



**Clinique de la Santé Émotionnelle**  
Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) depuis 1972

Affiliée au  Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

## Thérapie de groupe pour la dépression utilisant la TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale) – EN ANGLAIS

- **Vous sentez-vous triste?**
- **Manquez-vous d'énergie ou de motivation?**
- **Est-ce qu'il vous est difficile d'éprouver du plaisir?**

Notre Thérapie de Groupe pour la Dépression pourrait être pour vous.  
Dans ce groupe, vous apprendrez à :

- **Changer les pensées négatives qui contribuent à la façon dont vous vous sentez**
- **Changer les comportements qui maintiennent la dépression, tel l'isolement et la diminution de l'activité**
- **Vivre une vie qui a un sens et procure de la joie**

Le groupe utilise l'approche TCC dont l'efficacité a été démontrée pour le traitement de la dépression. Ce groupe, commençant en septembre ou octobre 2015, est offert en anglais, mais si la demande le justifie, la même thérapie de groupe pourrait être offerte en français. S'il vous plait, veuillez contacter notre clinique si vous pourriez y être intéressé(e).

**Où :** Complexe de santé Reine-Élizabeth, Suite 210

**Quand :** À être déterminé selon les disponibilités du plus grand nombre de participants intéressés. Les séances durent 90 minutes.

**Date de commencement :** Septembre ou octobre 2015

**Durée :** 12 semaines (vous pouvez venir essayer la première séance sans vous engager à plus; mais après ceci, nous demandons votre dévouement au programme).

**Coût :** 45 \$ par séance si vous travaillez à temps plein; 35 \$ si vous travaillez à temps partiel; 25 \$ pour étudiants à temps plein.

Groupe dirigé par une psychologue (membre de l'OPQ) et une stagiaire au doctorat en psychologie de l'Université McGill – des reçus sont fournis pour les assurances.

**Informations :** 514 485-7772  
info@cbtclinic.ca  
www.cbtclinic.ca



**The Emotional Health CBT Clinic**  
Cognitive Behavior Therapy since 1972

Affiliated with  Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

## Group Therapy for Depression using CBT (Cognitive-Behavior Therapy)

- **Are you feeling down?**
- **Do you lack energy or motivation?**
- **Do you find it hard to experience pleasure?**

Our Depression Treatment Group may be for you. In the group, you will learn to:

- **Change the negative thoughts that keep you feeling down**
- **Change the behaviors that maintain your depression, like isolation and decreased activity**
- **Live a life that has both meaning and pleasure**

This group uses the CBT approach, which has been shown to be effective in the treatment of depression. It is led in English (please contact our clinic for info. about our French groups).

**Where:** Queen Elizabeth Health Complex, Suite 210

**When:** To be determined based on the availability of the greater number of interested participants. Sessions are of a 90-min duration.

**Starting:** September or October 2015

**Duration:** 12 weeks (you may “try out” the first session for free; but thereafter a commitment to the program is required)

**Cost:** \$45 per session if working full-time; \$35 if working part-time; \$25 for full-time students

Co-led by one Psychologist (OPQ member) and one McGill University Psychology intern – insurance receipts provided

**Information:** 514 485-7772  
info@cbtclinic.ca  
www.cbtclinic.ca