



**GUIDE PRATIQUE DE SEPTEMBRE 2025 - Trouble d'achat
compulsif : comprendre et surmonter cette addiction**

Le trouble d'achat compulsif, « compulsive buying-shopping disorder » en anglais, est un trouble addictif qui touche de nombreuses personnes, souvent de manière silencieuse. Il n'est pas toujours facile d'en parler, ni même de le reconnaître. Pourtant, dans un monde où les sollicitations à l'achat sont omniprésentes, notamment en période de soldes, il devient essentiel de mieux comprendre ce comportement. Ce guide a pour objectif d'apporter un éclairage clair sur le phénomène des achats compulsifs, d'en identifier les causes et les conséquences, et de proposer des pistes concrètes pour prévenir et surmonter cette addiction.

Définition

Le trouble d'achat compulsif, bien qu'il ne soit pas reconnu formellement comme un trouble addictif dans les classifications internationales, désigne une forme d'addiction comportementale caractérisée par des achats répétés, irrépessibles et excessifs. La personne concernée ressent une envie incontrôlable d'acheter, souvent en réponse à des émotions négatives (stress, anxiété, ennui, solitude, colère, frustration ou découragement), même lorsque ces achats ne sont ni nécessaires ni adaptés à sa situation financière, et que l'envie d'acheter n'est pas forcément authentique. L'attention de la personne est en général centrée non pas sur les objets acquis en tant que tels, mais sur l'acte d'achat lui-même. Si celui-ci peut procurer une forme de soulagement ou de plaisir immédiat, il est souvent suivi d'un profond sentiment de culpabilité, de regret, voire de honte. Ce comportement, lorsqu'il devient répétitif, prend une place centrale dans la vie de la personne et peut entraîner des conséquences négatives importantes : endettement bien entendu, mais aussi conflits familiaux, isolement social, culpabilité, détresse psychologique, perte d'emploi, etc.

Causes de l'addiction aux achats compulsifs

Comme pour la plupart des troubles addictifs, les causes du trouble d'achat compulsif sont multiples, concernant à la fois l'individu qui en souffre en lui-même, avec ses vulnérabilités propres, mais aussi l'environnement et les caractéristiques propres aux achats.

Sur le plan individuel, ce trouble est souvent lié à une vulnérabilité psychologique ou émotionnelle. Cette vulnérabilité inclut des difficultés dans la régulation des émotions, notamment face à des sentiments négatifs (anxiété, stress, dépression) ou des situations à risque (solitude, ennui, frustration). Cette difficulté de régulation émotionnelle peut pousser la personne à utiliser l'achat comme une forme d'auto-médication émotionnelle, pour faire face aux émotions dans l'immédiat même si le comportement peut venir les exacerber in fine (sentiments de culpabilité, regret, ou honte après l'achat). La présence du trouble est souvent associée avec une faible estime de soi, des antécédents d'évènements de vie négatifs (comme des abus dans l'enfance), ou la présence de certains traits de personnalité, comme l'impulsivité, la difficulté à tolérer la frustration, le perfectionnisme ou la tendance à la recherche de sensations nouvelles ou de gratifications immédiates. Enfin, le trouble est plus fréquent chez les personnes présentant d'autres troubles affectant la santé mentale, comme d'autres addictions ou les troubles dépressifs et anxieux.

Par ailleurs, l'environnement social et économique actuel peut influencer les comportements d'achats. La pression sociale induite par la comparaison à des pairs, notamment via les réseaux sociaux, ou le mimétisme des comportements d'achat des pairs, notamment porté par les influenceurs, contribue à renforcer la difficulté à contrôler ses pulsions d'achat. La pression culturelle est aussi importante dans notre société plutôt matérialiste, valorisant la consommation (voire la surconsommation), avec des normes de réussite sociale souvent basées sur la possession d'objets. Par ailleurs, en cas d'isolement social, les achats peuvent venir remplacer le vide laissé par le manque de soutien ou de liens sociaux, comme un substitut. Enfin, l'accessibilité joue un rôle important dans l'impossibilité de résister aux envies d'achat : multiplication des centres commerciaux, des promotions, des périodes de soldes ou de ventes privées, ou encore incitations marketing toujours plus nombreuses et ciblées grâce aux algorithmes (publicités personnalisées, notifications, "ventes flash", suggestions d'articles, etc.).

