

L'accumulation compulsive (ou la syllogomanie)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La thésaurisation (ou thésaurisation compulsive ou pathologique) consiste à acquérir des biens sans s'en débarrasser, même si ces objets n'ont aucune valeur, ne sont plus utiles. Les objets thésaurisés remplissent la maison de la personne et peuvent causer de graves problèmes dans les activités et les relations quotidiennes, et même constituer un danger pour la vie, car ils représentent un risque d'incendie et de sécurité. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de soutenir ceux qui thésaurisent.

Introduction

Mike est incapable de jeter un de ses journaux, et il a donc tous les journaux de son journal local datant de plusieurs décennies ... Melissa a plus de trente chats dans son petit appartement. Dave a collecté tellement de biens qu'il est gêné d'avoir des gens chez lui ... En raison des plaintes de santé publique des voisins et des préoccupations du service d'incendie, tous risquent de perdre leur maison.

Qu'est-ce que le trouble de la thésaurisation?

Surtout dans une société matérialiste comme la nôtre, tout le monde collectionne des choses. Mais lorsque les gens collectent tellement de choses que cela commence à causer des problèmes, il peut s'agir d'un trouble de la thésaurisation, également connu sous le nom de thésaurisation pathologique...

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), le trouble de la thésaurisation se caractérise par des difficultés persistantes à se débarrasser ou à se séparer des biens, quelle que soit leur valeur réelle, au point de causer des effets nocifs pour la personne ou pour les personnes autour de la personne (par exemple, les membres de la famille ou les propriétaires).

Les articles courants qui sont thésaurisés peuvent inclure: les

- vêtements, les
- journaux et les magazines, les
- animaux (par exemple, avoir de nombreux animaux de compagnie comme les chats).

Chez les personnes atteintes de troubles de la thésaurisation, leur thésaurisation est à un point tel qu'elle cause de graves problèmes tels que:

- Excès de fouillis: En règle générale, la maison d'un thésauriseur devient si pleine de biens qu'ils ne doivent plus utiliser des parties de leur maison, avec des couloirs bloqués, sorties et chambres. Il y a même eu des cas extrêmes où des piles de biens se sont effondrées et ont écrasé des gens à mort, ou simplement les ont piégés dans la maison les menant à mourir de faim.
- Problèmes relationnels: la thésaurisation a tendance à provoquer des conflits avec d'autres personnes vivant à la maison. Les membres de la famille sont contrariés par la thésaurisation et peuvent devenir isolés eux-mêmes, devenant trop gênés pour inviter des invités.

Quelle est sa fréquence?

La thésaurisation se produit dans 2 à 5% de la population (Samuels, 2008), généralement chez les individus dans la cinquantaine. Bien que des émissions populaires telles que "Hoarders" aient accru la sensibilisation du public à la thésaurisation, il est toujours difficile d'estimer combien de personnes ont des problèmes avec la thésaurisation car les thésauriseurs gardent généralement leur thésaurisation secrète.

Les envies de thésauriser se produisent également chez les enfants et les jeunes, mais comme ils ont tendance à vivre dans un ménage (qui est détenu et contrôlé par des soignants adultes), leur capacité d'acquérir et de conserver des biens est limitée par rapport aux adultes. Ainsi, la thésaurisation sévère ne commence généralement pas à être un problème avant l'âge adulte, et même alors, peut prendre des décennies avant qu'elle ne soit portée à l'attention des professionnels.

Pourquoi les gens amassent-ils?

Les êtres humains sont une espèce sociale et, en général, ont besoin de se sentir connectés aux personnes et aux activités qui donnent un sens à l'objectif, à l'espoir et au sens.

Cependant, chez les personnes qui accumulent, leurs connexions avec les biens ont souvent remplacé leurs connexions avec des personnes et des activités significatives.

Il peut y avoir de nombreuses raisons pour lesquelles cela pourrait se produire:

- ils peuvent avoir vécu des expériences de vie (comme un traumatisme ou des abus) qui ont rendu difficile pour eux de faire confiance ou de se connecter aux gens, et par conséquent, se connecter aux biens est plus sûr que de se connecter aux gens .
- La culture du matérialisme se renforce constamment dans la publicité et la culture populaire incite beaucoup de gens à croire que les biens vous rendront heureux.
- La thésaurisation est agréable: lorsque vous acquérez quelque chose pour la première fois, c'est d'abord agréable. Malheureusement, ce plaisir est de courte durée.
- Il est douloureux de jeter des choses: les personnes qui accumulent ressentent de la détresse à l'idée ou au fait de jeter des choses. Dans de nombreux cas, les personnes qui amassent peuvent avoir eu des problèmes de deuil et de gestion des pertes.
- Ils peuvent avoir des problèmes d'organisation et d'autres capacités mentales, ce qui rend difficile de se débarrasser des choses.

