19 novembre 2024

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Fièvre acheteuse pendant le Black Friday : quand la chasse aux bonnes affaires devient une addiction

L'oniomanie, ou addiction aux achats compulsifs, est très répandue en Suisse, et les actions telles que le Black Friday ne font qu'aggraver la situation des personnes concernées. Devant la multitude d'offres exceptionnelles et les nombreuses tentations d'achats, même les personnes qui ne présentent pas un comportement addictif ont du mal à résister. Dans le cadre de la Black Week, la fondation Santé bernoise attire l'attention sur les achats compulsifs et conseille sur les moyens de se protéger.

Une personne sur cinq en Suisse présente un comportement à risque en matière d'achats et environ 5 % de la population aurait une dépendance aux achats. C'est ce que révèlent les statistiques de l'Office fédéral de santé publique (OFSP) de 2019. Il s'agit là de chiffres élevés en comparaison des autres comportements addictifs. Si les achats compulsifs ne rencontrent pas un grand intérêt c'est qu'ils constituent une « addiction silencieuse ». Elle s'installe souvent très discrètement. La disponibilité continuelle d'offres en ligne ou l'organisation de journées de soldes à grande échelle tels que le Black Friday attisent les comportements problématiques. Les soldes exercent une pression et renforcent l'envie d'acheter. Etant donné que la consommation est connotée positivement dans la société, les achats en quantité démesurée ne se voient pas tout de suite. Les personnes atteintes ne sont donc bien souvent pas reconnues et ne cherchent de l'aide que tardivement.

A partir de quand parle-t-on d'addiction ?

Les achats compulsifs se manifestent par une envie irrépressible d'acheter des choses et peuvent se transformer en un comportement obsessionnel et conduire à des achats incontrôlés. Comme pour les autres comportements addictifs, tout le reste passe alors au second plan. Les conséquences du comportement à risque

ou d'une addiction sont les conflits, l'endettement et l'isolement social. La dépression, des troubles du sommeil ou des troubles anxieux peuvent apparaître. Au contraire des comportements d'achats dits « normaux », les personnes présentant une addiction sont avant tout intéressées par l'achat en lui-même et moins par le produit. Les articles restent souvent dans leur emballage, ce qui est signe d'un comportement problématique.

Que puis-je faire ?

Avec d'ingénieuses stratégies de marketing et des offres d'achat en ligne constamment disponibles, la pression d'achat est grande. Mais il existe des méthodes pour contrôler la consommation. Christina Messerli, responsable du domaine Conseil et thérapie de Santé bernoise, donne deux conseils pratiques : « Les listes de course nous permettent de n'acheter que ce dont nous avons réellement besoin. » Elle poursuit avec la règle des 24 heures : « Pour éviter les achats spontanés, qui sont regrettés après, on devrait d'abord réserver les articles ou les laisser dans le panier en ligne. Puis, réfléchir tranquillement le lendemain si l'achat est vraiment nécessaire ou pertinent. » L'offre de Santé bernoise s'adresse aussi aux proches des personnes concernées. « Nous partons du fait que les chiffres ont fortement augmenté depuis 2019. Les personnes concernées ne trouvent toujours que difficilement le moyen d'accéder à nos offres de conseil. C'est pour cela que nous voulons aussi sensibiliser l'environnement », confie C. Messerli.

Pour toutes celles et tous ceux qui se demandent si leur comportement en matière d'achats est problématique, Santé bernoise a mis en ligne un test gratuit sur le thème des achats compulsifs. Toute personne concernée ou proche qui cherche de l'aide reçoit un conseil gratuit de Santé bernoise par téléphone au 0800 070 070, ou par chat sur santebernoise.ch.

Nombre de caractères, espaces inclus : 3'772

Personne de contact
Marie-Line Michel, Collaboratrice spécialisée Communication
Tél. 031 370 70 58, marieline.michel@beges.ch

Agir ensemble pour une vie saine
Permettre de grandir et de vivre en bonne santé : telle est la mission de Santé bernoise. La fondation soutient la population bernoise par la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions, en allemand et en français. Sur mandat du canton de Berne, une centaine de collaborateurs et collaboratrices travaillent dans 4 centres et sur 15 sites dans tout le canton de Berne. La fondation ne dépend d'aucun parti politique ou confession. www.santebernoise.ch