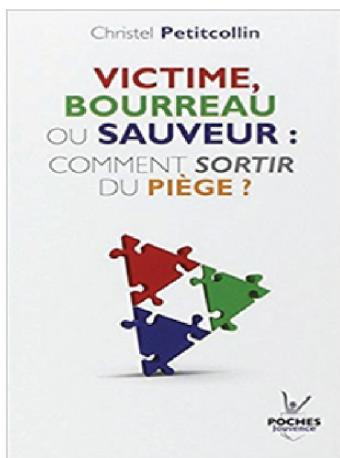
de Kevin Dutton (Auteur)



Cet essai « **coup de poing** » démantèle les idées reçues sur la psychopathie et son côté « sanguinaire », pour démontrer que **tous les psychopathes ne sont pas des tueurs** et qu'ils peuvent nous enseigner nombre de vertus très utiles, de par leur comportement et leurs qualités : confiance, courage, concentration, inflexibilité, détermination, charisme, art de la manipulation... Des qualités essentielles pour pouvoir vivre et se défendre dans notre monde moderne sans pitié.

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

de Christel Petitcollin (Auteur)



À chaque fois que vous vivez une relation négative, décourageante et frustrante, il y a fort à parier que vous vous êtes fait entraîner dans un jeu de triangle. Même s'il n'y a rien de drôle, le terme de jeu est adéquat, car ces situations négatives sont étrangement standard et obéissent à des règles quasi immuables. Vous retrouverez parmi les protagonistes de vos difficultés relationnelles, un des profils suivants : une victime : elle est pure et innocente, passive et impuissante, plaintive et pitoyable, mais étrangement gaffeuse et parfois exaspérante.

Sites WEB intéressants



11 signes qui prouvent que votre douce moitié est un(e) sociopathe

http://quebec.huffingtonpost.ca/2013/08/26/signes-sociopathe-n_3817055.html

Comment détecter un sociopathe

<https://fr.wikihow.com/d%C3%A9tecter-un-sociopathe>

À la rencontre des sociopathes ordinaires

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/09/17/19057-rencontre-sociopathes-ordinaires>

9 questions qui vous diront si vous pouvez être un sociopathe.

<http://ribcidees-entreprise.blogspot.ca/2013/08/9-questions-qui-vous-dira-si-vous.html>

Comment reconnaître un sociopathe au travail ?

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=sociopathe-manipulateur-travail>

Réseau avant de craquer

<https://www.avantdecraquer.com/>

Jeux

Les mots croisés réinventés
JEU #1
Pour débutant - Niveau 1 (Super facile)

RÈGLES

Les consonnes de la solution cette grille sont inscrites, en ordre alphabétique, dans le tableau ci-dessous, sur la ligne horizontale dans laquelle elles doivent être écrites dans la bonne case. Saurez-vous compléter la grille ?
Un conseil : dans la liste des consonnes, rayez au fur et à mesure les lettres que vous utiliserez (celles que vous inscrivez dans la grille solution)

Liste des consonnes à utiliser

GLNPTV
BBBNR
DLNRRR
LMMMNN
GLRS
FLLRSTT
LLNNTT
NNRS
GGRSS
BCRRT
MNPRR
RRSSSS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A		E	U			A					A
2		E	I		E			A	O			A
3	O			I		A				I		E
4			E		E		I		I		E	E
5	A	I		E			E	O		E		
6					U	I		E				
7	I		E	I		E		U			E	
8		E			E		E		I	E		A
9	E		O			E			E			I
10	E			U	I		E			O	U	
11		A		E		E			E			E
12	O		E				A			E	U	

Horizontalement

- Éblouissant — Pascal.
- Souveraine — Arbre d'Afrique tropicale.
- Qui marque l'ordre — Ricaner.
- Madame — Abolie.
- Nid de l'aigle — Prisons.
- Thallium — Brillier — Télégraphie sans fil.
- Inflammation de l'iléon — Quelqu'un.
- Filet de pêche — Grand lac.
- Géante vorace — Soldat américain.
- Rend public — Tribunal.
- Conduit — Mur de soutènement sur un talus pour maintenir la terre.
- Essayer — Tamiseur.

