

L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Psychiatre

Psychologue

Cadre de santé

Infirmier

LES INDICATIONS

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

La demande est directement envoyée au

PRISM 45
Unité TCC

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

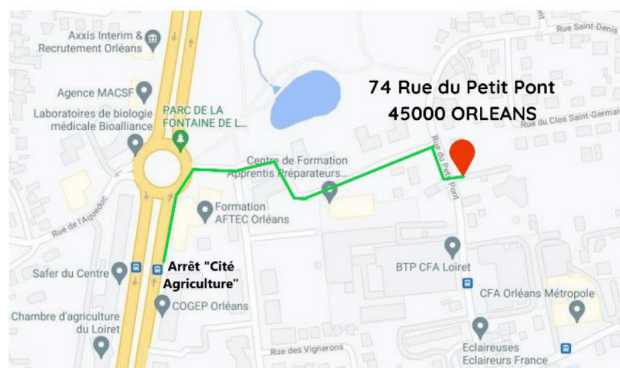
INFORMATIONS PRATIQUES

PRISM 45

Psychothérapies et Réhabilitation Interdisciplinaire
en Santé Mentale du Loiret

74 Rue du Petit Pont
45000 ORLEANS

02 38 62 63 30
tcc@epsm-loiret.fr



Transport en commun

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

PRISM 45 à 6 min à pied de l'arrêt de bus « Cité Agriculture »

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 - www.epsm-loiret.fr

UNITÉ DE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE - TCC



**PÔLE DE SOINS INTÉGRATIFS
RECHERCHE ET INNOVATION
UNIVERSITAIRES EN SANTÉ MENTALE**

Filière psychothérapies

Service communication EPSM du Loiret G. Daumézon - Février 2026 / Illustrations : ©Freepik

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.

LES PUBLICS

À partir de 16 ans : 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.

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 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).

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.

Groupe TCCI

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

TCC INDIVIDUELLES

Ces prises en charge sont proposées par des psychothérapeutes formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.