

# **LE TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE : MIEUX LE RECONNAÎTRE**

**Marie-Ève St-Pierre-Delorme, Ph. D. ©**

En collaboration avec Kieron O'Connor, Ph.D., Natalia Koszegi,  
M. Sc. Et Manon Bertrand, D. Ps.

**Conférence AQPAMM  
25 janvier 2012**

## MYTHES ET RÉALITÉS :

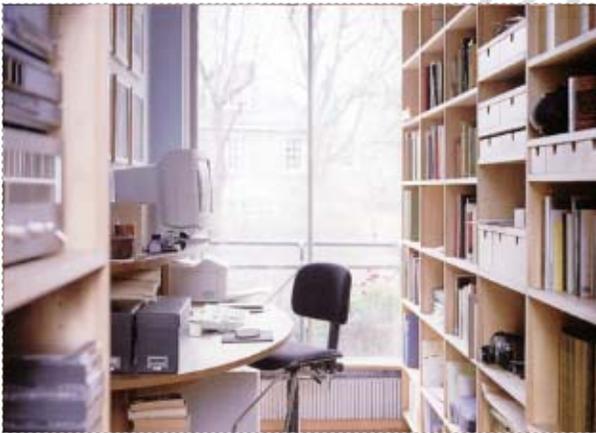


*Voici ce que l'on entend souvent au sujet de l'accumulation compulsive. Certaines affirmations sont vraies, la plupart sont fausses.*

- L'accumulation est un problème d'organisation **FAUX**
- Les accumulateurs ont un déficit d'attention **FAUX**
- Le TAC est un trouble de personnalité **FAUX**
- Les accumulateurs ont vécus de la pauvreté durant l'enfance **PLUTÔT FAUX**
- Les accumulateurs ont été abandonnés par quelqu'un qu'ils aimaient **FAUX**
- La seule façon d'aider un accumulateur est de tout jeter à son insu **FAUX**
- Les accumulateurs échouent toujours au traitement **FAUX**
- L'accumulation est héréditaire. Il n'y a rien à faire **FAUX**

# SOCIÉTÉ MODERNE OU DE CONSOMMATION?

*Les photos suivantes sont là pour interroger le public présent lors de la conférence sur ce que peut être l'accumulation compulsive. Ces photos ne sont pas nécessairement représentative de ce qu'est ce trouble. La conférencière nous invite à nous rendre compte qu'il n'est pas facile de voir ce trouble sur simples photos, car on ne voit pas le reste de l'habitation.*





La reproduction et les modifications de ce document sont strictement interdites sans autorisation de l'auteur. © Ceci est la propriété de Marie-Ève St-Pierre-Delorme – Autorisation de diffusion donnée à l'AQPAMM (janvier 2012). Ce document est le fruit d'une recherche en cours. Les informations y sont donc incomplètes et en cours de validation. Ne prenez pas le risque de diffuser ce document!

# **ACCUMULATION COMPULSIVE (TAC)**

## **(Frost & Harlt, 1996)**

- Reconnu comme étant un sous-type du trouble obsessionnel compulsif
- Acquisition d'objets ayant peu ou pas de valeur perceptible
- Anxiété ressentie, détresse associée
- Difficulté ou évitement concernant le fait de jeter un objet
- Difficulté à prendre des décisions
- Pensées obsessionnelles à propos des objets
- Handicap fonctionnel

## **CRITÈRES DSM-V À L'ÉTUDE**

**Guide de référence pour diagnostiquer les maladies mentales à l'usage des médecins – Version à venir. Version actuelle : DSM - IV**

- Difficulté persistante à se départir de possessions et ce, nonobstant a valeur qui lui est attribuée par les autres.
- La difficulté est due à une forte envie de garder des objets et/ou à une détresse associée avec le fait de s'en débarrasser.
- Les symptômes entraînent l'accumulation d'un grand nombre de possessions qui remplissent et encombrant les espaces de vie de la maison ou au travail et les rendent inutilisables. Si les espaces sont désencombrés, ils le sont seulement par des tiers (i.e. des membres de la famille, des autorités sanitaires, des compagnies de nettoyage).
- Les symptômes entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants du fonctionnement (y compris le maintien d'un environnement sécuritaire pour soi ou les autres).

# PRÉVALENCE

- Hommes et femmes : atteints de la même façon
- Développement du trouble dans l'enfance ou au début de l'adolescence : entre 12 et 18 ans
- Peut y avoir la présence de plusieurs évènements traumatisants.
- Vulnérabilité biologique : environ 85% des accumulateurs compulsifs rapportent avoir un parent du premier degré qui accumule. Comparativement à 37%-54% pour les TOC (troubles obsessionnels compulsifs) qui ont des symptômes d'accumulation.
- Prévalence dans la population : 2% à 5%
- Souvent, accumulateurs VS non accumulateurs :
  - Célibataires
  - Ont aussi des compulsions de vérification
  - N'ont pas plus d'histoire de privation
  - Perfectionnistes (trait POC)

## ATTACHEMENT ET ABANDON



Pour plusieurs, on observe des expériences d'abandon durant l'enfance ou des difficultés relationnelles.

