

Groupe de thérapie cognitive-comportementale de l'insomnie

Animé par Dre Véronique Latreille, Ph.D., Neuropsychologue

Vous souffrez d'insomnie chronique? Il reste quelques places dans le programme de thérapie de groupe qui débutera en janvier 2026!

La thérapie cognitive-comportementale de l'insomnie (TCC-i) est un programme structuré qui a fait l'objet de nombreuses études scientifiques et qui est reconnu comme le traitement de première ligne de l'insomnie chronique.

Objectifs du programme de groupe:

- ❖ Élaborer un plan de réorganisation de sommeil individualisé et adapté;
- ❖ Développer des connaissances sur la physiologie du sommeil;
- ❖ Mieux comprendre les facteurs psychologiques et comportementaux impliqués dans le maintien de l'insomnie;
- ❖ Comment promouvoir de meilleures habitudes de sommeil et d'éveil;
- ❖ S'outiller pour mieux gérer le stress, l'anxiété et diminuer l'hyperactivité mentale;
- ❖ Encourager l'échange et le soutien par les pairs.

Modalités :

- Total de 6 rencontres de groupe (entre 5-7 personnes)
- Mercredis soirs de 18h15-20h15, du 14 janvier au 18 février 2026
- Rencontres hebdomadaires, en personne à la Clinique Villeray
- Tarif de 200\$ par séance, durée de 2 heures chacune

Note : Il est important d'être présent à chaque rencontre afin de garantir l'efficacité du programme. Envoi de reçus pour les assurances ou impôts.

Courriel : vlatreille.neuropsy@gmail.com, téléphone : 438-488-7191

Lieu : Clinique Villeray, 7494 rue St-Denis (coin Faillon)