

ÊTES-VOUS UN ACCUMULATEUR?

(Traduction non-officielle d'un article publié dans ADDitude Magazine – cité ici-bas.)

SOURCE : <https://www.additudemag.com/screener-hoarding-spectrum-symptoms-test-adults/>

Votre désordre et votre désorganisation sont-ils incontrôlables ?

La plupart d'entre nous sont un peu désordonnés, mais l'amasement, ou l'accumulation compulsive, est une maladie grave liée à l'anxiété et au comportement obsessionnel compulsif qui touche environ 2 à 5 % de la population. Faites cet autotest pour comprendre où vous en êtes sur le spectre du désordre de l'accumulation compulsive.

Cet autotest est conçu pour déterminer si vous présentez des symptômes semblables à ceux d'un accumulateur. Ce test n'est pas destiné à diagnostiquer ou à remplacer les soins d'un professionnel de la santé. Si vous vous inquiétez de votre désordre, veuillez demander l'aide d'un professionnel pour un diagnostic et un traitement.

Q.1 - Quand j'obtiens quelque chose de nouveau, je trouve un endroit permanent pour lui.

- a. Immédiatement. Je ne supporte pas que les choses ne soient pas à leur place.
- b. Presque jamais. Je l'ai mis quelque part avec les autres nouveaux trucs à régler plus tard.

Q.2 - Quand j'étais enfant, j'étais très attaché à certains objets.

- a. Oui, comme une couverture que j'emportais partout.
- b. Non, je ne me suis jamais trop attaché à aucun de mes jouets.

Q.3 - Quand il y a une mauvaise odeur dans ma maison, je ne cherche pas la cause.

- a. Inutile d'essayer de retrouver une odeur dans ma maison encombrée. Je ne pourrai pas la trouver avant qu'elle ne s'efface de toute façon.
- b. Je ne peux pas vivre dans un endroit qui pue. Je cherche jusqu'à ce que je trouve la source et que je m'en débarrasse.

Q.4 - Quand quelqu'un vient chez moi et touche quelque chose dans ma maison, je deviens méfiant ou inquiet.

- a. Non, d'habitude, je ne m'en rends même pas compte et je m'en fiche quand les gens touchent des choses dans ma maison.
- b. Je déteste quand les gens touchent à mes choses. Vont-ils les déplacer, les casser ou les jeter quand ils pensent que je ne regarde pas?

Q.5 - Quand je dois désencombrer, je me tourmente pour chaque chose que je dois jeter.

- a. Totalement ! Et si je veux relire ce magazine ou réparer ce pull déchiré un jour?
- b. Pas du tout. Si je ne l'ai pas utilisé l'année dernière, il va à la poubelle.

Q. 6 - Quand je pense à la perspective de voir mes amis ou ma famille voir mon désordre, j'ai incroyablement honte.

- a. Non. J'aimerais que ce soit plus propre, mais je sais qu'ils m'aimeront quand même.
- b. Je suis tellement gênée par ma maison que j'ai arrêté d'inviter des gens chez moi.

Q. 7 - Les meubles de ma maison sont encombrés.

- a. Oui ! À tel point que je ne peux pas m'asseoir ou m'allonger sans déplacer les piles.
- b. Pas vraiment. Les meubles restent généralement assez clairs. Le sol qui les entoure, en revanche....

Q. 8 - Quand je vois une vente étonnante sur quelque chose, je l'achète immédiatement.

- a. Ce n'est pas possible. Si je n'en ai pas besoin, c'est un gaspillage d'argent, non?
- b. Définitivement ! Quand est-ce que j'aurai encore cette affaire?

Voir les résultats de l'autodiagnostic

Votre score est en dessous. Cet autotest est conçu pour déterminer si vous présentez des symptômes semblables à ceux des accumulateurs. Un score élevé ne signifie pas nécessairement que vous souffrez d'un trouble de santé mentale. **Seul un professionnel de la santé qualifié peut poser un diagnostic. Si vous êtes inquiet de votre désordre, veuillez consulter un professionnel de la santé.**

Le choix d'énoncés qui reflètent des comportements d'accumulation sont identifiées ici-bas.

Question 1 : «**Presque jamais. Je l'ai mis quelque part avec les autres nouveaux trucs à régler plus tard.**» Le fait d'empiler des objets - l'intention de les ranger à une date «ultérieure» non précisée - est un symptôme classique de l'accumulation. Les amasseurs ont tendance à déplacer les choses d'une pile à l'autre, mais ils hésitent à leur trouver une place permanente.

Question 2 : «**Oui, comme une couverture que j'emportais partout.**» Bien que de nombreux enfants aient des tendances à collectionner, les futurs amasseurs s'attachent souvent très émotionnellement aux objets et paniquent à l'idée d'être loin d'eux. Il se peut qu'ils ne veuillent pas jeter un jouet parce qu'il va «blesser leurs sentiments» ou qu'ils vont avoir une crise de hurlement quand maman insiste pour qu'ils laissent l'ours en peluche dans la voiture.

Question 3 : «**Inutile d'essayer de retrouver une odeur dans ma maison encombrée. Je ne pourrai pas le trouver avant qu'il ne s'efface de toute façon.**» Si vous vous êtes tellement habitué à l'encombrement de votre maison que vous ne réagissez pas aux odeurs désagréables ou aux dégâts évidents (une boisson renversée, par exemple), cela peut être un signe de dangereuses tendances à l'amasement.

Question 4 : «Je déteste quand les gens touchent à mes affaires. Vont-ils le déplacer, le casser ou le jeter quand ils pensent que je ne regarde pas?» Les amasseurs sont très protecteurs de leurs biens. Quand quelqu'un d'autre s'en mêle, il peut devenir très anxieux à l'idée de voir ses choses se briser ou être jetées. C'est pourquoi les vrais amasseurs n'acceptent souvent pas les offres d'aide pour nettoyer - ils ne font pas confiance aux autres pour s'occuper de leurs affaires.

Question 5 : «Totalemment ! Et si je veux relire ce magazine ou réparer ce pull déchiré un jour?» Même si les gens qui ont beaucoup d'encombrement peuvent se sentir dépassés à l'idée de nettoyer, une fois qu'ils commencent, ils ne sont pas si attachés au désordre qu'ils ne peuvent pas supporter de jeter les choses dehors. Les amasseurs, par contre, peuvent trouver des raisons de garder n'importe quoi - même un bouchon de bouteille ou un vieux journal. Si l'idée de jeter vos déchets vous fait paniquer, il se peut que vous ayez un problème de thésaurisation.

Question 6 : «Je suis tellement gênée par ma maison que j'ai arrêté d'inviter des gens chez moi.» Bien qu'il soit normal de se sentir un peu bête quand ses amis voient son salon encombré, les amasseurs ressentent souvent une honte et une anxiété intenses à l'idée que les gens voient leur désordre. Il s'agit là d'une différence essentielle entre les amasseurs et les collectionneurs - là où les collectionneurs sont fiers d'exposer leurs collections, les amasseurs gardent les leurs le plus possible cachés.

Question 7 : «Oui ! À tel point que je ne peux pas m'asseoir ou m'allonger sans déplacer les piles.» Lorsque votre désordre commence à affecter la «qualité de vie» de votre maison, il peut refléter des tendances à la thésaurisation. Dans de nombreux cas de thésaurisation, l'espace pour s'asseoir est la première place qui se fait encombrer.

Question 8 : «Définitivement ! Quand est-ce que j'aurai encore cette affaire?» Les amasseurs ont tendance à être facilement influencés par les «bonnes affaires», même s'ils n'ont pas besoin de ce qu'ils achètent. Cette tendance peut potentiellement créer des difficultés financières pour les amasseurs, car ils dépensent de l'argent qu'ils n'ont pas à supporter leurs habitudes.

SOURCE : <https://www.additudemag.com/screener-hoarding-spectrum-symptoms-test-adults/>