### CE QUE LES ACCUMULATEURS DISENT SOUVENT POUR JUSTIFIER LEURS COMPORTEMENTS

- « Chaque chose possède son utilité »
- « Il ne faut jamais se débarrasser d'un objet »
- « L'accumulation, c'est juste une question d'organisation »
- « Le jour où tu te débarrasse d'un objet...bang...le lendemain tu en as besoin »
- « Je suis seulement un collectionneur un peu fanatique »
- « Je peux me débarrasser de choses si vraiment je le veux »
- « L'accumulation, c'est un problème pour les autres. S'ils n'aiment pas cela, ils n'ont qu'à ne pas me rendre visite »

## **PATTERN D'ACCUMULATION :** **(les différents type d'accumulation)**

- Accumulation sentimentale
- Accumulation instrumentale
- Accumulation esthétique
- Accumulation d'animaux

### **TRAITS COMMUNS :**

- Indécision
- Incapacité à prioriser
- Manque d'organisation
- Peur de faire une erreur
- Peur de perdre la mémoire
- Peur de la perte d'information



## • LES JUSTIFICATIONS instrumentales :

- « J'en aurai peut-être besoin un jour, on ne sait jamais »
- « Peut-être qu'il y a de l'information utile »
- « Ça pourrait être utile à quelqu'un d'autre »
- « C'est irresponsable de jeter les objets »
- « Il pourrait y avoir un objet de valeur que je n'ai pas remarqué »
- « Je pourrais perdre le contrôle si je ne trie pas avec soin. »

## • LES JUSTIFICATIONS sentimentales :

- « Il me semble que je serai vulnérable sans mes possessions »
- « Mes biens sont une partie de moi »
- « Tout comme j'ai des gens autour de moi, j'ai mes possessions »
- « C'est comme si mes biens étaient vivants – petites personnalités »
- « Il serait pour moi déchirant de me défaire de mes possessions »

## QU'EST-CE QUI EST ACCUMULÉ?

- Journaux
- Livres
- Nourriture
- Vêtements
- Contenants vides
- Meubles
- Appareils électroniques
- Factures
- Autres



# COMMENT SE PROCURENT-ILS LES BIENS?

- Achat magasins
- Poubelles
- Vente de garage
- Dons
- Dépliants gratuits



# SYNDROME DE DIOGÈNE VS TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE (TAC)

Syndrome de Diogène	Accumulateurs compulsifs
Il y a négligence parfois extrême de l'hygiène corporelle et domestique	L'hygiène corporelle est tout à fait appropriée et l'hygiène domestique aussi (dans la mesure où l'encombrement le permet ; il ne s'agit pas de négligence mais de difficultés liées à l'accès aux espaces)
Un déni de son état, associé en conséquence à une absence de toute honte	Sentiment de honte très présent ; parfois l'accumulateur peut vivre un déni partiel de sa situation mais reconnaît à certains moments le caractère excessif de l'accumulation d'objets
Un isolement social hermétique	Un isolement par nécessité mais un désir d'interaction hors du lieu d'habitation
Un refus d'aide concernant son état, celle-ci étant vécue comme intrusive	Un désir d'être aidé mais crainte d'être forcé à abandonner ses objets. Il peut y avoir un refus d'aide avant que l'accumulateur ne reconnaisse le problème.

# ACHAT COMPULSIF VS TROUBLE D'ACCUMULATION COMP. (TAC)

*Note : on peut être l'un ET l'autre, l'un ET l'autre. Les deux troubles peuvent être associés ou non.*

*Il faut d'abord traiter l'achat compulsif si l'on a aussi un problème d'accumulation.*

Acheteurs compulsif	Accumulateurs compulsifs
Regrettent leurs achats fait impulsivement et ressentent de la culpabilité	L'hygiène corporelle est tout à fait appropriée et l'hygiène domestique aussi (dans la mesure où l'encombrement le permet ; il ne s'agit pas de négligence mais de difficultés liées à l'accès aux espaces)
Se défont relativement facielement de leurs objets achetés lorsqu'ils constatent qu'ils ne sont pas utilisés	Sentiment de honte très présent ; parfois l'accumulateur peut vivre un déni partiel de sa situation mais reconnaît à certains moments le caractère excessif de l'accumulation d'objets

## Questions de dépistage de l'achat compulsif :

### QUESTIONS

oui non

- Je ressens une pression qui me pousse à acheter
- J'achète quelque chose dès que je sors magasiner
- Je suis une personne dépensière
- Mes proches trouvent que je dépense beaucoup
- Je suis endetté-e à cause de mes achats
- Quand je suis stressé-e, magasiner me calme
- J'achète beaucoup sur Internet

12

La reproduction et les modifications de ce document sont strictement interdites sans autorisation de l'auteur. ©

Ceci est la propriété de Marie-Ève St-Pierre-Delorme – Autorisation de diffusion donnée à l'AQPAMM (janvier 2012).

