

Informations

Si vous souffrez d'un TOC et désirez rencontrer des personnes vivant une situation similaire, venez nous rencontrer.

Pour avoir de l'information ou pour des suggestions, consulter notre site internet, écrivez-nous un courriel ou contactez-nous par téléphone.

**CENTRE D'ÉTUDES SUR LES TOC
ET LES TICS**

Centre de recherche de l'Institut universitaire
en santé mentale de Montréal (CRIUSMM)
7331 Hochelaga
Montréal, QC
H1N 3V2

Téléphone : 514-251-4015 p.3585
Messagerie : kbergeron,crfs@ssss.gouv.qc.ca

tictactoc.org

troubles obsessionnels-compulsifs et tics

Centre d'études

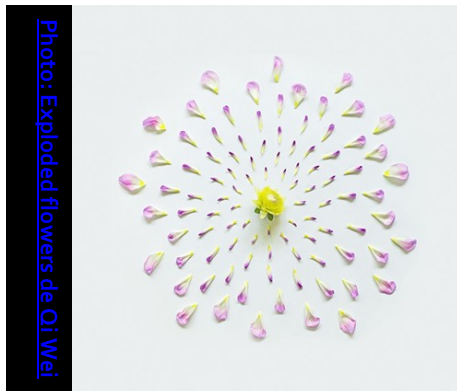
Groupe de
soutien pour
les personnes
vivant avec le
TOC



Activités du groupe de soutien TOC

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) atteint environ 2 à 4% de la population québécoise. Les obsessions et les compulsions peuvent avoir un impact considérable sur la vie de ceux qui en souffrent, mais également sur la vie de leurs proches et de leurs familles. Il arrive que les personnes vivent avec ce fardeau sans avoir la possibilité de partager ou d'échanger à ce sujet.

Pour combler ces besoins, nous avons reconnu l'importance de créer un groupe de soutien pour le TOC. La mission principale du groupe est l'entraide.



QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE SOUTIEN?

C'est un endroit où des personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent participer lorsqu'ils en ressentent le besoin.



C'est un lieu de rencontre pour partager, dans le respect et l'écoute, avec des personnes vivant avec le TOC.

Ce sont des rencontres d'information avec des intervenants et des spécialistes du TOC et de l'anxiété. C'est aussi un endroit pour apprendre des outils afin de gérer l'anxiété et le stress. Ce n'est pas une thérapie de groupe avec des professionnels de la santé ni un groupe fermé.

Programme 2013-2014

16 septembre 2013, 19h
TOC, famille et couple

21 octobre 2013, 19h
TOC et vie sociale

11 novembre 2013, 19h
Relaxation

09 décembre 2013, 19h
TOC et évitement

13 janvier 2014, 19h
TOC et enfance

10 février 2014, 19h
TOC et identité

10 mars 2014, 19h
ACT- compassion pour soi

14 avril 2014, 19h
Pleine conscience (à confirmer)

12 mai 2014, 19h
À déterminer

09 juin 2014, 19h
À déterminer