

## FAIRE UN DON OU ADHERER

Ce sont vos dons et vos cotisations qui permettent à l'AFTOC de mener à bien son action. Il est possible d'adhérer à l'AFTOC ou de faire un don à l'association directement en ligne. Il suffit pour cela de vous rendre sur notre site web ou de scanner le QR code suivant (formulaire hébergé par notre partenaire HelloAsso) :



Il est également possible de s'inscrire au format papier en téléchargeant et en imprimant le bulletin d'adhésion disponible sur notre site internet.

*Déduction fiscale : le code général des impôts vous permet de déduire 66 % du montant de votre don et/ou cotisation dans la limite de 20 % de votre revenu imposable*

**Vous souhaitez vous investir à nos côtés et devenir bénévole de l'AFTOC ? Ecrivez-nous à [benevolat@aftoc.org](mailto:benevolat@aftoc.org)**

## CONTACTER L'AFTOC



### Adresse postale

AFTOC - chez Monsieur Lussiana  
3 rue de Jammetière  
38640 Claix

Retrouvez-nous sur notre site web

<https://aftoc.org>

accessible via ce QR Code



*Les contacts de nos bénévoles régionaux sont disponibles sur notre site web*



*Se rétablir ensemble*

**Association Française  
des personnes  
souffrant de troubles  
obsessionnels  
compulsifs**

**Association loi 1901**

## EXPLIQUER

LE TOC est caractérisé par :

### DES OBSESSIONS

Les obsessions sont des pensées ou des images envahissantes et involontaires. Elles sont persistantes et génèrent une angoisse importante.

*Exemples fréquents : peur de la contamination, peur de faire des erreurs, peur de provoquer un malheur, d'être une mauvaise personne...*

### DES COMPULSIONS

Les compulsions (appelées aussi rituels) sont les comportements physiques ou mentaux qui sont réalisés afin de neutraliser l'angoisse générée par les obsessions et qui ne font, en réalité, qu'aggraver le trouble.

*Exemples fréquents : lavages, vérifications, pensées ou gestes conjuratoires...*

## INFORMER

**Les TOC touchent 2 à 3 % de la population de tout âge.**

La souffrance psychique ainsi que la perte de temps qui en résultent peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie personnelle, familiale, sociale ou professionnelle.

**C'est une maladie invalidante contre laquelle il existe des traitements tels que la thérapie comportementale et cognitive (TCC).**

## AIDER

L'AFTOC soutient les personnes souffrantes (adultes, adolescents, enfants) ainsi que leurs proches, par plusieurs moyens :

- un site internet riche en informations
- des groupes de parole en présentiel : Paris, Lyon, Nantes, Marseille, Metz, Niort, Orléans, Toulouse, Lille, Rouen, Nice... (liste exhaustive sur notre site web)
- des groupes de parole en ligne
- des permanences locales
- une chaîne YouTube
- des réunions d'informations, des conférences
- un soutien à la recherche scientifique

**Il faut casser le cercle vicieux de la honte et de l'isolement et oser en parler, c'est le premier pas vers l'engagement d'une démarche thérapeutique.**

**Rejoignez-nous et adhérez !**