

THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES



QUELLE DURÉE ?

Pour participer à un de ces programmes vous vous engagez sur une période de 4 mois, à hauteur d'un rendez-vous par semaine.

COMMENT ?

Uniquement sur indication médicale via une lettre d'adressage (QR code).

QUI SOMMES-NOUS ?

Psychiatre, Infirmières, Assistante sociale, Psychologues.

LIEU & CONTACT ?

CATP Condorcet
CH Théophile Roussel
1 rue Philippe Mithouard
78360 Montesson

Via plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr
ou 01 30 09 65 00

Mais aussi :

- > Education thérapeutique et psychoéducation pour les patients et leurs proches
- > Remédiation Cognitive et psychosociale
- > Accompagnement vers l'autonomie

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La thérapie cognitive et comportementale (TCC) propose un suivi avec un psychologue. Elle peut se faire en groupe sur des thèmes précis ou en individuel. Le suivi avec un psychologue peut vous offrir un espace de confiance et de non jugement pour aborder certaines difficultés que vous rencontrez au quotidien et qui impactent votre bien-être.

POUR QUI ?

> **Patient stabilisé sur le plan psychique** du territoire Yvelines Nord

QUEL PROGRAMME ?

> **Suivi individuel**

> **Suivi groupal**

Nous proposons trois groupes de thérapies cognitivo-comportementales :

- **Entraînement à la communication : Affirmation de soi**, pour apprendre à mieux communiquer et à s'affirmer, à gérer les conflits et à développer des compétences sociales et relationnelles.

- **Gestion du stress**, si vous souhaitez apprendre à repérer les facteurs de stress et connaître des techniques de respiration et de relaxation pour diminuer le stress au quotidien.

- **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience : Respirer c'est la vie**, pour apprendre à méditer dans le but de réduire l'anxiété et les troubles du sommeil, prévenir les rechutes dépressives, réduire la douleur ou encore gérer ses émotions.

Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-dessous ou allez sur : www.th-roussel.fr/plateforme-RCRPS

