

# Groupe de thérapie dialectique comportementale DBT offert à l'Institut Victoria

## Cohorte 2 : Sept 2019 - Fév. 2020

### De quoi s'agit-il ?

C'est un groupe d'**entraînement aux compétences** qui est offert en complément à la psychothérapie individuelle et qui est basé sur l'approche de **thérapie dialectique DBT** de Marsha Linehan<sup>1</sup>. Ce groupe vise à aider les participants à mieux gérer leurs émotions, leurs relations et à améliorer globalement leur qualité de vie.

Le groupe comprend :

- Une rencontre d'inscription de 30 mn préalable à l'admission<sup>2</sup>;
- 3 Modules de 4 rencontres chaque;
- Chaque module peut être suivi séparément;
- Les rencontres sont hebdomadaires d'une durée de 1h30, les lundis soir de 18h30 à 20h00
- Les places sont limitées à un nombre maximal de 12 participants

	Dates des rencontres d'inscription sur RDV, pour les nouveaux participants	Dates des rencontres par module
<b>Module 1 : Régulation émotionnelle</b>	16 et 23 septembre 2019	30 septembre 7, 14, 21 octobre 2019
<b>Module 2 : Tolérance à la détresse et Gestion de crise</b>	28 octobre 2019	4,11,18 et 25 novembre 2019
<b>Module 3 : Compétences interpersonnelles</b>	13 janvier 2020	20 et 27 janvier 2020 3 et 10 février 2020

<sup>1</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Thérapie\\_comportementale\\_dialectique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Thérapie_comportementale_dialectique)

<sup>2</sup> La rencontre de 30 mn a lieu une seule fois. Elle dure 30mn et vise à rencontrer les coanimatrices, expliquer le déroulement des séances et les règlements de fonctionnement du groupe.

## Frais applicables

- Une (1) Rencontre d'inscription : 30\$<sup>3</sup>
- Chaque module : 250\$

## Lieu des rencontres

Les rencontres ont lieu au sein de l'Institut Victoria ou dans une salle à proximité de l'Institut Victoria dont l'adresse sera déterminée et communiquée ultérieurement.

## Que puis-je y apprendre ?

Les rencontres de groupe DBT visent à enseigner et à 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;

## Suis-je admissible ?

Pour être admissible au **Groupe d'entraînement aux compétences**, vous devez être suivi en psychothérapie individuelle au sein de l'Institut Victoria ou ailleurs.

### Pour les clients suivis à l'Institut Victoria, il faut :

1. Être référé par son psychothérapeute;
2. Être suivi en psychothérapie individuelle hebdomadaire pendant toute la durée de la participation aux rencontres du groupe;
3. Procéder au paiement des frais applicables;
4. Une confirmation de paiement et d'inscription vous seront acheminées par courriel.

### Pour les clients suivis à l'extérieur de l'Institut Victoria

1. Être suivi en psychothérapie individuelle hebdomadaire pendant toute la durée de la participation aux rencontres du groupe;
2. Remplir le formulaire de référence avec le thérapeute qui assure le suivi <sup>4</sup>
3. Procéder au paiement des frais requis
4. Une confirmation de paiement et d'inscription vous seront acheminées par courriel.

---

<sup>3</sup> Frais applicable une seule fois

<sup>4</sup> Veuillez contacter l'Institut Victoria pour demander un formulaire de référence pour les clients externes