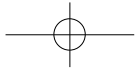


CHAPITRE V COLLECTIONNER REND-IL HEUREUX ?



Depuis longtemps, l'activité de collectionner a fasciné des auteurs (Henri Cuesco, *Le collectionneur de collections*; Balzac, *Le Cousin Pons*; La Bruyères, *Les Caractères* et même La Fontaine avec sa fable *La cigale et la fourmi*). De nos jours, le phénomène s'est amplifié avec les foires à la brocante et les salles de vente qui attirent un monde fou.

L'objectif de ce livre est bien pédagogique: utiliser le plaisir que les enfants ont de collectionner pour qu'ils renforcent leurs compétences en lecture documentaire. Je me suis posé une question sur le devenir de ces jeunes lecteurs: développer ces compétences allait-il faire apparaître, chez eux, les symptômes des TOCS (troubles obsessionnels du comportement)? Les valeurs qui s'attachent aux objets possédés sont presque toujours modelées sur des aspirations affectives qui remontent aux premiers temps de la vie; c'est à ce moment-là que les doudous peuvent donner l'illusion d'une protection contre la solitude, l'impuissance, le manque d'amour. Plus tard, un jouet ou un objet en particulier peuvent apporter le même réconfort. Une fois adultes, les êtres humains recherchent toujours à combler ces manques remontant à leur enfance. Certains vont se tourner vers la religion, d'autres se consacrer aux autres (ils vont devenir travailleurs sociaux, infirmiers, médecins), d'autres encore vont avoir recours à des types de substituts (alcool, drogue, défense d'une cause), et d'autres vont collectionner. Chez les chrétiens, on croyait que, dans les reliques, ces petites parties du corps des martyrs, (vraies ou fausses¹), le saint était vraiment présent et qu'il restait puissant et efficace au-delà de son existence terrestre...

Collectionner n'est pas en soi la manifestation d'un trouble psychique, il ne faut pas confondre les activités de collection socialement approuvées avec cer-

1. Lire à ce sujet: E. Brisou-Pellen, Garin Trousseboeuf.

taines formes pathologiques de cette activité chez les adultes. Un entretien avec les docteurs Alain Krotenberg et Luc Patry, psychiatres comportementalistes à Rouen² m'a rassuré: il n'y a pas de liens entre les deux. Ils m'ont adressé ce questionnaire qui fournit quelques indications pour rester un collectionneur heureux en famille.

Êtes-vous un collectionneur heureux ?

Collectionner est souvent agréable mais cela peut révéler aussi un mal-être pouvant se traduire par des TOCS. Comment le reconnaître ?

- Dououreux : vous avez de moins en moins de plaisir à collectionner.
- Imposé : cela s'impose de plus en plus douloureusement à vous.
- Accaparant : vous voulez faire autre chose mais vous sortez de moins en moins. Cela devient une obsession qui occupe de plus en plus de temps avec de plus en plus d'angoisse.
- Peur : vous ressentez une peur de plus en plus intense et prolongée en pensant que vous n'allez pas trouver « la bonne affaire ». Cette obsession retarde de plus en plus votre endormissement, vous fait cauchemarder et vous réveille en pleine nuit de plus en plus souvent.

Votre famille est-elle heureuse de votre collection ?

Votre famille souffre de vous voir de plus en plus souvent et de plus en plus longuement agressif, isolé ou angoissé. Au lieu d'être fier de votre collection et de vos recherches, vous la cachez et vous vous cachez de plus en plus car vous avez honte de vos rituels douloureux. Quand vous faites des bilans mensuels, la souffrance l'emporte chaque mois un peu plus sur votre plaisir. Votre collection devient de moins en moins plaisante pour vous et pour les autres aussi car vous collectionnez de plus en plus les mêmes modèles à de nombreux exemplaires (par exemple cinq cents étiquettes de camembert identiques), votre collection est de plus en plus banale (par exemple une collection de bouchons en plastique) et vous vous isolez de plus en plus pour chercher et tripoter vos objets (ranger, compter, vérifier, ruminer).

Comment savoir ?

Si vous trouvez, ou que votre famille trouve, que vous être un collectionneur de moins en moins heureux, faites, ainsi que toutes les personnes qui vivent sous votre toit, le test qui suit (si vous vivez seul, demandez aux trois personnes les plus intimes de faire aussi ce test).

