

LES SUIVIS DE LA TCC: présentés par le Dr Luc Lupien, md

<http://www.luclupienmd.ca>

8 SUIVIS AVEC PRÉREQUIS: (Introduction à la TCC ET Base #1 à #3 ou TCC #1 à #4 ou équivalent)

Outils pratiques de la TCC (Proposé au besoin par le Dr Luc Lupien)

Se fixer un objectif «SMART».

Bonus : Prendre conscience et plus...

Changement d'un comportement

Explorer le changement et les valeurs de l'engagement.

La triade du changement: conviction, confiance et actions. La cohérence du comportement.

Bonus : Modèle cognitif du TOC pour le Trouble Obsessionnel-Compulsif.

Troubles anxieux, TAG, inquiétudes

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

La peur VS le danger. Bonus : L'intolérance à l'incertitude.

Trouble de l'adaptation (performance)

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

La gestion d'une liste.

Dépression

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

Les trois (3) cercles vicieux de la dépression et le bilan d'activité.

Insomnie

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

Les directives et les stratégies pour améliorer le sommeil. L'agenda du sommeil.

Trouble panique, agoraphobie et phobies

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

L'exposition graduelle aux symptômes et à la situation phobique. Grilles d'observation.

Phobie sociale

Évaluer l'intensité, les critères diagnostiques ainsi que le prédisposant, le précipitant et le perpétuant.

L'exposition sociale par étapes. Grille d'observation de la phobie sociale.