Quels traitements existe-t-il?

Les traitements typiques donnés par des professionnels peuvent inclure:

1. thérapie cognitivo-comportementale (TCC),
2. médicaments,
3. combinaison des deux.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Pensées et comportements

CBT examine les pensées et les comportements de la personne qui conduisent à la thésaurisation et cherche à changer ces pensées et ces comportements pour arrêter la thésaurisation.

Hoarding Thought	Solution
------------------	----------

Je ne peux pas jeter ce vieux journal parce que j'en ai besoin (ou quelqu'un d'autre)...

Ces journaux peuvent être jetés parce qu'ils sont tous en ligne de nos jours.

Je ne peux pas jeter ces vieux livres parce que moi (ou quelqu'un d'autre) voudrai peut-être les lire.

Celui qui a besoin de ces livres peut simplement les emprunter à la bibliothèque.

Je ne peux pas jeter mes vieilles notes d'école, car je (ou quelqu'un d'autre) en aurais peut-être besoin.

Ces notes sont obsolètes et je ne les ai pas revues depuis plus de 10 ans, donc je ferais aussi bien de les jeter.

Je ne veux pas jeter ces journaux et gaspiller tout ce papier.

Je peux les mettre au recyclage et les laisser être réutilisés.

Hiérarchie comportementale

Une hiérarchie comportementale consiste à élaborer un plan étape par étape où l'on désencombre progressivement. Cela implique:

- Faites une liste des choses à jeter
- Commencez par les choses les plus faciles
- Passez progressivement aux plus difficiles à jeter

Entraide pour la thésaurisation

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider à la thésaurisation.

En fin de compte, la gestion de la thésaurisation implique:

1. Se reconnecter (ou se connecter) aux personnes et aux activités qui donnent un sentiment d'appartenance, de but, d'espoir et de sens.

Considérez quelques-unes des façons suivantes de tisser des liens:

- Passez du temps avec les gens
- Passez du temps avec la nature
- Passez du temps avec les animaux
- Rejoignez un club
- Suivez un cours, même s'il s'agit d'un cours en ligne
- Bénévolat quelque part
- Rejoignez une église ou une activité spirituelle

2. Déconnectez-vous de vos possessions comme un moyen de répondre à vos besoins.

Avant d'acquiescer quelque chose, posez-vous les questions suivantes:

- ai-je une utilisation immédiate pour cela?
- En ai-je besoin? Combien en ai-je déjà?
- Puis-je m'en passer?
- Est-ce que je me sens obligé de l'avoir?
- Puis-je me le permettre confortablement?
- Ai-je le temps de le traiter correctement? le maintenir?

Si la réponse est non à l'une de ces questions, ne l'acceptez pas!

Stratégies pour se débarrasser

- Commencez avec une zone à la fois
- 1er priorité est sécurité incendie
- désencombrementsorte que vous avez routes libres dans et hors de la résidence
- désencombrementsorte que vous avez entrées et sorties de chaque pièce.
- Désencombrez autour des sources de chaleur et d'inflammation, c.-à-d. Fournaises, poêles, radiateurs portatifs, plinthes chauffantes, chauffe-eau ou ampoules non couvertes.
- Assurez-vous que les détecteurs de fumée fonctionnent.
- Passez autant de périodes de travail futures que nécessaire pour atteindre votre objectif dans ce domaine.
- Trier les biens en catégories:

- 1) Conserver
- 2) Jeter et recycler
- 3) Re-offrir des piles
- Comment puis-je savoir dans quelle catégorie quelque chose entre? Posez-vous les questions suivantes afin de décider si
 - 1) Conserver ou
 - 2) Jeter et recycler ou
 - 3) Re-offrir en cadeau
- Questions à vous poser sur les biens que vous avez:
 - En ai-je besoin?
 - Ai-je un plan pour l'utiliser?
 - L'ai-je utilisé au cours de la dernière année?
 - Puis-je l'obtenir ailleurs? c.-à-d. bibliothèque ou en ligne.
 - Ai-je suffisamment d'espace pour qu'il soit déjà clair et disponible?
 - Je l'aime?

