

BIEN PENSER POUR BIEN VIVRE



Vous souffrez de...

- DÉPRESSION
- FAIBLE ESTIME DE SOI
- ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE
- PANIQUE ET AGORAPHOBIE
- PHOBIES
- ANXIÉTÉ SOCIALE
- DIFFICULTÉS RELATIONNELLES
- TROUBLES ALIMENTAIRES
- INSOMNIE
- STRESS POST-TRAUMATIQUE
- TROUBLE OBSESSIF-COMPULSIF
- COLÈRE

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est efficace pour traiter ces problèmes.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) cible les pensées et les comportements qui affectent notre bien-être ainsi que notre gestion du stress et des situations difficiles. Le but de la TCC est de développer des façons de penser et de se comporter qui favorisent une meilleure humeur et estime de soi pour une qualité de vie enrichie.

La TCC implique des stratégies cognitives et comportementales comme celles-ci :



Re-structuration cognitive : apprendre à interpréter des faits et événements d'une manière qui est en accord avec l'évidence objective, libre d'un biais négatif



Techniques de détente et de respiration profonde



Gestion et arrêt de l'inquiétude



Exposition aux situations phobiques en imagination ou in-vivo (désensibilisation systématique)



Perfectionnement des habiletés sociales et de communication



Résolution de problèmes



Stratégies de modification du comportement



Prise de conscience de pensées ou comportements



Gestion de la colère

Ces stratégies sont acquises plus facilement avec l'aide d'un professionnel qualifié et expérimenté* qui peut fournir des conseils et du support émotionnel.

* Le masculin est utilisé à titre d'épécène afin d'alléger le texte.

DES SERVICES ADAPTÉS À VOS BESOINS !

- Rendez-vous le jour et le soir
- Rendez-vous la fin de semaine sur demande
- Séances d'une durée de 50 minutes
- Services en français ou en anglais
- Thérapie pour adultes, adolescents et enfants
- Frais selon le revenu familial



Le Dr. Micheal Spevack a fondé notre Clinique de thérapie cognitivo-comportementale en 1972 à l'hôpital général de Montréal. La clinique est située au complexe de santé Reine Elizabeth depuis 2002. La mission de la clinique est de fournir des services de qualité et abordables aux individus afin de les aider à effectuer des changements significatifs dans leurs vies.

La Clinique de la Santé Émotionnelle est la plus importante clinique de thérapie cognitivo-comportementale à Montréal, avec notre équipe de 15 thérapeutes spécialisés en thérapie cognitivo-comportementale qui traite plus de 300 clients par année. La clinique est affiliée au centre de santé de l'Université McGill (CSUM),

CONTACTEZ-NOUS AU :

T. (514) 485-7772

info@cbtclinic.ca
www.cbtclinic.ca



Clinique de la Santé Émotionnelle
Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) depuis 1972

Affiliée au  Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Complexe de santé Reine Elizabeth
2100, avenue Marlowe, bureau 261
Montréal, Québec H4A 3L5