

Désencombrons les mythes!

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

Jeu des mythes et réalités sur le trouble d'accumulation compulsive

Seul ou en équipe, testez vos connaissances sur le trouble d'accumulation compulsive (TAC) grâce à ce jeu des mythes et réalités sur le TAC. Ce jeu, conçu par le Collectif d'action pour le trouble d'accumulation compulsive (CATAC), vous invite à démystifier les préjugés entourant le TAC qui sont véhiculés dans notre société.

But du jeu : Découvrir si les affirmations suivantes sont des mythes ou des réalités entourant le trouble d'accumulation compulsive.

Préparation : Imprimez ce fichier PDF et découpez les cartes afin de former une pile, les réponses faces cachées. Ce mode de jeu est conseillé pour les personnes jouant seules ou en petit groupe (4 à 6 personnes). En groupe, il est possible de jouer chacun pour soi ou de former des équipes.

Fonctionnement de la partie :

1. Prenez la première carte au-dessus de la pile et lisez la première affirmation. Dites s'il s'agit, selon vous, d'un mythe ou d'une réalité entourant le TAC. Pour aller plus loin, tenter d'expliquer Pourquoi? 
2. Tournez la carte et découvrez la réponse et les explications basées sur la littérature scientifique.
3. Comptabilisez le nombre de bonnes réponses.
4. Dans le cas d'un jeu de groupe, la personne ou l'équipe qui a le plus de bonnes réponses remporte la partie.

Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Le TAC est synonyme de syndrome de Diogène.



 Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les personnes vivant avec un TAC sont plus à risque d'éviction et d'itinérance.



 Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les premiers symptômes de TAC apparaissent à l'âge adulte.



 Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les personnes présentant un TAC consultent peu le réseau de la santé.



 Pourquoi?



Références :

Association psychiatrique américaine. (2013). Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.).
Comité d'action pour le trouble d'accumulation compulsive (CATAC). (2024). Surmonter le trouble d'accumulation compulsive (TAC). Guide de référence pour les personnes aux prises avec l'accumulation, les familles, les équipes en intervention et les gestionnaires.
Lucini et al. (2009). An analysis of fire incidents involving hoarding households.

C'est une **RÉALITÉ**

Selon une étude de Tolin et al. (2008), 3,3% des personnes ayant un TAC ont été évincées et 9,4% ont été menacé d'éviction. Dans une autre étude (Greig et al., 2020), 18,5% des personnes ayant vécu une situation d'itinérance ou en logement supervisé présentaient des comportements d'accumulation ou de TAC, soit 3 fois plus que dans la population générale.



C'est un **MYTHE**

Les personnes vivant avec un TAC consulteraient cinq fois plus que la population générale, mais leurs raisons de consultation sont autres que le TAC. Ces personnes vivent fréquemment avec un autre trouble de santé mentale ou de santé physique en comorbidité. Les comorbidités les plus fréquentes sont le trouble dépressif caractérisé (plus de 50 % des cas), l'anxiété sociale et l'anxiété généralisée.



C'est un **MYTHE**

Le TAC et le syndrome de Diogène (SD) sont deux problématiques différentes. Par exemple, dans les situations où il y a un SD, l'insalubrité des lieux et la négligence personnelle sont souvent extrêmes, alors que, pour les personnes vivant avec un TAC, elles peuvent être tout à fait appropriées. Aussi, pour le SD, les personnes concernées ne développent pas d'attachement émotionnel aux objets accumulés, contrairement à celles qui vivent avec un TAC.



C'est un **MYTHE**

Les premiers symptômes du TAC peuvent apparaître autour de l'âge de 11 à 15 ans. Ils commencent à nuire au fonctionnement quotidien de la personne vers le milieu de la trentaine et causer des problèmes significatifs dans la vie de la personne vers le milieu de la quarantaine. Le TAC touche 2 à 6% de la population générale et est trois fois plus fréquent chez les adultes plus âgés que chez les plus jeunes.



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les personnes qui vivent avec un TAC ont de faibles standards de propreté.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Le TAC touche surtout les personnes ayant de faibles revenus.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les personnes vivant avec un TAC ressentent souvent de la honte.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Vivre avec de l'encombrement signifie que l'on souffre d'un TAC.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Les personnes qui vivent avec un TAC sont des gens paresseux.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Il est déconseillé de réaliser un désencombrement d'urgence dans les situations de TAC.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

L'accumulation compulsive est un style de vie choisi par la personne.



Pourquoi?



Est-ce un **MYTHE**
ou une **RÉALITÉ ?**

Le TAC est différent du trouble obsessionnel-compulsif (TOC).



Pourquoi?



C'est un **MYTHE**

Le TAC est un trouble de santé mentale qui se développe progressivement et persiste en raison de multiples facteurs, autres que la paresse. Les personnes vivant avec un TAC présentent plusieurs points en commun qui expliquent la difficulté à se départir de leurs biens : attachement aux objets, indécision, difficulté à prioriser, peur de commettre une erreur, peur de perdre la mémoire et peur de la perte d'information.



C'est une **RÉALITÉ**

Dans presque la majorité des désencombrements d'urgence, sans soutien psychosocial adéquat, la personne vivra une détresse importante, se mettra à faire des acquisitions excessives et se retrouvera rapidement dans la même situation qu'avant le désencombrement. On peut alors s'attendre à un taux de rechute de près de 100 %.



C'est un **MYTHE**

Même si les personnes touchées peuvent, d'une certaine manière, s'être adaptées à leur milieu de vie encombré, le TAC est un trouble de santé mentale avec son lot de souffrance. Cette façon de voir l'accumulation comme un style de vie peut même devenir un frein aux interventions des services de santé publique, car cela vient minimiser les conséquences vécues par ces personnes.



C'est une **RÉALITÉ**

Réalité. Depuis 2013, le TAC est reconnu dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) comme un trouble de santé mentale à part entière, différent du TOC, faisant partie de la catégorie des TOC et apparentés. Ce sont donc deux troubles différents qui nécessitent une approche différente.



C'est un **MYTHE**

Le TAC n'est pas le résultat de faibles standards de propreté, d'une négligence ou d'un manque de responsabilité. Cependant, certaines personnes présentant un TAC vivent dans des conditions insalubres. Elles peuvent être une conséquence logique d'un encombrement important des pièces, rendant difficile leur entretien, et/ou être liées à des difficultés de planification et d'organisation.



C'est un **MYTHE**

Le TAC peut concerner les personnes de tous les horizons économiques, sociaux, culturels et professionnels. Le TAC n'est pas relié à la privation matérielle, celle des années 30 ou autre.



C'est une **RÉALITÉ**

Les personnes vivant avec un TAC peuvent refuser de recevoir de l'aide, d'accepter la visite de leur propriétaire pour une réparation ou de recevoir un membre de la famille, par honte. Cette peur d'être jugées négativement par les autres est liée à la stigmatisation entourant le TAC qui circule dans la société et qui doit être combattue.



C'est un **MYTHE**

Il existe de nombreuses causes qui peuvent mener à l'encombrement du milieu de vie, autre que le TAC. Par exemple, une dépendance aux substances, un épisode dépressif, une démence ou un trouble de mobilité peut mener à ce que le milieu de vie de la personne devient encombré.

