

## Accumulation problématique

### 1° Traiter le comportement d'accumulation en fonction des raisons et des émotions incitatrices :

- La peur de ne plus se rappeler d'un document s'il n'est pas à portée de main  
=> mettre en place un rangement par catégories (factures, maison, santé, diplômes, etc.).
- La création de catégories trop nombreuses qui engendre de l'indécision  
=> créer quelques grandes catégories
- Croire que tout détritux peut devenir utile s'il sera recyclé, transformé, etc.  
=> adopter cette règle :  
"Je n'ai que quelques minutes pour savoir et décider ce que je vais en faire, et cela uniquement si je m'engage sérieusement à en faire réellement usage avant une date butoir".
- Peur que l'objet manque, en croyant que c'est important et que cela aura des conséquences,  
=> apprendre à accepter de ne pas tout contrôler et de se sentir mal.
- Le besoin de se définir par les objets et ce qu'on en fait  
Remplacer la pensée "je veux devenir un expert en histoire grâce à tous mes livres"  
par "je lis effectivement des livres pour devenir un expert en histoire".

Mettre en place des routines pour gérer le courrier, la vaisselle, les poubelles, etc.  
plusieurs fois par semaine.

Les accumulateurs pathologiques ont tendance à ne plus avoir du tout de routines par dépit de ce qui est en monticules.

### 2° Traiter les futurs achats par une approche cognitive et émotionnelle.

- Pour quels motifs réels est-ce que je compte acheter ?
- En ai-je réellement besoin ou n'est-ce qu'une envie ?
- En ai-je déjà des semblables ?
- Ai-je un plan concret pour utiliser l'achat dans les prochains jours ?
- Ai-je utilisé ce type d'objet l'année dernière ?
- Ai-je la place ?
- Suis-je capable de vivre sans ?

Tester si la frustration et la pensée sont aussi envahissantes que prévues.

### 3° Faire attention aux pensées démotivantes

- Accepter que le problème est réel et ne doit pas être traité comme secondaire à autre chose.
- Miser sur une méthodologie d'action (trier = mettre à la bonne place ou jeter)  
plutôt que déplacer des choses ou ne pas savoir où elles devraient aller.
- Faire attention au « tout ou rien »,  
qui démotive les micro-sessions de travail quotidiennes au motif que ce n'est pas assez.
- Accepter que le cerveau est vite saturé  
et qu'il faut mettre en place des techniques de concentration et de maintien de l'attention.
- Pour supporter la frustration, toujours se rappeler que l'on vise le long terme.