

Trouble de thésaurisation (alias thésaurisation pathologique)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La thésaurisation (aussi appelée thésaurisation compulsive ou pathologique) consiste à 1) acquérir des biens et 2) être incapable de s'en débarrasser, même si les objets ne sont plus utiles, et/ou ne parviennent pas à susciter la joie. 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 est qu'il existe de nombreuses stratégies, traitements et aides pour aider les personnes qui accumulent des objets.

Introduction

Il est normal que les êtres humains aient besoin d'acquérir et d'utiliser divers biens pour survivre. Malheureusement, certaines personnes finissent par 1) collectionner trop de choses, et 2) ont du mal à se débarrasser des biens dont elles n'ont plus besoin. Lorsqu'elle est assez grave, elle peut accumuler des troubles...

Qu'est-ce que le trouble de thésaurisation ?

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), le trouble de thésaurisation se caractérise par une difficulté persistante à se défaire ou à se séparer de ses biens, quelle que soit leur valeur réelle, au point de provoquer des effets néfastes pour la personne ou son entourage (par exemple, les membres de sa famille ou ses propriétaires).

Les effets néfastes d'un encombrement excessif sont notamment les suivants :

- Rendre les chambres et les couloirs inutilisables : Lorsque la thésaurisation est suffisamment importante, une maison devient si pleine de biens qu'elle bloque les couloirs, les sorties et les pièces. Cela entraîne des risques d'incendie, des problèmes d'insectes, et devient un problème de santé publique, surtout si la personne vit dans un appartement. Dans des cas extrêmes, des personnes sont mortes, soit parce que des piles de biens se sont effondrées et ont écrasé des personnes, soit parce que la personne a été piégée et est morte de faim à la maison.
- Éliminer les liens avec les gens : Les êtres humains sont une espèce sociale et, en général, ils ont besoin de se sentir liés à des personnes et à des activités qui leur donnent un but, de l'espoir et un sens. Chez les personnes qui thésaurisent, leurs liens avec les biens peuvent remplacer et évincer leurs liens avec les personnes et les activités. Si un thésauriseur vit avec d'autres personnes, il provoque généralement des conflits avec les autres. Toute la famille peut s'isoler et/ou les partenaires partiront.

Les objets courants qui sont thésaurisés peuvent inclure :

- Vêtements,

- Journaux et magazines,
- Les animaux (par exemple, avoir de nombreux animaux de compagnie tels que les chats, qui dépassent largement les règlements locaux).

Quelle est sa fréquence ?

La thésaurisation concerne 2 à 5 % de la population (Samuels, 2008), généralement des personnes âgées de 50 ans. Bien que des émissions populaires telles que "Hoarders" aient sensibilisé le public à la thésaurisation, il est encore difficile d'estimer le nombre de personnes qui ont des problèmes avec la thésaurisation, car les thésauriseurs gardent généralement leur thésaurisation secrète.

Les enfants et les jeunes ressentent également des pulsions de thésaurisation, mais comme ils vivent généralement dans un ménage (qui appartient à des adultes et est contrôlé par eux), leur capacité à acquérir et à conserver des biens est limitée par rapport aux adultes. Ainsi, la thésaurisation grave ne commence généralement pas à poser problème avant l'âge adulte, et même alors, il peut s'écouler des décennies avant qu'elle ne soit portée à l'attention des professionnels.

Pourquoi les gens thésaurisent-ils ?

La thésaurisation se fait en deux étapes :

1. Acquérir des choses, ce qui peut se produire pour de nombreuses raisons telles que :

- La culture du matérialisme, constamment renforcée par la publicité et la culture populaire, fait croire aux gens qu'ils ont besoin ou envie de quelque chose.
- Acquérir des choses est agréable : En tant que chasseurs-cueilleurs, nous sommes motivés par la cueillette, et pour beaucoup, c'est un plaisir.

2. L'incapacité à se débarrasser de certaines choses, ce qui peut se produire pour de nombreuses raisons, notamment

- Ils peuvent estimer que l'article a une valeur fonctionnelle (par exemple : "Un jour, je pourrais utiliser cette centrifugeuse de fruits.")
- Ils peuvent estimer que l'article contient des informations utiles (par exemple : "Je pourrais un jour lire ce livre.")
- Ils peuvent penser que l'article est rare et difficile à remplacer (par exemple "Ils ne fabriquent plus ce CD.")
- L'objet peut avoir une valeur sentimentale (par exemple : "Ma grand-mère me l'a donné.") "Mon premier amour du lycée a écrit cette lettre")
- Ils peuvent avoir des difficultés à jeter des objets : Dans de nombreux cas, ils peuvent avoir eu des difficultés à faire leur deuil et à gérer leur perte.
- Ils peuvent avoir un réel problème de capacité d'organisation qui rend difficile de se débarrasser de certaines choses. Ils peuvent ne pas remarquer qu'ils ont plusieurs objets identiques alors qu'ils n'en ont besoin que d'un seul.

L'auto-assistance pour la thésaurisation

La thésaurisation est-elle si sévère qu'elle pose un risque d'incendie ? Par exemple, des piles de journaux bloquant les sorties de secours.

