

HORAIRE EN GROUPE: RENCONTRES DES SUIVIS DE LA TCC Septembre à octobre 2022



clinique
psychosomatique
de l'estrie


819 565-3272

Site Web: www.LucLupienMd.ca

Visioconférence ZOOM

MODÈLES COGNITIFS ET COMPORTEMENTAUX: 2 à 6 personnes **par le Dr Luc Lupien, md ***
Temps de thérapie EN GROUPE couvert par la RAMQ. **Prérequis: Avoir fait la TCC #1 à #4.**

MERCREDI AM : 9h00 à 10h00	MERCREDI AM : 10h30 à 11h30	MERCREDI SOIR : 18h00 à 19h00	MERCREDI SOIR : 19h30 à 20h30
DÉPRESSION 14 septembre 2022	TROUBLES ANXIEUX, TAG, INQUIÉTUDES 14 septembre 2022	CHANGEMENT D'UN COMPORTEMENT 14 septembre 2022	PHOBIE SOCIALE 14 septembre 2022
TR. PANIQUE, AGORA/PHOBIES 28 septembre 2022	TROUBLE DE L'ADAPTATION 28 septembre 2022	TROUBLES ANXIEUX, TAG, INQUIÉTUDES 28 septembre 2022	INSOMNIE 28 septembre 2022
PHOBIE SOCIALE 5 octobre 2022	CHANGEMENT D'UN COMPORTEMENT 5 octobre 2022	TROUBLE DE L'ADAPTATION 5 octobre 2022	DÉPRESSION 5 octobre 2022
INSOMNIE 12 octobre 2022	TROUBLES ANXIEUX, TAG, INQUIÉTUDES 12 octobre 2022	CHANGEMENT D'UN COMPORTEMENT 12 octobre 2022	TR. PANIQUE, AGORA/PHOBIES 12 octobre 2022

 * Avec le Dr Luc Lupien: Aucun frais en groupe. Inscription à un groupe non-respectée: frais de \$40 si moins de deux personnes. Les rencontres peuvent être reprises selon l'horaire.

PAR VISIOCONFÉRENCE ZOOM EN GROUPE : de 2 à 6 personnes.
DURÉE : 1h à 1h15, couvert par la RAMQ.

BUT DES RENCONTRES : Ces rencontres de suivis EN GROUPE sont disponibles pour les personnes désirant revoir ou compléter un modèle cognitif en TCC. Ces rencontres ont pour but de vous aider à mieux comprendre comment utiliser les techniques de base en TCC en lien avec un modèle cognitif spécifique.

PRÉREQUIS : Introduction et TCC #1 à #4 complétés avec le Dr Luc Lupien.

Pour la rencontre ZOOM, la personne devra prendre connaissance à l'avance du modèle cognitif en ligne (documents PDF et vidéos). Il est suggéré d'avoir commencé à remplir les feuilles du modèle cognitif. Les exemples et les questions des participants seront les bienvenus.

LORS DE LA RENCONTRE : vous devrez remplir **obligatoirement** en ligne l'évaluation des symptômes avec une note d'observation: *Ce que j'ai pris conscience ou une action à débiter.*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE EN LIGNE : www.LucLupienMd.ca

La personne qui s'inscrit à un suivi recevra les codes d'accès et le lien ZOOM par courriel.

Le Dr Luc Lupien n'offre plus de rendez-vous individuel à partir du 29 juillet 2022.



Mme Carole Delisle, Enseignante.

THÈMES D'ENSEIGNEMENT : visioconférence ZOOM en groupe, 3 hres.

L'ATELIER : Gestion du stress, la pleine conscience. 8 rencontres en ligne, 12 semaines.

L'APPROCHE COGNITIVE : 6 modules d'auto-enseignement en ligne, 8 semaines.

Informations : (819) 565-3272 et www.ConsciencePlus.ca