

## L'ÉQUIPE

- Cadre supérieur de santé
- Psychiatre
- Psychologues
- Infirmières

## LES INDICATIONS

Une indication par un médecin ou un(e) psychologue ainsi qu'une lettre de motivation de la personne demandeuse sont nécessaires pour toute première inscription sur l'unité.

La demande doit être directement envoyée au :

PRISM 45  
Unité de T.C.C.  
74 rue du Petit Pont  
45000 ORLEANS

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

## INFORMATIONS PRATIQUES

**PRISM 45**  
**Psychothérapies et Réhabilitation**  
**Interdisciplinaire en Santé Mentale du Loiret**  
74 rue du Petit Pont  
45000 ORLEANS

02 38 62 63 30  
filieres.rehab@epsm-loiret.fr



**Transports en commun**  
**à 6 mn à pied de l'arrêt de bus**  
**« Cité agriculture »**

Bus n°4 « Petite Espère/Bicharderies »  
Bus n°7 « Quinze Pierres/Herveline »

Georges Daumézon  
Etablissement Public de Santé Mentale du Loiret  
1 route de Chanteau – BP 62016  
45402 Fleury les Aubrais Cedex  
[www.epsm-loiret.fr](http://www.epsm-loiret.fr)

# UNITÉ DE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE



**FILIERE PSYCHOTHERAPIES**  
**PÔLE DE SOINS SPECIFIQUES**

### LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

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

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

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 dépasser progressivement les symptômes invalidants et à renforcer les comportements adaptés.

### LES PUBLICS

- Les T.C.C. 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 de soins, cette unité prend en charge à partir de 16 ans.
- Les T.C.C. peuvent être intégrées à une prise en charge pluridisciplinaire en santé mentale ou visant le rétablissement dans le cadre d'une maladie chronique.



### 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 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 Caycédienne).

#### 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 scolaires, 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.

#### Groupe TCCI

Ce groupe propose un ensemble de techniques de TCC de l'insomnie, recommandées comme traitement des insomnies chroniques.

#### T.C.C INDIVIDUELLES

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

PRISM 45  
74 rue du Petit Pont  
45000 ORLEANS