- Si tel est le cas, une priorité élevée est alors
 - Désencombrement pour que vous puissiez entrer et sortir librement de la résidence
 - Désencombrez pour avoir l'entrée et la sortie de chaque pièce.
 - Désencombrement autour des sources de chaleur et d'inflammation, c'est-à-dire les fours, les poêles, les chauffages portables, les plinthes chauffantes, les chauffe-eau ou les ampoules électriques non couvertes,
 - Assurez-vous que les détecteurs de fumée fonctionnent.

Une fois que les questions de sécurité ont été abordées, prenez en considération les conseils suivants, tirés de la

méthode KonMari de Marie Kondo.

Étape 1 : Jetez les choses dont vous n'avez plus besoin ou qui ne suscitent plus de joie

- Réservez une date et une heure spéciales pour le rangement, qui comprend le rejet. Il s'agit d'une tâche considérable, et quelques minutes par jour ne suffiront pas. Plus vous pourrez consacrer de temps à cette tâche, mieux ce sera. Si vous pouvez y consacrer une demi-journée, ou une journée entière, alors c'est merveilleux. Si vous pouvez prendre quelques jours de congé pour vous y consacrer, c'est encore mieux. Naturellement, plus l'espace à ranger est grand, plus cela prendra du temps.
- Faites le tri de vos biens par catégorie à la fois. Voici quelques exemples de catégories : vêtements, livres, papiers, matériel de bureau.
- En parcourant chaque catégorie...
 - Mettez tout ce qui appartient à cette catégorie dans une pile dans une pièce.
 - Touchez chaque élément et demandez-vous : 1) Ai-je besoin de ceci ? 2) Est-ce que cela suscite de la joie ?
 - Sinon, jetez-le - remerciez-le pour son service et mettez-le à la poubelle, au recyclage ou au don.
- Jetez-les dans l'ordre suivant :
 - Les vêtements d'abord
 - Sortez tous vos vêtements du placard, des tiroirs, des cintres, etc.
 - Mettez-les tous dans un seul endroit chez vous, où vous pourrez tout voir
 - Livres
 - Trouvez tous les livres dans votre maison et mettez-les au même endroit.
 - Examinez chaque livre, tenez-le (sans le lire) et posez-vous la question :
 - "Ce livre suscite-t-il la joie ?"
 - Si ce n'est pas le cas, donnez-le pour qu'il soit donné ou recyclé.
 - "Ai-je déjà lu ce livre ?"
 - Notez que si vous n'avez pas lu le livre, il y a de fortes chances que vous ne le lisiez jamais. Donnez-le pour le donner ou le recycler.
 - Sinon, si vous en avez vraiment besoin, vous pouvez toujours l'acheter à nouveau ou l'emprunter à la bibliothèque.
 - Pour l'avenir, pensez à acheter des livres électroniques, que vous pouvez lire sur votre téléphone portable, votre ordinateur, votre tablette ou votre lecteur de livres électroniques.
- Vous avez du mal à vous débarrasser de quelque chose ?
 - Posez-vous la question : "Qu'est-ce qui m'empêche de m'en débarrasser ? Est-ce que c'est :
 - Un attachement au passé,
 - Des craintes pour l'avenir ?
 - Une combinaison des deux
 - Si vous remarquez ce schéma, demandez-vous alors si vous ne préféreriez pas...
 - "Vivez votre vie attachée au passé et ayant des craintes pour l'avenir" ou
 - "Être capable de laisser le passé derrière soi et d'être ouvert à de nouvelles expériences, opportunités et relations" ?

Étape 2 : Organisez et rangez les biens qui vous restent.

- Après avoir jeté, on peut procéder à l'organisation et à l'arrangement.
- Vous vivez seul ?
 - Si c'est le cas, stockez tous les articles de même type au même endroit.
 - Par exemple, mettez tous vos livres au même endroit, au lieu de les stocker dans plusieurs endroits.
- Vivez-vous avec d'autres personnes, par exemple un conjoint, une famille, etc.
 - Si oui, indiquez quels sont les espaces publics (pour la famille) et quels sont les espaces privés pour chaque personne de la famille.
 - Chaque personne peut ranger ses affaires personnelles dans son propre espace privé (par exemple,

sa propre collection de livres préférés).

- Les objets publics (par exemple les outils ménagers qui existent au profit du ménage, comme l'aspirateur) peuvent être stockés dans un espace commun, par exemple le placard de service.