Enfin, il existe des caractéristiques propres aux achats qui favorisent les comportements d'achats excessifs ou irréfléchis, notamment lorsqu'ils sont réalisés en ligne. Ainsi, l'accès à des plateformes d'achats en ligne 24h/24h et 7j/7j, les promotions constantes (la peur de rater une « bonne affaire ») et la facilité d'accès à des moyens de paiement dématérialisés (limitant la capacité à prendre conscience de l'impact financier des achats) favorisent une diminution du contrôle sur les comportements d'achat. De même, l'abondance de l'offre d'achats (en ligne ou hors ligne) alimente largement l'envie d'achat. Enfin, les solutions de crédits souvent

proposées lors des achats (paiement différé, cartes de paiement dédiées à un enseigne, et solutions “acheter maintenant, payer plus tard”) réduisent la perception de la dépense réelle.

Conséquences

Les conséquences du trouble d'achat compulsif englobent des répercussions sur de nombreux domaines de la vie : santé mentale, relations familiales ou sociales, vie professionnelle, et, bien entendu, finances.

Les conséquences de ce trouble sur la santé mentale sont multiples, incluant des sentiments de culpabilité ou de honte après les achats, qui induisent ou renforcent une baisse de l'estime de soi, un stress chronique lié aux problèmes financiers ou à la peur que l'entourage découvre l'ampleur du trouble, des sentiments dépressifs liés à l'incapacité perçue à contrôler le comportement, voire même, dans les cas les plus sévères, des idées suicidaires. Ce trouble, comme tous les troubles addictifs, peut aussi venir aggraver d'autres troubles psychiatriques existants (trouble obsessionnel-compulsif, troubles anxieux, autres addictions, etc.).

Au niveau des relations familiales ou sociales, les achats compulsifs entraînent une forme d'isolement social et familial. La personne qui souffre d'un trouble d'achat compulsif peut (de façon consciente ou non) progressivement se couper de ses proches, pour éviter d'être jugée et plus globalement par peur du regard des autres. Les liens sociaux peuvent aussi être fragilisés ou rompus, la personne s'enfermant dans le comportement répété d'achats, qui prend progressivement toute la place au détriment des loisirs et occupations habituelles. Par ailleurs, ce trouble peut générer des conflits familiaux et conjugaux, ou des tensions interpersonnelles plus globalement, liés à la fois aux dépenses excessives et au manque de confiance qui s'installe (du fait des mensonges et/ou de la dissimulation des achats ou des dettes). Ces conflits peuvent parfois conduire à une séparation ou un divorce.

Au niveau professionnel, les préoccupations constantes à propos des achats et de leurs conséquences peuvent entraîner une baisse de la concentration et une fatigue, et donc une diminution de la productivité au travail. Des absences ou retard, dus au temps important consacré aux achats, mais aussi certains comportements inadaptés au travail (comme l'usage d'Internet au travail pour acheter) peuvent aussi nuire à la réputation professionnelle, voire entraîner une perte d'emploi dans les cas les plus extrêmes.

Enfin, sur le plan financier, la personne peut rapidement se retrouver dans une situation financière compliquée, avec accumulation de crédits à la consommation, de découverts bancaires ou d'emprunts en tout genre (dont emprunts à des proches), pouvant aller jusqu'au surendettement. La personne peut avoir du mal à couvrir les dépenses essentielles (loyer, alimentation, factures), et devenir progressivement

dépendante d'aides extérieures (autres personnes ou institutions) au niveau financier. Dans certains cas extrêmes, cela peut conduire la personne à réaliser des comportements délictueux (comme le vol par exemple) dans le but de combler les dettes, avec des conséquences judiciaires.

