

SE LIBÉRER DE
L'ACCUMULATION
PATHO
LOGIQUE

JE JETTE, JE TRIE, JE RANGE

VINCENT TRYBOU

SE LIBÉRER DE
L'ACCUMULATION
PATHO
LOGIQUE

JE JETTE, JE TRIE, JE RANGE

COMPRENDRE LA DIFFICULTÉ À TRIER, RANGER, JETER
ALLER MIEUX ET MAINTENIR LES ACQUIS
CONSEILS AUX PROCHES

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2023

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084788-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction.....	6
Chapitre 1 - Comprendre.....	10
1 ● QU'EST-CE QUE L'ACCUMULATION PATHOLOGIQUE ?.....	12
2 ● L'ACCUMULATION PATHOLOGIQUE CHEZ LES ENFANTS.....	19
3 ● QUELQUES CHIFFRES SUR L'ACCUMULATION PATHOLOGIQUE.....	21
4 ● LA NEUROLOGIE DE L'ACCUMULATION PATHOLOGIQUE.....	24
5 ● LES MULTIPLES PROFILS DE L'ACCUMULATEUR PATHOLOGIQUE.....	25
6 ● DIFFÉRENCES CLASSIQUES ENTRE L'ACCUMULATEUR PATHOLOGIQUE ET LA POPULATION NORMALE.....	32
7 ● QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE DIOGÈNE ?.....	35
8 ● QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE L'ACCUMULATION PATHOLOGIQUE ET LE PLAISIR D'UN COLLECTIONNEUR ?.....	36
9 ● SE DÉPISTER SOI-MÊME.....	38
Chapitre 2 - Thérapie.....	42
1 ● POURQUOI ALLER MIEUX ?.....	44
2 ● FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX DE MES SOUCIS.....	51
3 ● ATTENTION AUX NOUVEAUX OBJETS.....	66
4 ● APPRENDRE À TRIER, RANGER ET JETER.....	73
5 ● L'EXPOSITION AUX ÉMOTIONS NÉGATIVES.....	85
6 ● LES PIÈGES SELON LES PROFILS.....	92
7 ● J'AI UN COUP DE MOU, JE SUIS EN PERTE DE MOTIVATION.....	107
8 ● MAINTENIR VOS ACQUIS À LONG TERME.....	112
Chapitre 3 - Conseils à la famille et aux proches.....	116
Bibliographie.....	127
Remarques.....	129

Introduction

Il existerait 2,6 à 6 % de la population qui auraient des soucis d'accumulation pathologique d'objets, de magazines, de livres, parfois de sacs pleins ou vides, de choses non triées laissées là dans un coin depuis des années. Parfois d'emballages, de prospectus, de choses cassées, de bouts de papier, ficelles... Ce « désordre » fait des monticules le long des murs, envahit les tables, parfois le lit et le canapé, et l'espace devient impraticable. Les personnes concernées ont souvent honte que leur famille ou des inconnus voient l'état de leur habitat. Elles peuvent se sentir bien dans ce désordre car elles aiment leurs objets, ou alors sont indisposées par ces choses qui ne les intéressent pas mais ne trouvent pas l'énergie mentale de faire du tri et du rangement.

Cela peut vous concerner, ou concerner l'un de vos proches.

Après plus de 15 années passées à soigner des personnes souffrant de Troubles Obsessionnels Compulsifs (catégorie dans laquelle sont rangées les personnes accumulatrices pathologiques), et vu l'absence totale d'ouvrages sur la question en France, il est apparu nécessaire de proposer un manuel d'autothérapie. Il était important que celui-ci soit très ergonomique, très court, et autant destiné aux personnes souffrant d'accumulation pathologique et à leurs proches, qu'aux thérapeutes (médecins psychiatres et psychologues) qui sont amenés à rencontrer et aider les personnes en souffrance. Il a été construit sur les études scientifiques, majoritairement américaines publiées ces vingt-cinq dernières années par les experts de la question, généralement des experts des TOC, et qui reposent sur des protocoles validés et reconnus efficaces. Ils

ont été adaptés, légèrement modifiés en une version finale la plus confortable possible. Le but est aussi de répondre à tous les obstacles que les personnes accumulatrices rencontrées ces dernières années ont pu noter en suivant les protocoles standards.

Les lecteurs ne s'étonneront pas des notes en fin d'ouvrage qui sont avant tout destinées aux professionnels de santé. Les lecteurs ne s'étonneront pas non plus des longues listes de questions et tableaux qui permettront à certaines personnes souffrant d'accumulation pathologique de pouvoir mettre des croix là où elles se retrouvent, et aux professionnels de santé d'avoir des outils complets pour investiguer au mieux les symptômes. Chacun pourra utiliser les différentes pages pour s'entendre et communiquer, les personnes accumulatrices montrant aux thérapeutes ce qu'elles ont coché, et les thérapeutes proposant tel exercice spécifique aux personnes. Cet ouvrage est donc aussi un cahier d'accompagnement pour une thérapie, d'où les nombreuses lignes pour écrire. Il se veut le plus court possible car les études montrent que bon nombre de personnes souffrant d'accumulation pathologique ont des troubles de la concentration et de l'attention, et « décrochent vite » devant une tâche de lecture. Cela voulait dire notamment de ne pas délayer le livre avec une multitude de témoignages de personnes accumulatrices racontant leurs troubles. Nous allons à l'essentiel : les explications synthétiques et la pratique pour s'en sortir. Un ouvrage rapide à lire dont la taille ne soit pas démotivante et dans lequel l'information est facile à trouver et retrouver.

Nous espérons que ce livre pourra vous aider au maximum. Et nous commencerons par vous demander un prérequis pour cette lecture : pouvez-vous décider tout de suite d'un endroit où vous allez mettre ce livre afin de ne pas le perdre ? Et pouvez-vous mettre dans votre portefeuille un petit papier indiquant cet

endroit ? Ou le noter dans votre téléphone portable ? Seriez-vous d'accord pour que ce livre soit systématiquement reposé à cet endroit à chaque fois que vous en aurez lu quelques pages ?

Vous trouvez peut-être ces premières recommandations étranges. Vous allez voir que l'accumulation pathologique est avant tout un souci d'organisation et de mémorisation. Aussi ce prérequis va vite prendre sens.

Chapitre **1**

Comprendre