

J'ai peur, j'ai peur...
Mais je ne sais ni de qui, ni de quoi.

Je crains d'être jugé(e) par les autres, d'avoir l'air ridicule et d'être humilié(e).

Je suis constamment anxieux(se), je m'isole, j'ai peur de devenir fou ou folle, de mourir, de perdre le contrôle.

J'ai des attaques de panique.

Phobies-Zéro travaille en partenariat avec l'**Hôpital Douglas** et **ATHAQ** (Association / Troubles de l'Humeur et d'Anxiété au Québec).

TROUBLES ANXIEUX

Les troubles anxieux sont des troubles psychologiques qui affectent le comportement, pensée, les émotions et le fonctionnement de la personne qui en est atteinte.

- **Phobie sociale**
peur du jugement d'autrui, d'être ridiculisé(e), de se comporter inadéquatement dans certaines situations sociales
- **Phobies spécifiques**
peur de l'avion, du sang, des chats, etc
- **Trouble d'anxiété généralisée**
inquiétude excessive et injustifiée concernant des situations de la vie courante
- **Agoraphobie**
peur, évitement et fuite d'un certain nombre d'endroits et de situations...
- **Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)**
pensées indésirables et incontrôlables, peurs irrationnelles généralement accompagnées de gestes ritualisés
- **Trouble panique**
peur de mourir, de perdre le contrôle, de devenir fou ou folle

Troubles anxieux

on peut s'en sortir.

> DÉMYSTIFIER

> COMPRENDRE

> MAÎTRISER

SERVICES OFFERTS

dans plusieurs régions du Québec

Ligne d'écoute
Groupes de soutien et d'entraide
Site web
Forum de discussion
Visites de professionnels dans les groupes
Conférences
Cafés rencontres
Documentation

ligne d'écoute
et d'informations
514 276.3105
1 866.922.0002

du lundi au vendredi, de 9h à 21h
www.phobies-zero.qc.ca

PHOBIES-ZÉRO

Groupes de soutien et d'entraide pour personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux, incluant le trouble obsessionnel-compulsif

J'AI SOUVENT PEUR



- d'aller dans un endroit public
- d'avoir une attaque de panique
- de l'opinion des autres
- de m'éloigner de chez moi
- de mettre mes scénarios à exécution
- de perdre le contrôle
- de prendre les transports en commun
- de rencontrer des gens
- de rendre visite à la famille et aux amis

J'AI SOUVENT L'IMPRESSION...



- d'avoir de la difficulté à prendre des décisions
- d'étouffer
- d'être différent(e)
- d'être malade ou de perdre conscience
- d'être responsable de tout et de rien
- de devenir fou ou folle
- de me sentir coupable
- de mentir pour éviter une sortie

LA PEUR PEUT M'EMPÊCHER...



- d'accepter des promotions
- d'avoir confiance en moi
- d'avoir des amis
- d'avoir un passe-temps
- de donner mon opinion
- de faire du sport
- de poursuivre mes études
- de profiter de la vie
- de réintégrer le marché du travail
- de voyager

PRINCIPAUX SYMPTÔMES PHYSIQUES LIÉS À L'ANXIÉTÉ



- Douleurs abdominales
- Douleurs thoraciques
- Engourdissements
- Essoufflement
- Étourdissements
- Nausées
- Palpitations
- Transpiration
- Vertiges


SOUTIEN À LA FAMILLE ET AUX PROCHES

Une personne que
j'aime souffre d'anxiété
Comment bien la comprendre ?
Est-ce de ma faute ?
Suis-je seul(e) à être confronté(e)
à un tel problème ?
Que puis-je faire pour l'aider ?
J'ai tellement de peine...

VOLET JEUNESSE

Aide et soutien aux
adolescent(e)s et jeunes adultes
souffrant de troubles anxieux

ligne d'écoute
et d'informations
514 276.3105
1 866.922.0002



du lundi au vendredi, de 9h à 21h

vous n'êtes plus seul(e).

www.phobies-zero.qc.ca

FORUM
de discussion
en ligne

C.P. 5681 Sainte-Julie QC J3E 1X5
Administration : 450 922.5964
admin@phobies-zero.qc.ca

Organisme de charité NE 13825 1418RR0001



Reconnu comme organisme national par le Ministère
de la Santé et des services sociaux depuis avril 2005