

## Thérapie cognitive et comportementale (TCC) avec le Dr Luc Lupien, md.

### ÉTAPE #1: Remplir les deux formulaires requis et les faire parvenir à la clinique.

Disponibles sur le web: [www.luclupienmd.ca](http://www.luclupienmd.ca)  
Une fois les formulaires reçus, des codes d'accès seront transmis sans frais pour voir l'introduction.

### ÉTAPE #2: Visionner l'introduction

Vous découvrirez dans les (4) quatre vidéos en ligne:

- 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.

### ÉTAPE #3: Prendre un rendez-vous en individuel avec le Dr Luc Lupien, md.

Si vous désirez entreprendre la psychothérapie TCC.

## Téléconsultation individuelle: évaluation initiale en TCC.

### Cette évaluation individuelle se fera uniquement par visioconférence avec le programme sécurisé REACTS.

Prérequis: avoir accès à un ordinateur ou un téléphone cellulaire ou une tablette possédant une caméra et un micro.

Durée: 40 à 45 minutes pour la téléconsultation.  
Couvert par la RAMQ, rendez-vous non respecté : 40 \$ (\*).

## Psychothérapie TCC par visioconférence ou par téléphone en individuel.

### ÉTAPE #4: Thérapie individuelle en TCC.

**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.

**TCC #4:** Fiche d'actions et de prévention en TCC.

Lundi et mercredi: 9h à 17h, mardi et jeudi: 9h à 12h.  
Mardi: 15h30 à 18h ou 18h à 21h (en alternance)

Durée: 45 minutes pour la téléconsultation.

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

## Suivis complémentaires de la TCC avec le Dr Luc Lupien, md.

### Modèles cognitifs et comportementaux par visionnement:

Disponibles sur le web: [www.luclupienmd.ca](http://www.luclupienmd.ca)

- Pratique TCC: se fixer un objectif «SMART»
- Troubles anxieux, TAG, inquiétudes
- Trouble de l'adaptation (performance)
- Dépression
- Insomnie
- Trouble panique, agoraphobie, phobies
- Phobie sociale
- Changement d'un comportement

Prérequis: TCC #1 à #4  
ou équivalence des techniques en TCC.

Les codes d'accès sans frais pour un modèle cognitif ou comportemental choisi ou proposé vous seront transmis lorsque vous prendrez un rendez-vous.

## Téléconsultation individuelle: suivis de la TCC.

### Les suivis individuels de la TCC se feront par visioconférence avec le programme sécurisé REACTS ou par téléphone.

Prérequis: avoir accès à un ordinateur ou un téléphone cellulaire ou une tablette possédant une caméra et un micro.

Avoir complété les TCC #1 à #4  
ou équivalence des techniques en TCC.

Suite au visionnement d'un des modèles cognitifs et comportementaux ou de la pratique TCC, la personne est invitée à compléter au meilleur de sa connaissance, les questionnaires et les documents en lien avec les différentes techniques de la TCC. Ils seront utilisés lors de la téléconsultation en individuel soit par visioconférence ou par téléphone.

Possibilité de plusieurs rencontres individuelles en fonction d'une ou plusieurs feuilles de techniques en lien avec un modèle cognitif ou comportemental.

Lundi et mercredi: 9h à 17h, mardi et jeudi: 9h à 12h.  
Mardi: 15h30 à 18h ou 18h à 21h (en alternance)

Durée: 45 minutes pour la téléconsultation.

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 en groupe.  
Atelier: Gestion du stress, la pleine conscience en ligne.

- 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.luclupienmd.ca](http://www.luclupienmd.ca)

Version: Septembre 2020