Ce document est le fruit d'une recherche en cours. Les informations y sont donc incomplètes et en cours de validation.

Ne prenez pas le risque de diffuser ce document!

# COLLECTIONNISMES VS TROUBLE D'ACCUMULATION COMP. (TAC)

Collectionnisme	Accumulateurs compulsifs
Sont fiers de leurs possessions	Vivent de l'embarras et de la honte face à leurs possessions
Veulent partager leur passion avec d'autres collectionneurs	S'isolent et tente de cacher autant que possible les pièces encombrées
Collections sont organisées	Objets sont souvent oubliés ou introuvables
Nombre d'objets limité	Nombre d'objet imposant



# RISQUES POUR L'ACCUMULATEUR

- Incendie
- Malnutrition
- Problème de santé respiratoire
- Chutes
- Empoisonnement
- Infection
- Isolement
- Moisissure
- Vermine

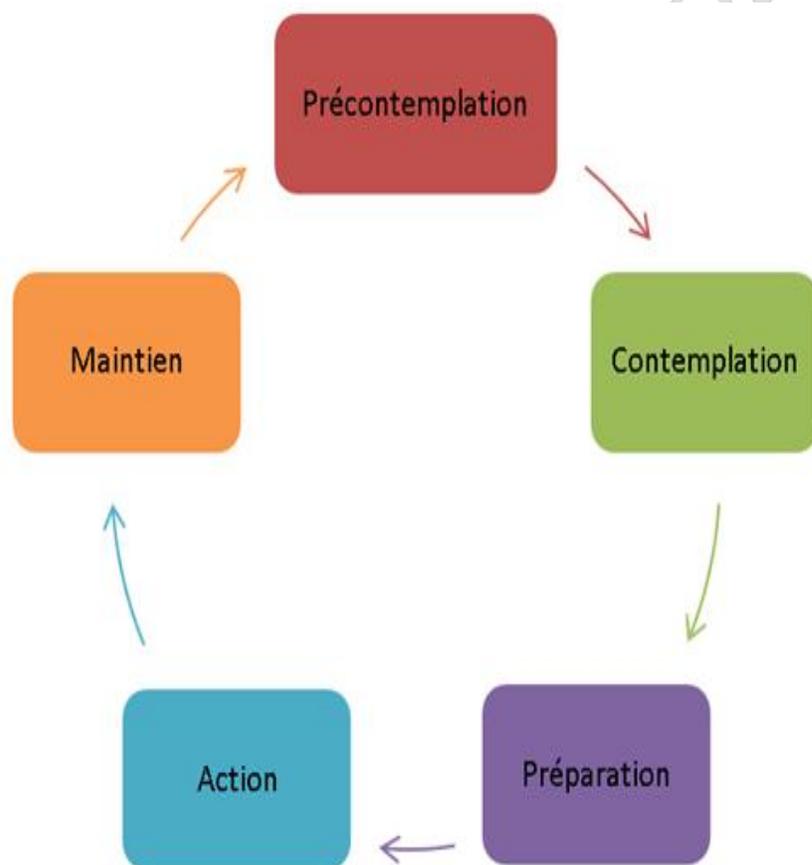


## QUESTIONS DE DÉPISTAGE DU TAC

Comment le TAC interfère dans votre vie?  
Évaluation de la détresse  
Difficultés relationnelles

# STADES DE MOTIVATION

*Outils de référence pour les thérapeutes et travailleurs en santé mentale*



## QUOI FAIRE? – DU CÔTÉ DES PROCHES

Information

Soutien

Choisir une psychologue

Ne pas laisser tomber



## QUOI FAIRE? – DU CÔTÉ DES ACCUMULATEURS

Information

Chercher de l'aide

Soutien d'un proche

Avec les autorités



# TRAITEMENTS ACTUELS

- **Médication**

Plutôt des anti-dépresseurs plutôt que des anxiolitiques

- **Thérapie cognitivo-comportementale**  
**S'appuie sur les outils suivants :**

- Motivation
- 15 minutes par jour
- Une étape à la fois
- Récompenses

## RESSOURCES

### Groupes de soutien :

AMI-Québec (anglophone) : 514-486-1448

AQPAMM : 514-524-7131

Centre d'étude sur les tics et les tocs : 514-251-4000 poste 3585 Karine Bergeron

Site web : [www.ocfoundation.org/hoarding/](http://www.ocfoundation.org/hoarding/)

### Livres :

Stuff : ***Compulsive Hoarding and the Meaning of Things***  
Frost & Steketee (2010)

***Entre monts et merveilles*** (O'Connor, Delorme et Koszegi, Éditions Multimondes – à paraître)

***Compulsive Hoarding and Acquiring : Therapist Guide***  
Steketee & Frost (2007)

***Buried in Treasures : Help for Compulsive Acquiring, Saving, and Hoarding*** Tolin, Frost & Steketee (2007)