Soutenir un être cher par la thésaurisation

Vous avez un être cher qui thésaurise ? Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

A faire

- Aidez votre proche à obtenir de l'aide. Par exemple : "Je m'inquiète pour toi", "Comment puis-je être utile ?", "Si je peux faire quelque chose pour aider, faites-le moi savoir". Si vous voulez que je vous accompagne à des rendez-vous chez le médecin ou dans un centre de conseil, ou quoi que ce soit d'autre, faites-le moi savoir".
- Faites des éloges et renforcez les points positifs. Par exemple : "Vous avez libéré l'espace sur la table -- je peux voir le dessus de la table à nouveau. Je me sens tellement mieux comme ça. Comment avez-vous réussi à faire cela ?" "Je remarque que c'est plus clair près de votre porte d'entrée. C'est génial !"
- Si votre proche est sensible ou mal à l'aise face aux éloges, utilisez plutôt la gratitude. Par exemple : "Merci d'avoir fait cela. Cela signifie beaucoup pour moi."
- Reconnaissez les émotions qui se cachent derrière certains biens et validez ces sentiments. Par exemple : "Je vois que tes biens de lycée ont beaucoup d'importance pour toi. J'aimerais en savoir plus à ce sujet... Je suppose que c'était une époque importante, et qu'il est difficile d'oublier le passé - ce n'est pas facile de lâcher prise. Je peux faire quelque chose pour t'aider à aller de l'avant ?"
- Proposez-leur de regarder "Tidying Up with Marie Kondo" sur Netflix :-)

À ne pas faire

- N'utilisez pas les commentaires négatifs pour essayer de faire honte ou d'embarrasser l'autre personne afin qu'elle cesse de thésauriser, car cela tend à la mettre sur la défensive et à la rendre moins susceptible de vous écouter. Par exemple, si vous dites : "Comment pouvez-vous vivre dans un tel désordre", l'autre personne a tendance à trouver des raisons pour lesquelles elle thésaurise, ce qui renforce la thésaurisation.
- Ne faites pas la leçon à la personne ou ne lui dites pas ce qu'elle doit faire, sauf si a) votre ami/affecté vous demande de l'aide, et/ou b) vous avez une relation de confiance suffisamment solide pour le faire.

Quand et comment trouver de l'aide

Y a-t-il encore des luttes d'accumulation et d'encombrement, malgré tous les efforts déployés ? Si c'est le cas, réfléchissez :

- Commencez par consulter un consultant en désencombrement ou un "expert en rangement".
- Si cela ne fonctionne pas, envisagez alors de consulter un professionnel de la santé mentale ayant une expertise en matière de thésaurisation.

Traitements de santé mentale pour les troubles de thésaurisation

Les professionnels de la santé mentale proposent des traitements tels que :

1. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), dispensée par un psychologue, un psychothérapeute, un travailleur social, etc.
2. Les médicaments, qui sont prescrits par un médecin.
3. Combinaison de 1) et 2).

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Réflexions et comportements

La TCC examine les pensées et les comportements de la personne qui conduisent à la thésaurisation, et cherche à modifier ces pensées et ces comportements pour mettre fin à la thésaurisation.

Accumulation de la pensée	Solution
Je ne peux pas jeter ce vieux journal parce que je pourrais (ou quelqu'un d'autre) en avoir besoin...	Ces journaux peuvent être jetés parce qu'ils sont tous en ligne aujourd'hui.
Je ne peux pas jeter ces vieux livres parce que je pourrais (ou quelqu'un d'autre) vouloir les lire.	Ceux qui ont besoin de ces livres peuvent simplement les emprunter à la bibliothèque.
Je ne peux pas jeter mes anciennes notes d'école, car je pourrais en avoir besoin (ou quelqu'un d'autre).	Ces notes sont dépassées et je ne les ai pas revues depuis plus de dix ans, alors autant les jeter.
Je ne veux pas jeter ces journaux et gaspiller tout ce papier.	Je peux les mettre au recyclage et les faire réutiliser.

Hiérarchie comportementale

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

- Faites une liste des choses à jeter
- Commencez par les choses les plus simples
- Progresser progressivement vers les choses les plus difficiles à jeter

Que vous recherchiez ou non une aide professionnelle, 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, un but, un espoir et un sens.

Examinez les moyens suivants pour établir vos relations :

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

2. Se déconnecter de ses biens comme moyen de répondre à ses besoins.

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

- Ai-je une utilité 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 m'en occuper de manière appropriée ? de l'entretenir ?
- Est-ce que cela suscite de la joie ?

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

Références

Santé publique d'Ottawa. Questions et stratégies utiles pour la thésaurisation de situations [Brochure].

Metcalf E : rat de meute inoffensif ou amasseur compulsif ? Récupéré le 28 septembre 2010 sur

http://www.webmd.com/mental-health/features/harmless-pack-rat-or-compulsive-hoarder?ecd=wnl_emw_031908&print=true

Pertusa et al : La thésaurisation compulsive : symptômes du TOC, syndrome clinique distinct, ou les deux ? Am J Psychiatry. 2008 Oct ; 165(10):1229-33.

Sansone RA et al : Accumulation : symptôme ou syndrome obsessionnel ? Psychiatrie. 2010 Feb;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. Consulté le 28 septembre 2010 sur <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu...>
plus d'informations

Centre de thésaurisation de la Fondation internationale pour les troubles obsessionnels-compulsifs

<http://www.ocfoundation.org/hoarding/welcome.aspx>

Documentaire sur Vimeo

<http://metropolitanorganizing.com/blogs/geralin/2009/10/help-hoarders>

Qu'est-ce que la méthode KonMari ? Voici comment désencombrer la voie Marie Kondo

<https://www.goodhousekeeping.c...>

https://www.youtube.com/watch?v=w1-HMMX_NR8

A propos de ce document

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

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>