LES LIEUX DE CONSULTATION

- **Psychothérapies individuelles**

Docteur Sophie Lapujoulade
Anne Kerlero de Rosbo

Bâtiment « les Dauphins »,
EPSM Georges Daumézon
1, route de Chanteau
45400 Fleury Les Aubrais

- **TCC de groupe**

Groupe d'Affirmation de Soi
CMP Frantz Fanon
58 ter Rue de la cigogne
45100 Orléans

MBCT
CMP Pablo Picasso
Rue Pablo Picasso
45400 Fleury les Aubrais

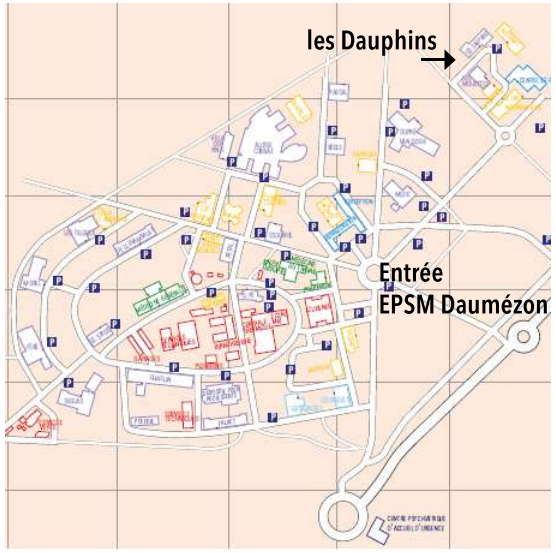
Régulation du stress
Bâtiment « Les Dauphins »
EPSM Georges Daumezon
1, route de chanteau
45400- Fleury Les Aubrais

Les consultations et les groupes thérapeutiques sont gratuits et s'inscrivent dans l'offre de soin de l'hôpital public.

RENSEIGNEMENT

Unité de TCC
Bâtiment « les dauphins »
EPSM Georges Daumézon

1, route de Chanteau
45400 Fleury Les Aubrais
02.38.60.71.01



Georges Daumézon
Établissement Public de Santé Mentale du Loiret
1 Route de Chanteau - BP 62016
45402 Fleury-les-Aubrais Cedex
02 38 60 59 58 - epsm-loiret.fr

UNITÉ DE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE TCC

FILIÈRE PSYCHOTHÉRAPIES
PÔLE DE SOINS SPÉCIFIQUES

GEORGES DAUMÉZON
Établissement Public de Santé Mentale du Loiret

LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

Validées scientifiquement, les TCC sont des thérapies structurées, interactives et collaboratives.

Elles proposent une démarche d'apprentissage de nouvelles habiletés pour réguler les émotions.

Ces thérapies portent l'attention sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques.

Elles aident ainsi à progressivement dépasser les symptômes invalidants et à renforcer les comportements adaptés.

PUBLIC

- Les TCC sont indiquées pour toute personne en souffrance, désireuse de retrouver un mode de vie autonome et suffisamment motivée pour s'investir dans un programme de soin qui nécessite une implication pendant et entre les séances.
- Dans le cadre de notre offre soin, cette unité prend en charge à partir de 16 ans.
- Les TCC peuvent être intégrées à une prise en charge pluridisciplinaire en santé mentale ou visant le rétablissement dans le cadre d'une maladie chronique.

SOINS PROPOSÉS

- **TCC individuelles**

Ces prises en charge sont proposées par des psychothérapeutes formés au Thérapies Comportementales et Cognitives, dans le cadre d'un dispositif institutionnel visant à renforcer les compétences et développer l'offre de soins.

- **TCC de groupe**

Groupe d'Affirmation de Soi
La participation à ce module permet d'apprendre des techniques de communication verbales et non-verbales, permettant de mieux réguler les émotions dans les relations interpersonnelles, pour mieux faire face aux situations vécues comme difficiles dans de la vie courante.

Mindfluness Based Cognitive Therapy (MBCT)
Ce programme est proposé en phase de stabilisation des symptômes pour prévenir les rechutes dans les troubles émotionnels, anxieux et dépressifs.
Il vise l'apprentissage de la pleine conscience par la méditation, comme habileté pour mieux réguler les émotions et réduire la réactivité liée à l'humeur.

Régulation du stress
Ce programme a pour but d' apprendre à faire autrement face au stress, observer et mettre en pratique des stratégies nouvelles, notamment par l'apprentissage de techniques psychocorporelles (relaxation, méditation pleine conscience, yoga et sophrologie Caycédienne).

L'ÉQUIPE

- Docteur Sophie LAPUJOULADE

Psychiatre, psychothérapeute en TCC, instructrice en MBCT

- Marinette DEBRAY

Cadre de santé

- Élodie MAYER

Infirmière

- Chloé MOINEAUD

Infirmière

- Malina SASSADY

Infirmière

- Anne KERLERO DE ROSBO

Psychologue, psychothérapeute en TCC

LES INDICATIONS

Une indication par un médecin ou un psychologue ainsi qu'une lettre de motivation de la personne demandeuse sont demandées pour toute 1 ère inscription sur l'unité.

La demande est directement envoyée au secrétariat du pôle de Soins Spécifiques :

Unité de TCC
Bâtiment « les Dauphins »
EPSM Georges Daumézon
1, route de Chanteau
45400 Fleury Les Aubrais
02.38.60.71.01