

## Rencontre d'évaluation individuelle en TCC avec le Dr Luc Lupien, md

### Rencontre d'évaluation individuelle en thérapie cognitive et comportementale avec le Dr Luc Lupien, md

Prérequis: avoir rempli les deux formulaires.  
Durée: 40 à 45 minutes pour la rencontre.  
Couvert par la RAMQ, rendez-vous non respecté : 40 \$ (\*).

### Une rencontre d'introduction en groupe avec Mme Carole Delisle, pédagogue

### Enseignement en groupe, sans partage des problématiques des participants du groupe.

- Ce qu'est la thérapie cognitivo-comportementale
- Connaître la réactivité biologique du cerveau.
- Découvrir la formule et les facteurs du stress.
- Évaluer les situations stressantes ou à risques.
- Recueil des pensées: l'événement, les pensées, les émotions et les comportements.

Lundi pm: 14h à 16h30 ou mardi am: 9h à 11h30

Aucuns frais pour la rencontre d'introduction.  
Si vous désirez un cartable et les photocopies de la rencontre d'introduction: \$20 (facultatif)

## Psychothérapie TCC en groupe avec le Dr Luc Lupien, md

### Rencontre en groupe en psychothérapie cognitive et comportementale TCC à partir de la communication des problématiques des participants.

Prérequis: Rencontres d'évaluation et d'introduction.

**TCC #1:** Aide à résoudre un problème.

**TCC #2:** Questionner et transformer des pensées.

**TCC #3:** Transformer des peurs et des inquiétudes avec l'acceptation et l'apprentissage.

**Mardi pm:** 14h à 16h ou **jeudi am:** 9h à 11h  
**Mercredi ou jeudi pm:** 14h à 16h (si groupe suppl.)

Couvert par la RAMQ, minimum: 2 personnes.

## Rencontres complémentaires en TCC en groupe avec le Dr Luc Lupien, md

### TCC en groupe: avec le Dr Luc Lupien, md

#### À partir de la communication volontaire.

Prérequis: Introduction et TCC #1 à #3  
ou équivalence des techniques en TCC.

**Lundi am :** 9h à 11h ou  
**mardi soir:** 19h à 21h (selon l'horaire)

Couvert par la RAMQ, minimum: 2 personnes.

Inscription non respectée: 40 \$ (\*) si moins de 2 personnes.

### Modèles cognitifs et comportementaux:

- Troubles anxieux, TAG, inquiétudes
- Trouble de l'adaptation (performance)
- Dépression
- Trouble panique, agoraphobie, phobies
- Phobie sociale
- Insomnie
- Changement d'un comportement

### Pratique des techniques:

- Techniques de la TCC

## Rencontres individuelles, psychothérapie TCC avec le Dr Luc Lupien, md

### Psychothérapie individuelle en thérapie cognitive et comportementale TCC:

Prérequis: TCC #1 à #3  
ou équivalence des techniques en TCC

Possibilité de rencontres individuelles en fonction d'une ou plusieurs feuilles de techniques de la TCC en lien avec un modèle cognitif et comportemental.  
\*\*\* Il est important d'apporter le cartable de thérapie ou équivalent pour la rencontre.\*\*\*

Plages horaires disponibles: lundi pm 14h à 17h  
mardi am 9h à 12h  
mercredi am 9h à 12h

Durée: 45 minutes par rencontre.

Couvert par la RAMQ, rendez-vous non respecté: 40 \$(\*)

## Services non couverts: si non assurés avec le Dr Luc Lupien, md

Rendez-vous individuel non respecté: 40 \$ (\*)

(\*) Si la personne n'a pas informé de son absence par répondeur 24 heures AVANT son inscription à un groupe ou à son rendez-vous individuel ET que le temps du rendez-vous n'a pas pu être occupé pour une autre consultation.

**Pour tous les autres frais non assurés par la RAMQ, veuillez consulter la grande affiche dans la salle d'attente. (\*\*)**

(\*\*) Le patient qui estime que les sommes qui lui sont réclamées après le 6 décembre 2015 visent des services assurés au sens de la *Loi sur l'assurance maladie* ou des frais engagés aux fins de la dispensation de ceux-ci peut, par écrit, dans les cinq ans suivant la date du paiement, en réclamer le remboursement à la Régie de l'assurance maladie du Québec. Cette dernière lui remettra le montant lorsqu'elle est d'avis que sa facturation n'était pas permise et récupérera ce montant auprès du professionnel ou du tiers en cause.

**Vous devez consulter votre médecin de famille ou un spécialiste pour tout suivi, arrêt de travail ou scolaire, modification de médication, examen physique et test.**

## Autres ressources en santé mentale en Estrie

- PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE  
Psychologues, [www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide](http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide)

- ENSEIGNEMENT: EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL  
Mme Carole Delisle, pédagogue [www.conscienceplus.ca](http://www.conscienceplus.ca)  
(Rencontres d'enseignement sans partage en groupe)

- CSSS-IUGS: [www.csss-iugs.ca/adultes-sante-mentale](http://www.csss-iugs.ca/adultes-sante-mentale)  
- CHUS: [www.chus.qc.ca/patients-visiteurs](http://www.chus.qc.ca/patients-visiteurs)  
- SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE: [www.santementaleestrie.org](http://www.santementaleestrie.org)

## Coordonnées du Dr Luc Lupien, md Clinique Psychosomatique de l'Estrie

Clinique psychosomatique de l'Estrie,  
1871 Galt Ouest,  
Sherbrooke QC, J1K 1J5

**TÉLÉPHONE: (819) 565-3272  
& FAX**

[www.lulupienmd.ca](http://www.lulupienmd.ca)

Version: Janvier 2020