

Achat compulsif : comment s'en sortir pendant les soldes ?

Psychologies.com

14–18 minutes

Si vous faites souvent des achats sous le coup d'impulsions, que vous regrettez rapidement, au point d'être, parfois, en difficulté financière, il est possible que vous souffriez d'oniomanie, le trouble de l'achat compulsif. Et en période de soldes, il est encore plus difficile de s'en sortir. Explication et méthodes pour en finir avec cette addiction.

Qu'est-ce que l'oniomanie ?

L'oniomanie -le trouble de l'achat compulsif- toucherait entre 3,4% et 6,9% de la population en Europe, selon l' [Institut Fédératif des Addictions Comportementales](#) (IFAC). En France, ils seraient 5% à 16% à en souffrir. Ce pourcentage est davantage élevé chez les étudiants, généralement plus friands d'achats en ligne car les produits sont disponibles plus rapidement et facilement.

L'achat en lui-même est plus important que l'objet lui-même. L'acheteur ressent, d'abord, un effet de forte excitation à l'achat puis une fois celui-ci réalisé, il est submergé de culpabilité et honte.

L'origine de ce trouble ? Difficile à dire tant les causes peuvent être variées, mais bien souvent cette conduite addictive peut être reliée à un traumatisme de l'enfance ou de la préadolescence.

Chez certaines personnes, ce trouble s'accompagne de troubles anxieux, alimentaires ou de polyaddictions. Il est souvent lié à une psychopathologie mentale pouvant aller jusqu'à la dépression. *« Ce phénomène de dépendance est accentué par la société de surconsommation qui demande toujours plus de productivité et de rentabilité. Toutes nos décisions d'achats sont en grande partie gouvernées par nos émotions. C'est une maladie encore peu connue, qui prend un nouveau sens avec Internet. Elle mériterait une attention plus sérieuse car elle pourrait avoir de graves effets sur la santé mentale dans les années à venir. »* explique [Magali Bours](#), thérapeute en analyse psycho-organique.

Acheter pour calmer des angoisses incontrôlables

Pour [l'acheteur compulsif](#), l'achat survient comme la conclusion à une forme de lutte contre des tensions psychologiques et des angoisses incontrôlables. Il se déclenche à l'apparition d'une émotion négative telles qu'une intolérance ou une frustration et cherche à la transformer en une émotion positive immédiate telle que de la consolation ou de l'apaisement. L'achat compulsif est souvent associé à une difficulté de gestion des émotions comme celle de la colère, [la culpabilité](#), [l'anxiété](#), la frustration, le découragement, un manque de plaisir ou encore un manque non-identifié.

Comme pour de nombreuses [addictions](#), les raisons d'un tel

comportement peuvent trouver leurs origines dans le passé de la personne, en réaction notamment, à un traumatisme. Il faut interroger ce qui se cache derrière l'achat lui-même et reconnaître les manques psychologiques que ces achats compulsifs visent à combler. « *L'origine de cette addiction peut se trouver à différents stades du développement de l'enfance ou de la préadolescence. Cela peut être lié à un événement traumatique ou à une relation dysfonctionnelle avec les parents ou au type d'attachement avec la mère qui peut provoquer un manque d'estime de soi chez l'enfant qui continue à l'âge adulte* » indique Magali Bours.

Pour aller plus loin

Magali Bours, thérapeute en analyse psycho-organique



Basée dans le 11ème arrondissement de Paris, Magali Bours est thérapeute en analyse psycho-organique et propose son aide pour des addictions ; stress / anxiété ; mal-être / dépression ; difficultés de communication ; problèmes de couples. Plus d'informations :

<https://www.magali-bours.fr>

Trois profils d'acheteurs compulsifs

Dans son livre *Money thérapie* (éd. Harmonie Solar), Cristina Benito, économiste, décrit trois types de profils pouvant correspondre à celui des acheteurs compulsifs.

En premier, l'auteure évoque le **profil du « pyromane »**. C'est celui qui a besoin de dépenser son argent le plus vite possible. Comme s'il avait peur de le voir disparaître avant d'arriver à l'utiliser. L'argent lui brûle, littéralement, les mains. Cristina Benito explique que ces dépenses cachent, souvent, une insatisfaction vitale, par exemple, une personne qui déteste son travail, sa vie ou les deux.

Il existe également le **profil du « généreux compulsif »**. Il donne aux autres ce qu'il a en excédent mais parfois aussi ce qu'il n'a tout simplement pas, en matière d'argent mais aussi de temps. Ces personnes peuvent tenter « d'acheter l'amour » afin de combler un manque d'attention de la part de leur père ou de leur mère. Cela peut être un moyen de se rendre indispensable pour s'assurer l'affection de leur entourage.

