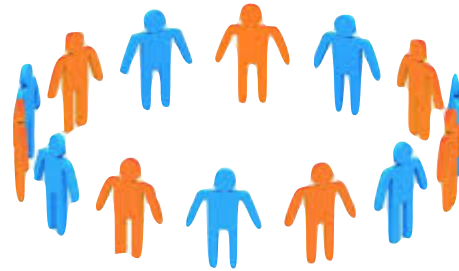




Groupe de thérapie DBT offert à l'Institut Victoria

Groupe d'entraînement aux
compétences, basé sur l'approche
de **thérapie dialectique DBT**
de Marsha Linehan



Contactez-nous !

Vous avez des questions, vous désirez
de plus amples informations?

N'hésitez pas à consulter notre site
web

www.institut-victoria.ca

à nous contacter par courriel
info@institut-victoria.ca

ou par téléphone
514 954-1848

Un groupe DBT pour mieux
gérer vos émotions, vos
relations et vous aider à
améliorer votre qualité de vie.

Parlez-en avec votre
thérapeute.

Pourquoi je m'inscris ?



Les rencontres de groupe DBT visent à enseigner
et mettre en pratique certaines **habiletés** pour
aider les personnes souffrant de troubles de
personnalité/troubles relationnels :

- **à mieux réguler leurs émotions**
- **à diminuer les comportements destructeurs**
- **à les aider globalement à améliorer la qualité de leur vie et de leurs relations interpersonnelles**

Le groupe DBT est un
complément à la
psychothérapie individuelle qui
doit être maintenue en
parallèle

Comment je m'inscris ?

Les groupes de thérapie sont co-animés par **Dre Monique Bessette, psychologue et Mme Audrey-Ève Grenon, infirmière clinicienne d'expérience en santé mentale**

3 modules de 4 rencontres

Chaque module peut être suivi individuellement

Maximum de **12 participants par module**

Si vous êtes suivi en psychothérapie et que vous désirez participer au **Groupe d'entraînement aux compétences**, basé sur l'approche de **thérapie dialectique DBT** de Marsha Linehan, vous êtes invité à en discuter avec votre thérapeute qui vous assistera dans les démarches d'inscription au groupe.¹

¹Les places sont limitées

Quand, Lieu et Coût ?

Sujet	Dates
Rencontres inscription Mod. 1 19h à 21h sur RDV	21, 28 janvier 2019
Module 1 : Régulation émotionnelle 19h à 20h30	4, 11, 18, 25 Février 2019
Relâche scolaire	4 mars 2019
Module 2 : Tolérance à la détresse et gestion de crise 19h à 20h30	11, 18, 25 Mars et 1 ^{er} Avril 2019
Module 3 19h à 21h sur RDV	8 avril 2019
Module 3 : Compétences interpersonnelles 19h à 20h30	15, 29 Avril et 6 Mai 2019

Horaire

Lundi 19h à 20h30

Coût

Rencontre pré-groupe : 50\$

4 rencontres par module : 200\$

Lieu

Institut Victoria : 2121 Crescent, suite 401, H3G 2C1