



[L'AUTOPSY]

Je ne sais pas jeter

Par Isabelle Taubes
Illustration Éric Giriat

« **LORS DE MON DERNIER DÉMÉNAGEMENT**, alors que je pensais n'avoir que quelques cartons à transporter, je me suis rendu compte que j'avais une tonne de livres, de vêtements, de babioles, dont je ne soupçonnais même pas l'existence, confie Isabelle, 50 ans, toiletteuse d'animaux de compagnie. En fait, j'ai toujours eu du mal à jeter. Parce que ça peut encore servir. Parce que je me dis : "Je garde, c'est un souvenir." Résultat, six mois plus tard j'ai encore mal au dos d'avoir dû transbahuter mes précieux biens d'un lieu à l'autre. » Pourquoi l'acte de jeter est-il si compliqué pour beaucoup d'entre nous ?

J'ai peur de perdre une partie de moi. « Les objets que nous élisons pour faire partie de nos vies deviennent des morceaux de notre moi et sont imprégnés de mémoire, assure le psychanalyste Serge Tisseron¹. Contempler le vase hérité de la tante Renée, c'est faire défiler des pans entiers de notre histoire. Cette djellaba, jamais portée, c'est le séjour au Maroc avec l'homme, la femme de notre vie. « Les émotions qui nous lient aux objets ne diffèrent pas de celles qui nous rattachent aux humains ou à nos animaux familiers », poursuit le spécialiste. C'est le même trajet qui nous mène de l'amour pour la mère, de l'attachement au doudou, à la tendresse éprouvée pour notre bon vieux canapé. D'ailleurs, selon le psychanalyste, une trop grande facilité à jeter constitue un déni de ces liens affectifs, parfois plus pathologique que l'envie de garder le maximum. De plus, l'idée de jeter emporte avec elle une certaine agressivité qui peut angoisser : on se fait jeter, chasser, éconduire, on jette une insulte à la face d'une personne, on jette de l'huile sur le feu.

J'ai peur de manquer. « Mettre de côté, thésauriser, accumuler : se protéger du manque fait partie de notre héritage psychologique et biologique », explique Sylvaine Pascual², coach, fondatrice d'Ithaque coaching. Surtout si les parents ou les grands-parents ont souffert de privations. Jeter en pareil cas, particulièrement s'il s'agit de nourriture, est une faute morale (« On n'aurait pas dû acheter trop alors que tant de malheureux ont faim »). S'agissant d'objets non-comestibles, s'en entourer est une façon de se protéger : de s'entourer d'une carapace. Nous devons pourtant comprendre que « désencombrer étagères et placards, c'est aussi et surtout faire de la place dans sa tête », poursuit la coach.

Je ne peux pas choisir. Être incapable d'évacuer le superflu est aussi un signe de déprime : pas suffisamment d'énergie pour s'activer, angoisse de réaliser trop tard que tel ou tel objet avait son utilité, crainte d'avoir fait le mauvais choix. Le fait est que des chercheurs en psychologie de l'Institute of Living, dans le Connecticut, ont pu constater grâce à l'imagerie cérébrale que l'action de jeter (ou pas) était prise en charge par les zones du cerveau concernant la prise de décision. Lesquelles s'affolent parfois, au point d'empêcher de passer à l'acte.

1. Auteur de *Comment l'esprit vient aux objets* (PUF).
2. Voir son article « Bien-être : désencombrer nos placards et nos têtes » sur ithaquecoaching.com.



Ma solution

Claudia, 32 ans, institutrice

« Enfant, je collectionnais les porte-clés et une foule de babioles inutiles, petits trésors qui étaient comme autant de doudous protecteurs. C'est en prenant mon propre appartement que tout a changé. D'abord, il fallait caser tous mes biens dans un petit studio. Donc trier et éliminer sont devenus des gestes essentiels pour pouvoir marcher et respirer. Puis j'ai constaté que les espaces nets m'éclaircissaient les idées. Enfin, en m'appropriant mon lieu de vie, j'ai eu moins besoin de m'entourer d'objets. Ma méthode : une chose inutile depuis plus d'un mois sort de chez moi. Et puis, j'en rapporte moins à la maison. »

QUE FAIRE ?

Prenez votre temps

« Pour désencombrer en douceur, en accord avec soi, il faut commencer petit : par un tiroir, par exemple », préconise Sylvaine Pascual, coach. Pour éviter la sensation de gâchis, donnez ce qui peut l'être. « Mais si, se débarrasser d'un objet demeure impossible, interrogez-vous : "Quelle valeur a-t-il pour moi ?" "Qu'est-ce que ça m'apporte de l'avoir ?" "Le conserver, ça coûte quoi ?" » Nul besoin de succomber à la mode actuelle du dépouillement zen.

Dites merci

Marie Kondo, consultante en rangement spécialisée dans le développement personnel, est formelle : ne gardez que les objets qui vous rendent heureux et jetez les autres. Sans oublier de leur dire « merci » de vous avoir servi, précise l'auteure de *La Magie du rangement* (Pocket). Il s'agit de prendre chaque chose en main en se demandant : « Me met-elle en joie ? »

Écoutez votre corps

« Quand vous hésitez à vous séparer d'un objet, interrogez vos sensations corporelles », recommande Thomas Siceaux, consultant, inventeur de la méthode du Tri conscient. Pensez, par exemple, à ce cendrier kitsch, fermez les yeux et effectuez votre balayage corporel, du sommet du crâne à la pointe des orteils. Listez ce que vous éprouvez : tension dans un bras, plénitude au niveau de l'estomac, etc. Répétez l'opération jusqu'au moment où vous aurez compris intuitivement quoi faire.

À LIRE

Ciao bazar de Thomas Siceaux.

Pour explorer et comprendre les racines de nos « bazars » afin de redevenir maîtres de nos espaces de façon pérenne. Selon l'inventeur du Tri conscient, savoir faire le vide dans son environnement est une façon de se respecter (*Courrier du livre*).