

L'ÉQUIPE

- Docteur Sophie LAPUJOLADE
*Psychiatre, psychothérapeute en TCC,
instructrice en MBCT*

- Sébastien NIRAT
Cadre de santé

- Élodie MAYER
Infirmière

- Chloé MOINEAUD
Infirmière

- Claire GOUNEAU
Psychologue, psychothérapeute en TCC

- 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
PRISM 45- Unité de TCC
74 rue du petit pont
45000 ORLÉANS

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

RENSEIGNEMENT

PRISM45

74 rue du petit pont
45000 ORLÉANS
02.38.62.63.30
tcc@ch-daumezon45.fr



UNITÉ DE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE TCC



FILIÈRE PSYCHOTHÉRAPIES
PÔLE DE SOINS SPÉCIFIQUES

Georges Daumézon
Établissement Public de Santé Mentale du Loiret
02 38 60 59 58 - www.epsm-loiret.fr

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 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.

Mindfulness 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 Caycédiennne).

Un poids en moins : mieux vivre sa relation à l'alimentation

Ce groupe s'adresse à des patients ayant une relation à l'alimentation perturbée/conflictuelle (surpoids, compulsions alimentaires, hyperphagie).

Les objectifs du groupe sont :

- Recevoir de l'information sur l'alimentation et ses conséquences
- S'approprier des outils cognitifs et comportementaux pour définir des changements à mettre en place et permettre une relation plus saine à l'alimentation
- Rétablir une alimentation socialisée, régulière et suffisante dans un projet de soin individualisé

Stage 16-25 ans

« vaincre mes peurs et mon anxiété »

Proposé sous forme de 1/2 journée sur les périodes de vacances scolaire, ce format de soin propose des thématiques autour de l'affirmation de soi, la gestion des émotions, la communication, la régulation du stress ...

Ce stage peut permettre d'identifier, de comprendre et de trouver des solutions pour amorcer un changement.

PRISM 45

74 rue du Petit Pont
45000 Orléans

• TCC individuelles

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

Docteur Sophie Lapujolade
Claire Gouneau
Anne Kerlero de Rosbo

PRISM 45

74 rue du Petit Pont
45000 Orléans