

# Retrouver un chez-soi vivable

## Grand guide pour sortir du désordre, de l'accumulation et du découragement

Le livre complet est terminé :

[Télécharger le livre PDF de 250 pages](#)

### Contenu de l'ouvrage

Ce guide aborde de manière non culpabilisante les logements devenus désordonnés, très encombrés ou difficilement habitables à cause de la dépression, de l'épuisement, de l'anxiété, du deuil, d'un traumatisme, du TDAH, de difficultés exécutives, de douleurs, d'un handicap, de l'âge, de la précarité, de l'isolement ou d'une accumulation compulsive.

Il contient notamment :

- l'évaluation du niveau d'urgence et des dangers ;
- les sorties, escaliers et passages bloqués ;
- les risques liés au feu, au gaz, aux installations électriques et aux piles instables ;
- les déchets, aliments avariés, liquides stagnants et odeurs ;
- la vaisselle accumulée et la remise en service progressive de l'évier ;
- les moisissures, l'humidité, les punaises de lit, les cafards et les rongeurs ;
- les méthodes pour agir avec presque aucune énergie ;
- les séances de 5, 15, 25 ou 60 minutes ;
- les plans adaptés aux jours rouges, orange et verts ;
- la réduction des achats, livraisons et nouvelles entrées ;
- le tri sans perfectionnisme et sans multiplier les catégories ;
- la cuisine, la chambre, le salon, la salle de bain et les toilettes ;
- le linge, les vêtements, les papiers, le courrier et les factures ;
- les caves, greniers, garages, balcons et espaces de stockage ;
- le trouble d'accumulation et la difficulté douloureuse à jeter ;
- les souvenirs, héritages, collections et objets sentimentaux ;
- les animaux et les situations d'accumulation impliquant des animaux ;
- la manière d'aider un proche sans l'humilier ni jeter ses affaires en secret ;
- les conflits entre partenaires, colocataires, parents et enfants ;
- les professionnels du nettoyage, du débarras, de la santé et du secteur social ;
- les difficultés de logement, de loyer, d'insalubrité, de déménagement ou d'expulsion ;
- des plans complets sur 30 et 90 jours ;
- des tableaux de suivi, fiches d'action, scripts de conversation et plans de prévention des rechutes.

Le guide ne présente pas la situation comme un simple manque de courage. La dépression peut entraîner une perte d'intérêt, une baisse d'énergie et d'importantes difficultés de fonctionnement quotidien. L'activation comportementale fait partie des interventions psychologiques reconnues pour la dépression. Pour le trouble d'accumulation, une aide progressive et la thérapie cognitivo-comportementale font partie des principales approches proposées.

## Vérifications du fichier

Le PDF comporte :

- **250 pages A4 exactement ;**
- environ **121 500 mots ;**
- aucune page blanche ;
- aucun texte dépassant des marges ;
- aucune page répétée à l'identique ;
- du texte sélectionnable ;
- une table des matières ;
- **33 signets de navigation ;**
- aucun mot de passe ni chiffrement ;
- une ouverture et un rendu contrôlés sur les 250 pages.

## Précautions essentielles

Les produits ménagers ne doivent jamais être mélangés entre eux. En particulier, l'eau de Javel ne doit pas être mélangée avec de l'ammoniaque, du vinaigre, des acides, un désinfectant ou un autre nettoyant, car des vapeurs dangereuses peuvent être produites. Il faut respecter l'étiquette et assurer une ventilation suffisante.

En présence d'un danger immédiat, d'une odeur de gaz, d'un incendie, d'une personne incapable de répondre, d'un risque suicidaire imminent ou d'une urgence médicale, il faut interrompre le rangement et appeler le **112**. En Belgique francophone, le Centre de prévention du suicide répond gratuitement au **0800 32 123** ; en néerlandais, la ligne est le **1813**.