

# **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.neuropsych@gmail.com](mailto:vlatreille.neuropsych@gmail.com), téléphone : 438-488-7191

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