Puis il y a ceux qui sont dans ce que l'auteure appelle « **la course du rat** ». Dans sa roue, il ne s'arrête jamais de courir. Cela représente ceux qui travaillent plus pour gagner plus mais pour dépenser plus et qui finissent toujours sur le fil du rasoir, peu importe combien ils gagnent. Il sont enfermés dans une logique du « *Plus tu gagnes, plus tu dépenses* » écrit Cristina Benito.

Pour aller plus loin

A lire



Découvrez [Money thérapie](#) (éd.

Harmonie Solar), écrit par Cristina Benito

Les achats en ligne accentuent le trouble compulsif

La possibilité d'acheter en ligne est un vrai piège pour les personnes atteintes d'oniomanie : la publicité est omniprésente sur Internet, elle s'accompagne de stimulations visuelles et auditives souvent très fortes (pop-up clignotantes, jingles qui repassent en boucle...) et la tentation d'acheter immédiatement, sans trop faire d'efforts, pousse à la consommation. L'auteure de *Money Thérapie* suggère, comme première étape, de se désabonner des newsletters commerciales pour ne plus être constamment tenté.

L'augmentation du nombre de magasins en ligne, d'applications d'achats sur téléphones et les livraisons à domicile, ont multiplié les occasions de craquer pour des achats immédiats, parfois inutiles mais souvent trop coûteux. « *La virtualité de la carte bleue nous fait oublier en un clic, sans quitter son domicile et sans interagir avec d'autres personnes, que nous venons de dépenser plus que ce que nous avons sur notre compte bancaire* » développe la thérapeute.

Les bonnes questions à se poser avant d'acheter

1-Dans un premier temps, se poser les bonnes questions avant d'acheter quelque chose peut éviter, ou réduire, les achats compulsifs :

- Est-ce que j'en ai réellement besoin ?
- Est-ce que je peux me le permettre ?
- Si ce n'est pas absolument nécessaire, vais-je l'utiliser ?

- Est-ce que cela en vaut la peine ?

2- Il est également recommandé de toujours se laisser une nuit de réflexion pour peser le pour et le contre de l'achat et ne jamais l'effectuer dans la précipitation. « *Acheter ne rend pas heureux. La consommation nous laisse même souvent une sensation de mauvaise conscience et de vide. Il est indispensable de distinguer la dépense utile et nécessaire de l'achat impulsif* » précise Cristina Bonnito.

3- Pour arrêter les achats impulsifs, il peut être utile de comprendre pourquoi ce réflexe apparaît :

- Est-ce que je cherche mon bien-être ?

- Est-ce que je cherche à prouver quelque chose ?

- Est-ce que je suis en train d'investir mon argent, mon temps et mon énergie dans une chose qui compte vraiment pour moi ?

Les bons réflexes pour faire baisser la pulsion

L'auteur invite à réaliser des exercices de respirations à faire en cas de pulsions : prendre une grande respiration, se connecter à soi, à son besoin ; inspirer ; expirer ; prendre deux minutes. A force de pratique, cette habitude s'installera et permettra une reconnexion au réel.

Magali Bours, quant à elle, indique que payer en liquide, plutôt qu'en carte bleue, permet de mieux réaliser l'argent dépensé car il se trouve physiquement dans les mains de l'acheteur. La méditation peut être aussi un moyen d'apaiser son trouble et de lutter contre le phénomène de compulsions. Celle-ci permet d'être en contact avec ses sensations corporelles et vise à identifier l'émotion ressentie afin de lutter contre le phénomène de compulsions.

Pour aller plus loin

Le tabou de l'argent

Selon l'économiste Cristina Benito, les problèmes liés aux dépenses sont souvent dus au tabou qui entoure l'argent : « *Presque personne ne parle d'argent. C'est un tabou aussi absurde que le sexe le fut en son temps, peut-être même plus* ». Des amis n'auront aucun mal à rentrer dans votre intimité en vous demandant dans combien de temps vous comptez avoir un enfant mais n'oseront jamais vous demander combien vous gagnez. « *Parler d'argent, en particulier avec soi-même, est le premier pas vers une amélioration de notre relation avec lui* » explique-t-elle.

Des outils pour mieux gérer son budget

D'autres petites solutions peuvent être adoptées pour lutter contre les achats compulsifs. L'application *Spending Tracker*, par exemple, permet de suivre toutes ses dépenses, établir un budget et, par conséquent, d'être plus en mesure de les contrôler. Faire un tableau Excel ou noter sur un cahier ses dépenses aide à se rendre compte des différents achats.

