



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

Affiliée au  Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

NOUVEAU GROUPE COMMENÇANT EN **FÉVRIER 2020**

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**

Où : Complexe de santé Reine-Élizabeth, Suite 261

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

Date de commencement : février 2020

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

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

NEW GROUP STARTING in FEBRUARY 2020

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

Are you feeling down?

Do you lack energy or motivation?

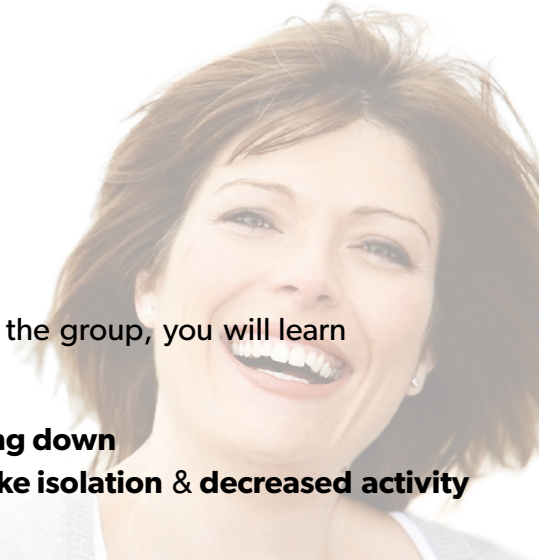
Do you find it hard to experience pleasure?

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 depression, like isolation & decreased activity

Live a life that has both meaning and pleasure



Where: Queen Elizabeth Health Complex, Suite 261

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

Starting: February 2020

Duration: 12 weeks

Cost: \$45 per session

514 485-7772

info@cbtclinic.ca

www.cbtclinic.ca