

DU



Semaine de sensibilisation
pour le trouble
d'accumulation compulsive

TAC

TROUBLE
D'ACCUMULATION
COMPULSIVE

AU TAC

TÉMOIGNER
AGIR
COMPRENDRE



accumulationcompulsive.ca

COMMENT AGIR DANS UN CONTEXTE DE TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE (TAC) ?

UN ÉLÉPHANT SE MANGE UNE BOUCHÉE À LA FOIS !

- **Prioriser la sécurité plutôt que la perfection** : dégager les sorties de secours, les sources de chaleur, etc.
- **S'informer sur le TAC**, connaître les droits et responsabilités de chaque acteur, et savoir à qui s'adresser.
- **Réduire l'acquisition de nouveaux objets** est une prémisses au processus de désencombrement.
- **Ne pas agir seul-e** : susciter la collaboration de l'ensemble de l'entourage (ex. : propriétaire, proches, intervenant-es, service de sécurité incendie).
- **Nommer une personne-pivot** pour soutenir celle vivant avec un TAC et coordonner les démarches.

VIVRE AVEC UN TAC · TRUCS POUR S'AIDER SOI-MÊME

- **S'avouer nos difficultés** est la 1^{ère} étape du rétablissement.
- **Demander du soutien** à une personne sensible à la problématique. Rester caché ne fera pas diminuer la honte et conduira à d'autres problèmes.
- **Dire comment vous aimeriez être aidé-e**.
- **Prendre soin de soi** et des autres sphères de sa vie : alimentation, sommeil, vie sociale, activité physique.

ENTOURAGE · TRUCS POUR AIDER LA PERSONNE VIVANT AVEC UN TAC

- **Prioriser la personne** avant son encombrement.
- **Établir un lien de confiance** par le partage de nos préoccupations, mais surtout l'écoute de la personne et de l'histoire derrière ses objets.
- **Lui redonner du pouvoir** : l'impliquer activement dans les prises de décisions et lui demander comment elle accepterait d'être aidée.
- **Ne jamais entreprendre un « blitz » de désencombrement** et, surtout, ne jamais se départir des objets de la personne sans son autorisation. Le taux de rechute est de 100 %.

Plus les personnes demanderont de l'aide,
plus il y aura de services qui verront le jour.

RACOR



CATAC
COMITÉ D'ACTION POUR LE TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE