

PSYCHOTHÉRAPIE structurée Ontario

Groupes de soutien offerts à l'automne

Le **programme Psychothérapie structurée Ontario** (PSO) offre gratuitement une thérapie cognitivo-comportementale qui vous permet d'acquérir des compétences et des techniques pratiques pour modifier vos schémas de comportement et de pensée. À partir de septembre, le programme PSO offrira des groupes de psychothérapie virtuels pour favoriser l'acquisition de compétences permettant de faire face aux symptômes de dépression, d'anxiété ou de stress post-traumatique.

Symptômes de troubles de l'humeur ou d'anxiété

Des groupes accueillant des clients ayant divers diagnostics sont proposés à partir de la semaine du 4 septembre. Les groupes durent 15 semaines et peuvent aider les personnes qui présentent des symptômes de troubles de l'humeur, d'anxiété généralisée, d'anxiété sociale ou de panique. Vous trouverez ci-dessous les dates de début et les horaires des groupes.

WEDNESDAY (in English)
Début le 6 novembre
Heure à déterminer

Symptômes de stress post-traumatique

Des groupes de thérapie de traitement cognitif sont proposés le mercredi, à partir de la semaine du 4 septembre. Le groupe durera 12 semaines et peut aider les personnes qui présentent des symptômes de stress post-traumatique.

WEDNESDAY (in English)
Début le 9 octobre
13h - 15h

Symptômes de dépression

Le groupe pour la dépression est offert le mardi, à partir du 10 septembre. Le groupe durera 12 semaines et peut aider les personnes qui présentent une dépression et des symptômes connexes.

WEDNESDAY (in English)
Début le 15 octobre
13h - 15h

MERCREDI
Début le 15 octobre
13h - 15h