

Qu'est-ce que le TAC ?

Le trouble d'accumulation compulsive (TAC) se caractérise par une difficulté persistante à jeter ou se séparer de certains objets, indépendamment de leur valeur réelle.

Cette difficulté est associée à un besoin de conserver ces objets et une souffrance au fait de les jeter. Les objets s'accumulent, entraînant une détresse psychologique et des difficultés sociales.

À long terme, le TAC peut amener à :

- Un espace de vie encombré qui empêche la personne de vivre adéquatement et d'effectuer ses tâches quotidiennes;
- L'isolement de la personne;
- Une baisse de l'estime de soi.

L'encombrement peut limiter l'accès au réfrigérateur, à la table à manger, à la salle de bain, au lit ou à tout autre espace essentiel.

Le TAC n'est pas causé par :

- Un problème de discipline;
- Un trouble du déficit d'attention (bien qu'il peut parfois y être associé);
- Une expérience de privation;
- Un problème de surconsommation.

Le TAC n'est pas un choix. Il peut toucher n'importe qui et engendre une souffrance réelle.

L'accumulateur compulsif n'est pas un collectionneur. Collectionner :

- Est une réalisation positive donnant un sentiment de fierté;
- Est une activité sociale qui suscite des discussions avec autrui sur les objets collectionnés;
- Ne nuit pas à la qualité de vie du collectionneur (comportement adaptatif).

Certaines personnes souffrent d'une condition qui est plus sévère que le TAC : le syndrome de Diogène. Celui-ci se caractérise par une négligence généralisée et extrême de la personne et de son environnement. Contrairement au TAC, le syndrome de Diogène pourrait être lié à une démence.

Bien que le TAC semble difficile à surmonter, il faut garder espoir : c'est possible de s'en sortir.

COMMENT PROCÉDER ?

- **Contactez les ressources spécialisées;**
- **Participez à un groupe de parole ou de mise en action pour le TAC;**
- **Contactez un professionnel qui offre de la psychothérapie pour le TAC ou de l'aide directe pour le désencombrement.**

Que faire si on connaît une personne atteinte de TAC ?

À FAIRE

- S'informer et s'éduquer sur le TAC pour éliminer ses préjugés;
- Garder une attitude positive et encourager les changements;
- Chercher de l'aide ou du soutien professionnel, en vous référant aux ressources disponibles.

À ÉVITER

- Se débarrasser des affaires de la personne pendant son absence;
- Tenir des propos menaçants ou qui renforcent la honte.

Attitudes à adopter auprès d'une personne atteinte d'un TAC :

- Être réaliste dans ses demandes, en faisant des petits pas à la fois;
- Demeurer respectueux et patient, en général l'intervention se fait à long terme;
- Construire un lien de confiance et le préserver;
- Favoriser les échanges.

N'importe quel type d'objet peut être accumulé. Voici une liste des plus fréquemment accumulés :

- Journaux, revues, livres;
- Emballages, produits hygiéniques;
- Vêtements, sous-vêtements;
- Pièces électroniques;
- Produits alimentaires non périssables;
- Animaux.

Raisons motivant l'accumulation excessive d'objets. L'objet peut :

- Être utile dans le futur;
- Être attirant;
- Avoir une valeur sentimentale importante;
- Représenter un aide-mémoire;
- Combler un besoin de sécurité.

L'accumulation d'objets devient un problème quand la personne :

- N'ose pas ou refuse de recevoir de la visite;
- A honte de l'état de son logement;
- Se sent coupable d'accumuler;
- Éprouve de la difficulté à accéder à sa chambre, salle de bain, cuisine, etc.;
- A de la difficulté à se déplacer dans son logement;
- Perd ou a de la difficulté à trouver des factures, contrats, documents importants;
- Risque de perdre son logement.

Et quand l'encombrement pose un risque pour sa santé et sa sécurité et celles des autres.

Ressources disponibles

Avez-vous besoin d'aide pour affronter les difficultés liées au TAC ? Voici une liste de ressources disponibles pouvant vous guider.

Centre local de services communautaires (CLSC)

Trouvez le CLSC de votre secteur :
www.santemontreal.qc.ca

Centre d'études sur les TOC et les tics (CETOCT)

514 251-4015, poste 3585
kbergeron.crfs@ssss.gouv.qc.ca
www.tictactoc.org

La Maison grise de Montréal

514 722-0009
www.lamaisongrise.org

Institut universitaire en santé mentale de Montréal (IUSSM)

514 251-4000

Fondation québécoise pour le trouble obsessionnel-compulsif inc. (FQTOC)

Boîte vocale : 514 727-0012
fondationquebecoisepourletoc@gmail.com
www.fqtoc.com

AMI-Quebec Agir contre la maladie mentale

514 486-1448
www.amiquebec.org

ESPAC – Groupe de parole sur l'accumulation compulsive au CLSC de Verdun

514 933-7541, poste 58442

Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM)

514 524-7131
www.aqpamm.ca

TAC

Trouble d'accumulation compulsive



Qu'est-ce que le TAC ?

Quelles en sont les conséquences ?

Comment aider une personne atteinte ?

Comment chercher de l'aide et des ressources pour la personne concernée et ses proches ?



Contenu réalisé par : Carole-Anne Arcand, Joseph Bejjani, Antoine Cloutier, Raefat El-Jammal, Carina Farag, Rami Hatoum, Rimon Mikhail, Sarah Pelletier, Jin Qi et Chloé Vo, étudiants au Pharm. D.
Contenu révisé par : Kieron O'Connor, Ph. D., Natalia Koszegi, M. Ps.