Verticalement

- Parfumée.
- Ligne de fond utilisée pour la pêche aux anguilles — Peu élevé.
- Canard — Très gros.
- Lisse — Entourer d'un câble pour élever.
- Timide — Demi-frère.
- Douleur physique — Saisons.
- Ableret — Aire de vent.
- Sodium — Us — Post-scriptum.
- On y enferme les taureaux avant la corrida — Filles du frère.
- Visage — Partie de la couronne.
- Inertie — Gourou.
- Ouverture donnant passage à l'eau — Sentir.

SOLUTION

JEU #1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	H	U		S	V	S				O		
11	H	R	E	P	S	N	E	V	M	A		
10	E	O		I	T	E		A	B			
9	I	G		S	S	E	G	R	E			
8	V		E	R	I	E	N	N	S	E		
7	L	I	L	E	T	E		E				
6	I	S		E	I	R	E	L	U	I	R	E
5		S		O	L	E		R	E			
4	E			L	I	M	I	N	E			
3	O	R	D	A	L	R	I	E				
2	R	E	I	N	E	B	A	O	B	A	B	
1	A	V	E	U	G	L	A	N	T			

Jeux

1

Mots Mêlés

Raye tous les mots de la liste en les retrouvant dans la grille.

13 lettres inutilisées te permettront de reconstituer le nom (mot composé) de l'oiseau suggéré par l'illustration.

Mot à trouver :



- | | | | |
|--------------------|--|-------------------|--------------------|
| ABSCISSES → | | POMMEE ↓ | |
| ACTIVITE → | | POUTSE → | |
| ARROSOIRS → | | PUREES → | |
| DETESTABLE → | | RECOIFFE → | |
| ENGELURES → | | RENFERME ↓ | |
| ENGOURDIES → | | MOQUETTES ↓ | RESORBER ↓ |
| GUTTURALES → | | OFFENSIF → | SERVITEURS → |
| HELICE → | | ONDULE → | TROU ↓ |
| IMPATIENT → | | PEDALIERS → | USUELLE → |
| INVENTEUR → | | PENDABLE ↓ | |

M P O U T S E A R R O S O I R S P R R
M O A C T I V I T E U S U E L L E E E
A M Q G U T T U R A L E S R T I N N S
N M P U R E E S O F F E N S I F D F O
P E E C E N G O U R D I E S H E A E R
D E T E S T A B L E H E L I C E B R B
O N D U L E T A B S C I S S E S L M E
R E C O I F F E N G E L U R E S E E R
P E D A L I E R S E R V I T E U R S U
I N V E N T E U R I M P A T I E N T R

Support et entraide

**SANTÉ MENTALE :
LES FAMILLES DISENT
NON AUX PRÉJUGÉS ET
À LA STIGMATISATION**

1 855 **CRAQUER** (272-7837)

Avant de
craquer
.com

Un réseau d'organismes certifiés
à travers le Québec pour vous aider



ASSOCIATION **IRIS**

514-388-9233

Relaxe-Action Montréal



514-523-7619



514 334 1587



TEL-JEUNES

1 800 263-2266



514-935-1101

J'ai besoin d'aide!

Si vous ou l'un de vos proches pensez au suicide,
appelez au **1-866-APPELLE (514-277-3553)**.

Si vous traversez actuellement une crise ou si vous sentez le besoin
de vous faire mal ou d'en faire aux autres, vous avez besoin d'aide
immédiate, et elle existe.

Communiquez sans plus tarder avec les services d'urgence (**tél. : 911**),
le service Info-Santé (**tél. : 811**)

ou consultez un médecin de toute urgence.

Il y a de l'espoir!

L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville (APSM) est membre de:

Réseau avant de craquer

Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL)

Conseil Local des Intervenants Communautaires Bordeaux-Cartierville (CLIC)

Association canadienne pour la santé mentale Montréal (ACSM)

Réseau Alternatif et Communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)

Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Regroupement inter sectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville (APSM) remercie de leur appui financier:



FONDATION ÉMILIE-TAVERNIER-GAMELIN



Christine St-Pierre
Députée de l'Acadie
Parti Libéral

Luc Fortin
Ministre de la famille

Jean-Marc Fournier
Député de Saint-Laurent
Parti Libéral

Gaétan Barrette
Ministre de la Santé
et des Services sociaux