

**Cinq règles à suivre**  
**en cas de panique :**

- ⇒ **Rappelez-vous** que vos sensations ne sont rien de plus qu'une exagération des réactions physiques normales à un stress ;
- ⇒ **Attendez** et donnez le temps à votre peur de disparaître sans l'éviter;
- ⇒ **Arrêtez** d'augmenter votre panique en y ajoutant des pensées effrayantes, la peur diminuera d'elle-même;
- ⇒ **Observez** vos réactions physiques actuelles et non celles dont vous craignez l'apparition;
- ⇒ **Rappelez-vous** que vous n'êtes pas seul. Nous sommes disponibles pour vous aider.



**Pour information**  
**supplémentaire**

Téléphone : **418 295-1888**  
Courriel :  
**info.atacn@gmail.com**

**Pour devenir membre**

Nom de la personne ou de l'organisme :

---

---

Adresse :

---

---

Ville :

---

Code postal : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

\*Courriel : \_\_\_\_\_

**\*pour recevoir de la documentation**

**Au plaisir de vous compter parmi nos membres!**

Membre régulier : 5 \$

Don de : \_\_\_\_\_

L'organisme délivre des reçus pour les montants de 10 \$ et plus.

Suivez-nous sur Facebook

**ASSOCIATION DES TROUBLES ANXIEUX  
DE LA CÔTE-NORD**

Adresse de correspondance :  
858, rue de Puyjalon, local 302  
Baie-Comeau (Québec) G5C 1N1

Téléphone : 418 295-1888  
1-877-695-1888



**Association des  
Troubles Anxieux**  
*de la Côte-Nord*



*« POUR APPORTER UN RAYON DE  
SOLEIL ET D'ESPOIR DANS VOTRE  
VIE, VIENS TE JOINDRE À NOUS  
SUR LE CHEMIN  
DE LA GUÉRISON »*

L'organisme existe depuis 1989 et offre du soutien dans le domaine des troubles anxieux tels que le trouble de panique avec ou sans agoraphobie, la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble obsessionnel compulsif (TOC), le stress post-traumatique, l'anxiété généralisée, etc..

L'intervention du groupe est privilégiée pour briser l'isolement et favoriser l'entraide.

### **Objectifs**

- ⇒ Permettre aux personnes souffrant de troubles anxieux de recevoir des outils adaptés à leurs besoins.
- ⇒ Développer des ressources et des services afin de répondre aux besoins spécifiques de la clientèle.
- ⇒ Informer la population sur les troubles anxieux.

### **Clientèle**

Nous offrons des services à toute personne souffrant de troubles anxieux, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents, ou d'adultes. Les services sont personnalisés et adaptés à la réalité de chacun.



### **AVEZ-VOUS PEUR ...**

- ... de mourir?
- ... de devenir fou ?
- ... de vous évanouir ?
- ... de perdre le contrôle ?
- ... de paraître ridicule ?

### **Les services offerts sont : (contactez-nous, il y en a d'autres)**

#### **Écoute téléphonique**

Un intervenant est disponible pour répondre à vos appels lorsque le bureau est ouvert. Vous pouvez également communiquer par le biais de la boîte de message sur la page Facebook de l'organisme.

En cas de crise, si le bureau est fermé, veuillez communiquer avec le 811, une personne qualifiée pourra vous aider.

#### **Accompagnement**

Dans le but de vous accompagner à domicile, vous aidez à accomplir des tâches qui vous rendent anxieux et briser votre isolement en raison de l'anxiété.

#### **Consultation**

Dans le but de vous connaître, ainsi que votre situation, vos besoins et d'être à votre écoute, cette consultation est gratuite, ainsi que les suivantes. Les discussions sont confidentielles.

#### **Rencontres individuelles**

Possibilité de rencontres individuelles et d'accompagnement en milieu naturel (phobie spécifique).

#### **Groupe privé Facebook**

Les membres qui le souhaitent peuvent rejoindre ce groupe privé sur invitation de l'intervenant. Celui-ci permet aux membres de s'entraider et d'avoir des articles d'information sur des sujets spécifiques. Cette plateforme est accessible 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

#### **Activités de sensibilisation**

Sur demande, il est possible d'assister à des activités d'information sur les troubles anxieux

#### **Rencontres de groupes**

Sur un sujet en particulier ou tout simplement discuter avec d'autres personnes qui vivent des problématiques semblables aux vôtres. De l'écoute, de l'entraide entre les participants. Cela permet de briser l'isolement.

### **RESSENTEZ-VOUS ?**

De la difficulté à respirer :

- ◆ Sensation d'étouffement;
- ◆ Hyperventilation.

De la douleur dans la poitrine :

- ◆ Palpitation ;
- ◆ Sentiment d'oppression.

Des engourdissements et picotements :

- ◆ Dans les mains ;
- ◆ Dans les pieds.

Une perte d'équilibre :

- ◆ Étourdissement ;
- ◆ Sensation d'instabilité.

Une sensation d'irréalité :

« Je sens que je n'habite plus mon corps. »

Sensation dans la gorge :

- ◆ Difficulté à avaler ;
- ◆ Gorge nouée.

Des idées obsessionnelles :

- ◆ Idées persistantes et récurrentes ;
- ◆ Comportements répétitifs.

