

-aetoc

**association d'entraide
de personnes souffrant de
troubles obsessionnels-compulsifs**

tél.: 079 828 16 33
aetoc@bluewin.ch
www.aetoc.ch

groupes de parole

à l'association Parole,
Centre de jour et d'expression de Plainpalais
1, rue du Vieux-Billard
1205 Genève

adresse postale pour courrier

15, rue des Savoises
1205 Genève

izein.ch/olivier rieser

Avec le soutien de la
 **LOterie Romande**

-aetoc

affranchir svp

aetoc
15, rue des Savoises
1205 Genève

Qu'est-ce que le trouble obsessionnel-compulsif (toc)?

Le toc est une maladie psychique de la famille des troubles anxieux qui touche environ 2% de la population. Elle se caractérise par la présence d'obsessions, de compulsions (ou rituels) et d'évitements.

Une obsession est une pensée ou une image ressentie comme inacceptable et angoissante. Elle s'impose à l'esprit de manière répétitive et exprime un danger, une crainte que quelque chose de fâcheux arrive.

Une compulsion est un acte ou une pensée destinés à chasser l'obsession et à calmer l'angoisse qu'elle provoque.

Un évitement consiste en un comportement de défense destiné à se soustraire à une situation angoissante.

Voici des exemples de compulsions:

- › se laver trop souvent les mains;
- › vérifier plusieurs fois que la cuisinière est éteinte;
- › se lever et s'asseoir plusieurs fois.

Le toc est plus qu'une manie car les obsessions provoquent une angoisse importante et les rituels durent plus d'une heure par jour.

Le toc peut entraîner un épuisement, un sentiment de détresse et une perturbation significative de la vie familiale, sociale et professionnelle de la personne atteinte, à tel point qu'une dépression peut survenir.

Qui sommes-nous?

L'aetoc est une association créée et autogérée par des personnes souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs pour leur apporter du soutien et améliorer leur état de santé.

La cotisation pour adhérer à l'association est de 50 fr. par année.

Toute aide est la bienvenue.
ccp : 17-11953-1

Ce que vous pouvez trouver à l'aetoc

- › Un groupe de parole confidentiel et non thérapeutique dans lequel les vécus sont partagés dans le respect.
- › Des informations sur le toc, ses traitements et le réseau associatif et institutionnel en santé mentale.
- › Des activités conviviales : pique-niques, sorties culturelles, sport...
- › Des conférences sur la santé mentale.

bulletin d'adhésion

nom _____

prénom _____

adresse _____

code postal _____

ville _____

je soutiens l'aetoc en devenant membre et en payant ma cotisation de 50 fr. minimum

je désire soutenir l'aetoc avec un don de _____ fr.