Si la réponse est non à l'une de ces questions, alors jetez / recyclez ou re-offrez (donnez-le à quelqu'un d'autre!) Contenu d'auto-assistance copié avec la permission de Santé publique Ottawa, 2011

Soutenir un être cher avec la thésaurisation

Si vous avez un être cher qui a des problèmes avec la thésaurisation, voici quelques conseils qui peuvent être utiles:

À faire

- Aide votre bien aimé obtenir d'aide. Par exemple "Je m'inquiète pour toi." "Comment puis-je être utile?" "Si je peux faire quelque chose pour vous aider, faites le moi savoir. Si vous voulez que je vienne avec vous à un médecin ou à des rendez-vous de conseil ou quelque chose comme ça, faites-le moi savoir."
- Louez et renforcez les points positifs. Par exemple, "je remarque que vous avez vidé votre canapé. C'est incroyable! Comment avez-vous réussi à faire ça?" "Je remarque que c'est plus dégagé près de votre porte d'entrée. C'est super!"
- Si votre bien-aimé est sensible ou mal à l'aise avec les louanges, alors utilisez plutôt la gratitude. Par exemple, "Merci d'avoir fait ça. Cela signifie beaucoup pour moi."
- Reconnaissez les émotions derrière certaines possessions et validez ces sentiments. Par exemple: «Je peux voir que vos possessions au secondaire signifient beaucoup pour vous. Que signifiait le lycée pour vous? Comment avez-vous vécu ces moments? Cela ressemble à un moment très significatif dans votre vie. »À

À ne pas faire

- N'utilisez pas de commentaires négatifs pour essayer de faire honte ou d'embarrasser l'autre personne à arrêter la thésaurisation, car cela a tendance à la rendre défensive et moins susceptible de vous écouter. Par exemple, si vous dites: «Comment pouvez-vous vivre dans un tel gâchis!», Alors cela tend à amener l'autre personne à trouver des raisons pour lesquelles il / elle amasse, ce qui renforce ensuite la thésaurisation.
- Ne donnez pas de conférences ou dites à la personne quoi faire, à moins que vous n'ayez acquis suffisamment de confiance. Si la personne qui thésaurise demande activement: «S'il vous plaît, aidez-moi à arrêter la thésaurisation», il est probablement correct de donner des conseils. Mais si la personne qui thésaurise ne l'est pas, il vaut mieux éviter de donner des conseils non sollicités. Évitez les déclarations critiques telles que «Vous devriez vraiment jeter tous ces journaux». Une aide professionnelle est-elle requise?

Médicaments

Lorsque tout a été essayé, mais que la thésaurisation continue de poser problème, il existe des médicaments qui peuvent être utiles et qui peuvent être prescrits par un médecin.

Les exemples incluent des inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (IRS) tels que la fluoxétine (Prozac), la sertraline (Zoloft), la fluvoxamine (Luvox), le citalopram (Celexa) et l'escitalopram (Ciprallex).

Références

Santé publique Ottawa. *Questions et stratégies utiles pour les situations de thésaurisation* [Brochure].
Metcalf E: Rat de meute inoffensif ou thésauriseur compulsif? Extrait le 28 septembre 2010 de http://www.webmd.com/mental-health/features/harmless-pack-rat-or-compulsive-hoarder?ecd=wnl_emw_031908&print=true
Pertusa et al.: Thésaurisation compulsive: symptômes de TOC, syndrome clinique distinct, ou les deux? Suis J Psychiatrie. 2008 oct; 165 (10): 1229-33.
Sansone RA et al.: Thésaurisation: symptôme ou syndrome obsessionnel? Psychiatrie. Févr.2010; 7 (2): 24-7.
Samuels JF et al.: Prévalence et corrélats du comportement de thésaurisation dans un échantillon communautaire. Behav Res Ther. 2008 Jul; 46 (7): 836-44. Extrait le 28 septembre 2010 de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu...> plus d'informations
Hoarding Center of the International OCD Foundation
<http://www.ocfoundation.org/hoarding/welcome.aspx>
Documentaire sur Vimeo
<http://metropolitanorganizing.com/blogs/geralin/2009/10/help-hoarders>

À propos de ce document

Écrit par des membres de l'équipe eMentalHealth.ca.

Pour la section sur les **stratégies d'auto-assistance pour la thésaurisation**, nous reconnaissons gracieusement la permission de Santé publique Ottawa de reproduire ses questions et stratégies pour la thésaurisation, auxquelles s'appliquent les dispositions suivantes: *«Tous droits réservés par Santé publique Ottawa, Ville d'Ottawa. Il est permis d'imprimer et de copier ce document à des fins éducatives et non commerciales. Aucune partie de ces informations ne peut être reproduite à d'autres fins sans l'autorisation écrite préalable de Santé publique Ottawa, Ville d'Ottawa.»*

Avis de non-responsabilité

Les informations dans cette brochure sont proposées« en l'état »et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplace pas les informations de votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé de quelque manière que ce soit qui suggère que nous vous approuvons ou votre utilisation du matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commercial), 3) ce matériel n'est pas modifié en aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>