2. A. Krotenberg et L. Patry, *L'envie d'aller mieux*. Éditions Payot, 2001 et Payot Poche, 2005. Cet ouvrage décrit trente cas de patients qui cherchent ce qui ne va pas en eux.

Test d'une famille de moins en moins heureuse

1. En moyenne, ces trente derniers jours, je me suis (il s'est) occupé seul de sa collection :
 De 0 à 29 minutes par jour D De 1 à 2 heures par jour B
 De 30 à 59 minutes par jour C Plus de heures par jour A
2. Quel pourcentage du temps de la question 1 est plaisant pour moi (ou pour le membre) :
 De 0 à 25 % A De 51 à 75 % C
 De 26 à 50 % B De 76 à 100 % D
3. En moyenne, ces trente derniers jours, je me suis (il s'est) occupé de ma (sa) collection avec un proche sous mon (son) toit :
 De 0 à 29 minutes par jour A De 1 à 2 heures par jour C
 De 30 à 60 minutes par jour B Plus de 2 heures par jour D
4. Quel pourcentage du temps de la question 3 est plaisant pour moi (lui) :
 De 0 à 25 % A De 51 à 75 % C
 De 26 à 50 % B De 76 à 100 % D
5. Quel pourcentage du temps de la question 3 est plaisant pour mon proche :
 De 0 à 25 % A De 51 à 75 % C
 De 26 à 50 % B De 76 à 100 % D
6. Sur trente jours, combien de nuits sont troublées volontairement par ma (sa) collection (retards volontaires pour se coucher) :
 De 0 à 7 nuits A De 15 à 22 nuits C
 De 8 à 14 nuits B Plus de 23 nuits D
7. Sur trente jours, combien de nuits sont troublées involontairement par ma (sa) collection (retards involontaires à l'endormissement, réveil en pleine nuit, cauchemars) :
 De 0 à 7 nuits D De 15 à 22 nuits B
 De 8 à 14 nuits C Plus de 23 nuits A
8. Sur trente jours, combien de conflits familiaux sont dus à ma (la) collection :
 De 0 à 7 conflits D De 15 à 22 conflits B
 De 8 à 14 conflits C Plus de 23 conflits A
9. En %, combien ses pièces gênent-elles par leur place les membres de ma (la) famille (par exemple si vous êtes cinq en tout, un membre gêné sur quatre = 25 %) :
 De 0 à 25 % D De 51 à 75 % B
 De 26 à 50 % C De 76 à 100 % A
10. En %, combien de mes (ses) jours de travail par mois sont perturbés :
 De 0 à 25 % D De 51 à 75 % B
 De 26 à 50 % C De 76 à 100 % A
11. Ces trente derniers jours, avec ma (sa) collection, ai-je (a-t-il) des manies incontrôlables, désagréables pour moi (lui) ou que je (qu'il) cache (par exemple, compter, laver, vérifier, ranger symétriquement.) ? Si oui, combien de temps cela me (lui) prend par jour en moyenne :
 De 0 à 29 minutes jour D B = 1 à 2 heures par jour B
 De 30 à 59 minutes par jour C Plus de 2 heures par jour A
12. Si oui à la question 11, ces trente derniers jours, combien de fois cela m'arrive (lui arrive) :
 De 0 à 7 fois D De 15 à 22 fois B
 De 8 à 14 fois C Plus de 23 fois A
13. Ces trente derniers jours, combien de fois cela a gêné ma (sa) vie amoureuse :
 De 0 à 7 fois D De 15 à 22 fois B
 De 8 à 14 fois C Plus de 23 fois A
14. Ces trente derniers jours, combien de fois ma (sa) vie amicale :
 De 0 à 7 fois D De 15 à 22 fois B
 De 8 à 14 fois C Plus de 23 fois A
15. Ces trente derniers jours, combien de fois cela m'a (l'a) angoissé ou rendu agressif :
 De 0 à 7 fois D De 15 à 22 fois B
 De 8 à 14 fois C Plus de 23 fois A

