

---

Réserver Mettre en favoris

[Vincent Trybou](#)

Paru en 2023 chez [Dunod](#)

Un guide d'accompagnement synthétique et efficace, pour déjouer les pièges de la maladie.

L'accumulation pathologique est la difficulté à trier, ranger et jeter les choses que vous possédez. Vous avez l'impression que chaque objet est important, ou pourra servir un jour. Vous avez peut-être un attachement sentimental à ces objets. Avec les années, vous avez même abandonné toute tentative de rangement. Combien y a-t-il d'objets que vous ne retrouvez plus ? Qui sont en double ou en triple ? Des livres, des sacs, des objets parfois cassés ou en double, de vieux papiers ou des boîtes vides qui étaient là il y a encore une semaine et qui ont disparu sous d'autres choses. Quand vous tentez de faire du tri, votre cerveau devient confus et anxieux. Ce manuel de thérapie vous aide à cheminer dans ce parcours difficile contre l'accumulation pathologique à l'aide de techniques issues de la recherche scientifique en psychologie. Il comporte la description de la maladie et de ses différentes formes, des techniques efficaces et ergonomiques, et des conseils pour les proches. Son format a été conçu à la fois pour les personnes souffrant de ce trouble, mais aussi pour leur entourage et pour les thérapeutes.

Se libérer de l'accumulation pathologique



Sujet(s)

[psychologie](#)

[Rangement](#)