

■ ■ ■ *Si un don m'était raconté...*  
*Témoignage d'une bénéficiaire d'un organisme*



*Témoignante : anonyme*  
*Organisme : Groupe de ressources pour*  
*les Troubles de Panique (GRTP)*

### **Vaincre l'anxiété**

L'anxiété est un fléau. En voici les symptômes : vous commencez par avoir une boule dans la gorge, sans trop savoir pourquoi. Ensuite, vous stressez sur tous les éléments entourant votre vie. Vous vous retrouvez au milieu de nulle part et, sans savoir pourquoi, vous vous sentez étouffé, vous avez chaud, vous tremblez, la tête vous tourne et votre cœur bat à tout rompre. La seule solution que vous trouvez est de vous sauver. Ensuite, vous décidez peu à peu d'éviter tous les endroits où vous pourriez avoir une autre crise.

C'est ce que j'ai vécu pendant des années. Au début, mon mal était peu présent dans ma vie. Cependant, avec les années, cette anxiété a envahi ma vie, au point de ne plus sortir de la maison, demander aux membres de ma famille de faire les choses à ma place (ex. : commission, épicerie, etc.) et de venir à des rendez-vous avec moi. Je n'allais même plus aux rencontres de parents... Mes seules sorties étaient des rendez-vous chez différents médecins pour avoir des mots à mes maux. Je me suis sentie impuissante pendant plusieurs années. Grâce à un organisme de la région, j'ai retrouvé une joie de vivre. Mon anxiété a diminué de plus de la moitié. J'ai appris à mettre des mots sur mes symptômes et à les contrôler. J'ai appris à gérer mon anxiété avec l'aide de certains outils qui m'ont été transmis tout au long de ma thérapie. Je dis merci à la vie d'avoir mis sur ma route l'intervenante du Groupe de ressources pour les Troubles de panique (GRTP). Aujourd'hui, grâce à cette thérapie,

**«Aujourd'hui, grâce à cette thérapie, je suis de retour sur le marché du travail et, surtout, je suis capable d'aller voir les spectacles de danse de ma fille et les pratiques de football de mon garçon.»**

je suis de retour sur le marché du travail et, surtout, je suis capable d'aller voir les spectacles de danse de ma fille et les pratiques de football de mon garçon. Nous pouvons nous en sortir! ■ ■ ■

# Groupe de ressources pour les Troubles de panique (GRTP) ■■■



2327, rue Lévesque, Jonquière (Québec) G7S 3T4

T 418 548-2936 F 418 548-5435

grtp@peurs.org

Le **Groupe de ressources pour les Troubles de panique (GRTP)** offre des services spécialisés dans le domaine des troubles anxieux en permettant aux personnes souffrant de ces troubles de recevoir des outils adaptés à leurs besoins. De plus, leurs services offrent la possibilité de briser l'isolement et de regrouper les personnes qui souffrent de cette problématique.

L'organisme offre des **services** d'écoute téléphonique, d'évaluation, de thérapie de groupe, du soutien, de l'accompagnement en milieu naturel et des activités de sensibilisation.

Les **demandes** proviennent de personnes souffrant de phobie spécifique, de phobie sociale, d'agoraphobie, de trouble obsessionnel compulsif, de trouble de panique, d'angoisse, d'anxiété généralisée et de stress post-traumatique.

En 2009-2010, les intervenants oeuvrant au sein du Groupe de ressources pour les Troubles de panique (GRTP) sont venus en aide à 226 personnes.

## ■■■ *Le soutien de Centraide*

Centraide Saguenay–Lac-Saint-Jean soutient financièrement l'organisme depuis 8 ans.

En 2010-2011, le montant d'aide accordé s'élève à **6 000 \$**.