

SYNDROME DE DIOGÈNE

FICHE REPÈRES - "MOI"



Je me réapproprie ma liberté...

...en commençant par me poser les bonnes questions :

- Pourquoi j'invite rarement chez moi ?
- Pourquoi ai-je le sentiment que l'intérieur du logement "des autres" semble différent du mien ?
- Depuis quand est ce que "ça" a commencé ?

Je sais bien que si je ne conserve pas un maximum de choses, je me sens mal à l'aise. Je peux faire le tri mais cela génère inévitablement un sentiment d'insécurité. Chez moi, c'est comme un coffre-fort blindé. L'extérieur ne fait pas intrusion dans ma banque d'objets personnelle si bien sécurisée.

Cependant, j'en éprouve une réelle plénitude ? Je me sens parfaitement en équilibre dans la société ? Cela impacte ma vie de couple, si j'en possède une ?

Diogène, remarquable philosophe, prônait le dénuement et le repli sur soi dans son tonneau. Mais par principes et convictions revendiquées. Pas par défaut de combativité morale ou de fuite face au réel.

Par un phénomène subtil, souvent inconscient, l'Humain pense et panse ses plaies avec des artefacts extérieurs. L'enveloppe psychique/peau, perforée par des blessures psychologiques ou des sévices, n'assure plus sa fonction de barrière protectrice puis laisse progressivement place aux objets-refuges.

L'Autre m'a trahi ? La pile de journaux, bien rangée, elle, reste toujours fidèle !

Je me sens comme une éponge face aux sentiments hostiles externes ? Mes cartons vont amortir les chocs !

Le syndrome de Diogène et ses manifestations ne sont pas une malédiction ou une fatalité.

En prendre conscience, à son rythme, constitue déjà un grand pas en avant. Vers un monde meilleur.

Mes semblables humains apportent *aussi* de la joie, de l'entraide, de la vraie vie hors mes murs autoconfinés...

- "Ouvrir les yeux" sur son environnement, en pleine conscience
- (Re)prendre en main sa santé physique et psychique
- (Re)faire du lien social
- Discuter avec sa famille et ses proches
- Se rapprocher de professionnels (services sociaux, thérapeutes impliqués...)



www.syndrome-diogene.org

06 60 87 57 98

L'ASSOCIATION