L'économiste Cristina Bonnito propose également de faire un tableau en regroupant les dépenses en trois catégories :

- dépenses vitales
- dépenses de loisirs et shopping
- dépenses exceptionnelles.

Elle recommande d'attribuer un budget pour chaque catégorie et d'essayer de le respecter au maximum.

La psychothérapie pour en finir avec l'oniomanie

Dans les cas les plus sévères, la psychothérapie constitue le traitement de référence car, avec l'aide d'un/e psychothérapeute, le patient va pouvoir comprendre l'origine de son addiction comportementale. « [L'analyse psycho-organique](#), par exemple, peut être une bonne approche thérapeutique face à un comportement d'achats compulsifs. Cette thérapie fait appel à différents outils de travail qui permettront de rentrer en contact avec l'enfant intérieur de manière à reconnecter l'adulte à l'enfant qu'il a été. Plus, on va en profondeur, plus on va pouvoir identifier le traumatisme de l'enfant et trouver une réponse détaillée Magali Bours. Cela permet de libérer l'adulte de cette addiction et de l'aider à retrouver de la confiance en lui et de l'estime de soi. L'idée est de mater ou paterner son enfant intérieur soi-même, là où il y a eu du manque ou un traumatisme, autrement dit être le bon parent pour soi ».

Pour aller plus loin

==> [Comment arrêter ma frénésie d'achats ?](#)



Je souffre de Tocs depuis une dizaine d'années. Je ne travaille plus depuis 4 ans et suis donc en invalidité. Je ne parviens pas à gérer mon budget, je souffre d'"achats compulsifs". Même quand mon compte est en négatif, je continue à dépenser. C'est tout à fait dramatique. Je suis en thérapie analytique mais rien n'y fait... Raphaëlle, 40 ans

Pour aller plus loin

Trouvez un psy près de chez vous

Vous cherchez un psy sérieux près de chez vous ? Découvrez MonPsy, l'annuaire des psys recommandés par Psychologies. Rendez-vous sur www.monpsy.fr

Références

Article relu par Magali Bours, Thérapeute en Analyse Psycho-Organique

Pour écrire cet article, les références utilisés :

- [page de l'IFAC \(Institut Fédératif des Addictions Comportementales\) sur les achats compulsifs](#)
- expertise de Magali Bours, Thérapeute en Analyse Psycho-Organique
- propos du livre *Money Thérapie* par Cristina Benito, économiste espagnole

Hélène témoigne de son addiction

« Mes achats compulsifs ont commencé il y a une dizaine d'années quand j'étais encore étudiante. Je me suis retrouvée sans argent, car mon ex petit-ami avait volé tout ce que j'avais sur mon compte. Depuis, dès que j'en gagne un peu, je ressens le besoin de le dépenser par peur d'à nouveau tout perdre. Je souffre d'un trouble de la personnalité borderline ce qui peut provoquer des tocs comme les achats compulsifs.

Je dépense surtout dans les livres : cuisine, roman...

Pourquoi ? J'ai l'impression de ne pas être assez intelligente et de manquer d'énormément de connaissances. Donc, j'assouvis ce besoin de m'instruire et d'acquérir de nouvelles connaissances en achetant énormément de livres.

Je n'ai jamais parlé de mon trouble à mes parents et mes amis, seul mon compagnon est au courant. Il a découvert cette addiction à l'occasion d'une dépense de plus de 7000 euros que j'avais réalisée sur un coup de tête. Il a d'abord mal pris le fait que je lui ai caché mon trouble compulsif, puis, il a décidé de m'aider. Il a compris que c'était une maladie et pas le simple plaisir de tout dépenser.

En ce moment, nous essayons une nouvelle technique : il a pris ma carte bleue et a supprimé tous les enregistrements de celle-ci sur les sites. Et comme je fais surtout des achats sur Internet, cela fonctionne plutôt bien.

Faire de la cuisine, notamment de la pâtisserie m'aide également beaucoup. Quand j'ai des pulsions d'achat, je recherche des recettes sur Internet et je me mets aux fourneaux. Cela peut être à n'importe quel moment de la journée et parfois de la nuit. La cuisine me passionne, cela me détend et repousse la compulsion.

J'ai commencé à en parler à ma psychologue et nous essayons de trouver des solutions contre mon onimanie. On est encore au tout début. Quand on souffre d'achats compulsifs, l'important est d'en parler, à son entourage mais aussi à des professionnels, comme des psychologues. Il ne faut pas en avoir honte et se faire aider. »

*pour des questions d'anonymat, le prénom a été modifié