16. Ces trente derniers jours, combien de fois cela a gêné mes (ses) enfants (si pas d'enfants sous le toit, les trois personnes les plus proches):
- | | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| De 0 à 7 personnes | D <input type="checkbox"/> | De 15 à 22 personnes | B <input type="checkbox"/> |
| De 8 à 14 personnes | C <input type="checkbox"/> | Plus de 23 personnes | A <input type="checkbox"/> |
17. Quel est mon intérêt pour mes pièces (pour les pièces) de collection :
- | | | | |
|-------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| Déplaisant | A <input type="checkbox"/> | Plaisant | C <input type="checkbox"/> |
| Indifférent | B <input type="checkbox"/> | Très plaisant | D <input type="checkbox"/> |
18. Quel intérêt pour mes recherches (pour ma participation à ses recherches):
- | | | | |
|-------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| Déplaisant | A <input type="checkbox"/> | Plaisant | C <input type="checkbox"/> |
| Indifférent | B <input type="checkbox"/> | Très plaisant | D <input type="checkbox"/> |
19. La collection m'ouvre (l'ouvre) vers les autres:
- | | | | |
|--------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| Non | A <input type="checkbox"/> | Un peu | C <input type="checkbox"/> |
| Neutre | B <input type="checkbox"/> | Beaucoup | D <input type="checkbox"/> |
20. La collection l'enrichit (m'enrichit) culturellement:
- | | | | |
|--------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| Non | A <input type="checkbox"/> | Un peu | C <input type="checkbox"/> |
| Neutre | B <input type="checkbox"/> | Beaucoup | D <input type="checkbox"/> |

Résultat

Comptez les points pour chaque membre: A = moins 1 point; B = moins 0,5 point; C = plus 0,5 point; D = plus 1 point.

Chaque membre de la famille doit obtenir une note de moins dix à plus dix points. Toutes les questions concernent les trente derniers jours. Si les notes sont négatives, les membres doivent refaire le test sur quatre-vingt-dix jours. (Aggravation?)

Deux possibilités péjoratives: A = Danger; B = Attention.

Deux possibilités favorables: C = Bien; D = Super.

A. Danger: de moins 10 points à moins 5 points

Vous souffrez beaucoup et vous vous éloignez amoureusement, familialement, amicalement, professionnellement et culturellement. Vous avez peut-être un TOC. Consultez un psychiatre comportementaliste (c'est plus fiable qu'un test). Vous et votre famille, refaites le test en vous basant sur quatre-vingt-dix jours. En cas d'aggravation, vous avez une raison de plus pour consulter.

B. Attention: de moins 4 points à 0 point

Votre collection est en train de vous prendre la tête ainsi qu'à vos proches. Vous et votre famille refaites le test en vous basant sur quatre-vingt-dix jours. S'il y a aggravation, faites attention. Vous pouvez vous passer d'un psychiatre comportementaliste si votre score s'améliore dans trois mois (demandez à vos proches de vous aider pour améliorer le résultat des vingt questions).

C. Bien: de 1 point à 5 points

Votre collection vous enrichit humainement et culturellement. Si vous êtes exigeant en bonheur, améliorez le résultat du test pour vous épanouir encore plus.

D. Super: de 6 points à 10 points

Votre collection vous enrichit considérablement et vous ouvre sur le monde. Continuez.

Si toutes vos notes sont négatives, distinguez deux cas:

1. Cécité: c'est plus ennuyeux, faites confiance à votre famille.

Si la moyenne des notes de vos proches (moins 6 points) est plus mauvaise que la vôtre (moins 2 points) oubliez votre note, prenez la moyenne de leur note (moins 6 points) et aggravez-la ($6-2=4$) de la différence ($-6-4=-10$). Vous vous éloignez de votre famille sans le savoir.

2. Clairvoyance: c'est moins ennuyeux si vous réagissez. Exemple vous moins 6 points et eux moins 2 points: vous vous éloignez de votre famille mais c'est rassurant car vous le savez mieux qu'eux.

En conclusion, si vous avez un doute: heureux ou malheureux?

C'est plus l'aggravation de la note que la note elle-même qui compte et l'avis de votre famille est plus important que le vôtre.

Aggravation ou famille malheureuse amène à:

1. Lire *Envie d'aller mieux* des docteurs Alain Krotenberg et Luc Patry.

2. Consulter une fois un psychiatre comportementaliste avec votre conjoint.

(<http://www.aftcc.org>).

Conseils donnés par les docteurs A. Krotenberg et L. Patry.