

# BULLETIN D'ADHÉSION

- Je joins ma cotisation annuelle : 30€
- Je joins ma cotisation annuelle *réduite* : 10€  
avec *justificatif* (AAH, RSA ou pension d'invalidité)  
à renvoyer avec ce document
- Je fais un don à l'AFTOC

## 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)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

## Veillez envoyer votre chèque à l'ordre de l'AFTOC :

AFTOC - M. Christohe LUSSIANA  
3, rue de Jametière - 38640 Claix

Votre adhésion aidera l'AFTOC à se développer et, dans le cas d'une cotisation, vous recevrez le journal périodique de l'association.

# CONTACTS

Siège administratif  
et adresse postale :

3, rue de  
Jametière  
38640 Claix



[www.aftoc.org](http://www.aftoc.org)



01 39 56 67 22



[contact@aftoc.org](mailto:contact@aftoc.org)



@AFTOC1

Les contacts des différentes régions sont disponibles sur notre site internet



# AFTOC

ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PERSONNES SOUFFRANT DE

TROUBLES  
OBSESSIONNELS  
COMPULSIFS

Association Loi 1901

## EXPLIQUER

Le TOC est caractérisé par :

Des obsessions

Les obsessions sont des pensées ou images envahissantes imposées à vous qui génèrent une angoisse.

Peur de la saleté, de la contamination, de mal faire, d'être responsable d'un malheur, d'être une mauvaise personne...

Des compulsions

Les compulsions (aussi appelées rituels) sont des comportements répétitifs, physiques ou mentaux, qui sont effectués en réponse aux obsessions pour supprimer l'angoisse mais qui, finalement, aggravent toujours le trouble.

Lavages, vérifications, pensées ou gestes conjuratoires, rituels de perfectionnisme, symétrie, rangement...

## INFORMER

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

La souffrance psychologique ainsi que la perte de temps qui résultent de ces troubles peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie familiale, sociale ou professionnelle.

C'est une maladie invalidante qui se soigne, notamment grâce à la TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive).

## AIDER

L'AFTOC soutient les personnes souffrantes (adultes, adolescents et enfants) ainsi que leurs proches grâce :

- Au site internet
  - Aux groupes de paroles en France : Paris, Lyon, Toulouse, Lille, Nice, Rouen, Grenoble, Rennes, Caen, Clermont-Ferrand, Créteil, Perpignan, Pau, Narbonne...
  - Aux différentes permanences
  - Aux réunions d'informations, conférences, forums...
  - Au journal périodique de l'association
- et en soutenant la recherche

Il faut oser en parler afin de commencer une prise en charge.

Ne vous découragez pas, la guérison est possible !

Rejoignez-nous !