



545 BOUL. SIR-WILFRID-LAURIER,
SUITE 300, BELOEIL

THÉRAPIE DE GROUPE ANXIÉTÉ

HIVER 2027

- Comprendre les mécanismes de l'anxiété, les facteurs de risque, de maintien et de protection.
- Développer des stratégies pour l'anxiété (TCC + ACT).
- Augmenter la flexibilité psychologique et la tolérance à l'incertitude.

POUR QUI?

Personnes ayant :

- Du stress ou de l'anxiété.
- Des inquiétudes excessives / pensées envahissantes.
- De l'évitement de situations anxiogènes.
- Des difficultés face à la nouveauté et à l'incertitude.



**DR OLIVIER LÉPINE, PH.D.,
PSYCHOLOGUE**

- Formé au Douglas - Clinique externe spécialisée en troubles anxieux.
- Expérience en animation de groupes spécialisés en anxiété.
- Formation avancée en TCC et ACT.
- Pratique privée à Beloeil.

POUR S'INSCRIRE :

olivierlepinepsy@outlook.com



545 BOUL. SIR-WILFRID-LAURIER,
SUITE 300, BELOEIL

THÉRAPIE DE GROUPE ANXIÉTÉ

HIVER 2027

FORMAT

- 12 séances de 1 h 15.
- Groupe de 4 à 8 participants.
- Présentiel en clinique privée - Beloeil.
- Exercices pratiques & outils concrets.

EXEMPLES DU CONTENU DES SÉANCES

- Modèles de compréhension de l'anxiété.
- Défusion (ACT) & restructuration cognitive (TCC).
- Stratégies d'apaisement.
- Stratégies de tolérance à l'incertitude.
- Stratégies de résolution de problèmes.
- Introduction à l'exposition.

POUR S'INSCRIRE :

olivierlepinepsy@outlook.com