 Réservez aux abonnés

Par nostalgie, par frime, par flemme... Pourquoi sommes-nous tellement attachés aux objets ?

Par **Ségolène Barbé**

Publié il y a 5 heures, mis à jour il y a 2 heures

 Copier le lien    



« On ne sait jamais, ça peut toujours servir », avons-nous tous dit un jour ou l'autre à l'heure de ranger et jeter... / Brebca - stock.adobe.com

PSYCHOLOGIE - Ils nous rappellent des souvenirs ou nous valorisent aux yeux des autres, nous rattachent au monde et nous permettent de nous en cacher. Au risque de nous empêcher d'avancer ?

Notre attachement aux objets n'est pas nouveau. Chez les Vikings ou dans l'Égypte ancienne, il était fréquent d'enterrer les défunts avec des objets qui pourraient les accompagner dans l'au-delà (bijoux, armes, vêtements...). « *Les objets étaient alors le reflet d'un certain statut social. Ce qui a changé depuis le 18e ou 19e siècle, c'est la démocratisation des objets, non plus réservés à une élite mais collectionnés par les individus ordinaires* », explique Valérie Sacriste, sociologue, maîtresse de conférences à l'Université Paris Cité et autrice de *Nos vies, nos objets. Enquêtes sur la vie quotidienne* (Septentrion, 2023). Mais qu'est-ce qui nous pousse à nous attacher ainsi aux objets et à en encombrer nos intérieurs ?

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

S'INSCRIRE

Nos vies, nos objets : Enquête sur la vie quotidienne		Service	
	Neuf	Occasion	
	 Amazon	23,00€ 22,11 €	VOIR
	 Rakuten	23,00 €	VOIR
	 Fnac	23,00 €	VOIR

Reflets de notre histoire, ils nous permettent d'affirmer notre identité, de vivre plus agréablement, de nous ancrer dans la société. Bibelot ramené d'un voyage, meuble acheté ensemble au début d'une relation, bijou de famille... Certains nous sont chers par leur valeur sentimentale : leur présence nous rassure, un peu comme des doudous qui nous rappellent des souvenirs heureux ou des moments clés de notre construction. D'autres nous simplifient la vie (machine à laver, robot...), nous aident à être plus performants (lunettes, voiture...) ou nous ouvrent sur d'autres mondes (livres, écrans...).


Le sens du toucher

À l'heure où nous passons de plus en plus de temps derrière nos écrans, les objets matériels nous permettent aussi de renouer avec le sens du toucher. « *De plus en plus de jeunes louent et achètent des DVD. Certains objets comme les vinyles ou les cartes postales connaissent une seconde vie. C'est ce que je nomme la "résistance objectale"* », analyse Valérie Sacriste. Le pouvoir de l'objet réside encore dans sa matière, dans cette possibilité que nous avons de le toucher, de le déplacer, de sentir qu'il est bien « à nous ». « *Lorsqu'on ressent un mouvement d'affectivité très fort envers un objet dématérialisé, on a besoin de le matérialiser*, poursuit la sociologue. *Si je lis un livre qui me plaît beaucoup sur un e-book, je vais avoir envie de l'acheter pour pouvoir le ranger dans ma bibliothèque. Je vais aussi imprimer une photo qui m'est chère pour la faire encadrer.* »

“ On entasse davantage lorsqu'on est dans une période de flou dans sa vie, voire de grande fatigue ou de dépression. Pour certaines personnes, être entouré d'objets, c'est se construire une sorte de cocon qui fait barrage aux agressions extérieures ”

Laurence Einfalt, psychologue et coach en organisation

Mais si nous accumulons de plus en plus d'objets, c'est aussi parce que nous sommes davantage tentés qu'autrefois, explique la psychologue Laurence Einfalt : « *Quantité d'objets s'exposent ainsi sur les réseaux sociaux, symbolisant parfois une vie qui nous fait rêver. Si, par exemple, je m'intéresse à la cuisine, le fait de suivre des influenceurs dans ce domaine me donnera sûrement envie d'acheter le robot dernier cri.* » Souvent accessibles en un clic, certains objets nous aident à nous valoriser à nos propres yeux et aux yeux des autres : baskets de marque, montre ou téléphone portable flambant neufs... « *J'avais ainsi interviewé un jeune homme qui venait d'un milieu populaire. Lorsqu'il a commencé à très bien gagner sa vie, il a eu besoin d'afficher sa réussite par des objets de luxe, qui marquaient pour lui son ascension sociale* », se souvient ainsi Valérie Sacriste.

À lire aussi | [«Certains objets me raccrochaient au passé»: pourquoi ranger fait du bien au moral](#) 

Apprendre à jeter

Mais lorsqu'ils s'accumulent et grignotent notre espace de vie, les objets peuvent aussi nous empêcher d'avancer, surtout si nous avons du mal à jeter et à trier. « *Il peut exister plusieurs raisons à ce comportement*, assure Laurence Einfalt, fondatrice de Jara, agence de coaching en organisation personnelle et autrice de *Savoir s'organiser* (Eyrolles, 2021). *Certains sont nostalgiques d'une période de leur vie : en jetant ce tee-shirt de leur jeunesse, ils auraient l'impression de perdre une partie d'eux-mêmes. D'autres gardent des objets inutiles par loyauté familiale ou bien par peur de manquer, parce qu'ils ont un jour connu le chômage ou des difficultés financières...* »

Mais pour la psychologue, la raison principale reste la procrastination, la difficulté à prendre une décision définitive, qu'on préfère remettre à plus tard en se réfugiant derrière le fameux « On ne sait jamais, ça peut toujours servir ». « *La prise de décision, c'est fatigant*, explique-t-elle. *On entasse davantage lorsqu'on est dans une période de flou dans sa vie, voire de grande fatigue ou de dépression. Pour certaines personnes, être entouré d'objets, c'est se construire une sorte de cocon qui fait barrage aux agressions extérieures.* »

Si les objets vous semblent trop envahissants dans votre vie, réfléchissez donc d'abord à ce qu'ils représentent pour vous... Et commencez par vous débarrasser de ceux qui vous culpabilisent : le jean en taille 38 dans lequel vous ne rentrez plus depuis longtemps ou la machine à coudre de votre grand-mère que vous n'utiliserez jamais...