

Josée Estelle Caron, Psychologue

Saint-Jérôme

Membre de l'Ordre depuis 1992.

(450) 660-1976

Coordonnées

- 351 Rue Du Palais, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 1X9
(450) 660-1976

Langue(s)

- Français
- Anglais

Services offerts

Champs d'expertise	Diagnostic des troubles mentaux	Diagnostic psychologique	Psychothérapie	Autres interventions*
Adaptation à l'école		✓	✓	✓
Déficit d'attention/Hyperactivité		✓	✓	✓
Dépression		✓	✓	
Difficultés de comportement chez l'enfant		✓	✓	✓
Épuisement professionnel		✓	✓	
Estime de soi		✓	✓	

Champs d'expertise	Diagnostic des troubles mentaux	Diagnostic psychologique	Psychothérapie	Autres interventions*
Gestion du stress		✓	✓	
Intimidation		✓	✓	✓
Problèmes relationnels		✓	✓	
Stress post-traumatique	✓	✓	✓	
Troubles anxieux, phobies, panique	✓	✓	✓	
Troubles de l'humeur	✓	✓	✓	
Troubles obsessionnels-compulsifs	✓	✓	✓	
Violence (victimes)		✓	✓	

*Exemples d'autres interventions : relation d'aide, coaching, rencontre d'accompagnement ou éducation psychologique.

Secteurs de pratique

- Psychologie clinique
- Psychologie scolaire

Orientation théorique

- Cognitive / comportementale

Clientèles

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Familles

- Groupes

Mandat

- IVAC

Formation et Expérience

- Je détiens une maîtrise en psychologie clinique, ainsi qu'une scolarité de doctorat en psychologie sociale. Je pratique la psychothérapie depuis environ vingt-sept ans en cabinet privé, et je travaille également en milieu scolaire (niveau secondaire) depuis environ vingt-quatre ans.

Description de la pratique clinique

- Mon expérience et mes intérêts professionnels s'orientent vers le développement optimal des ressources personnelles en offrant le plus «d'outils» possible pour que la personne puisse surmonter ses difficultés. Mon expertise se situe surtout au niveau des troubles d'anxiété et les troubles de l'humeur en général, et ce auprès des enfants, des adolescents et des adultes. Par ailleurs mon expertise touche les difficultés comportementales et les difficultés d'adaptation chez les jeunes.

Autres services

- Ateliers de groupe: gestion du stress modification du comportement chez l'enfant communication parent-ado etc.... Collaboration: CSST, SAAQ, IVAC, PAE, Anciens combattants.

Méthodes d'intervention

- Mon approche est cognitive-comportementale. Je privilégie le lien étroit entre la pensée, l'émotion et le comportement. J'offre de la thérapie brève, orientée vers les solutions.

Tarif des consultations

- Les consultations avec un psychologue sont souvent remboursées par les programmes d'assurances collectives; informez-vous auprès de votre employeur. Les honoraires des psychologues sont aussi déductibles d'impôt.