Comment savoir si l'on souffre d'achats compulsifs ?

Certaines manifestations doivent alerter. Si vous constatez que vous effectuez des achats impulsifs de manière répétée, que vos dépenses dépassent régulièrement vos ressources, que de nombreux objets achetés restent inutilisés, ou encore que vous ressentez une perte de contrôle et une culpabilité après vos achats, il est possible que vous souffriez de ce trouble. Si vous êtes souvent en conflit avec vos proches au sujet de vos dépenses ou si vous avez l'impression d'acheter pour apaiser des émotions négatives, il est fortement conseillé de consulter un professionnel de santé, qui pourra réaliser le diagnostic et vous proposer une prise en charge adaptée.

Comment limiter les risques

Les tentations d'achat sont nombreuses dans notre société, et il peut être difficile d'y résister. Par ailleurs, certaines périodes comme les soldes ou les promotions constituent des moments à risque pour les personnes sujettes au trouble d'achat compulsif. Il existe cependant des moyens de se protéger.

Dans un premier temps, il est utile de réduire l'accessibilité aux moyens de paiement. Évitez d'emporter votre carte bancaire et privilégiez les paiements en espèces. Cette méthode permet de prendre conscience plus concrètement des sommes dépensées et de respecter un budget préétabli. De même, il est conseillé de ne pas enregistrer sa carte bancaire sur les sites internet pour éviter les achats en un clic. Il est également possible de configurer un plafond de dépenses sur votre carte, via votre application bancaire, ou de désactiver certains modes de paiement (sans contact, mobile, en ligne).

Ensuite, il est recommandé d'adopter des réflexes d'autorégulation avant d'acheter. Prenez une grande respiration, interrogez-vous : ai-je réellement besoin de cet objet ? Vais-je l'utiliser ? Ai-je les moyens de me l'offrir ? Accordez-vous un délai de réflexion, idéalement une nuit, avant de procéder à l'achat.

Enfin, tentez d'établir un budget mensuel en priorisant vos dépenses en commençant par celles qui sont essentielles, pour identifier le budget disponible pour les achats plaisirs. Surveillez régulièrement votre compte bancaire pour mieux prendre conscience des dépenses et de l'impact sur votre équilibre budgétaire.

Ces stratégies peuvent s'avérer très efficaces lorsqu'elles sont mises en œuvre avec

régularité. Si vous n'y parvenez pas seul(e), il est possible de se faire aider par des services d'assistance sociale.

Que faire pour se soigner ?

Lorsque les stratégies d'auto-gestion ne suffisent plus, il est important de consulter un professionnel de santé. La prise en charge du trouble d'achat compulsif est généralement assurée dans les services d'addictologie ([Annuaire de centres de soin](#)). Elle repose sur un accompagnement à la fois médical, psychothérapeutique et social. Un psychiatre ou un psychologue peut vous aider à comprendre les causes profondes du trouble, à identifier les émotions qui déclenchent les achats, et à retrouver un équilibre psychique. En cas de difficultés financières, un travailleur social peut également être sollicité. Par ailleurs, des groupes de soutien basés sur le modèle des Alcooliques Anonymes existent en France. Les « Débiteurs Anonymes » proposent par exemple des réunions fondées sur le partage d'expérience et l'entraide, pour permettre aux personnes concernées de reprendre le contrôle de leur comportement. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site : www.debiteursanonymes.org.

Le trouble d'achat compulsif n'est pas une fatalité ; il est possible de s'en sortir, à condition de ne pas rester seul(e), d'oser demander de l'aide, et de mettre en place des stratégies adaptées. La clé est dans la compréhension de soi, l'écoute de ses émotions et l'accompagnement. En parler est déjà un premier pas vers la guérison.