

Plan d'accès de l'activité

Arrêt tram : « Christ Roi »

Les lundis de 14h à 16h

Thématiques abordées :

- Psychoéducation
- Styles d'attribution
- Ruminations et pensées catastrophes
- Être empathique
- Découvrir le positif
- Estime de soi
- Sauter aux conclusions
- Humeur

Durée : 21 semaines
+
1 séance de rappel à 3 mois



Rédaction : Espace La Chevalerie - Pôle Psychiatrie / conception graphique : direction de la communication / impression : reprographie / version août 2021



Centre Médico-Psychologique
Groupe d'Entraînement
à la MétaCognition

Accueil :
du lundi au vendredi de 9h à 17h
tél. : 02 34 37 89 61 (CMP)
02 18 37 08 61 (HDJ)

Jérôme GRAUX, Chef de service, PH
Nicolas DIDIER, Cadre de santé
Carmen COURTIER, Infirmière
Virginie ECALLE, Infirmière
Anna MANGOLINI, Psychologue

Espace La Chevalerie
114-116, avenue Maginot
37100 Tours Nord

La métacognition est la connaissance que l'on a de nos propres fonctionnements :

- > Comment je mémorise ?
- > Comment j'apprends ?
- > Comment je m'organise ?

L'entraînement métacognitif est un atelier de groupe structuré et interactif qui permet aux participants de mieux détecter et de désamorcer certains biais cognitifs.

Biais cognitifs = déviation exagérée de la pensée qui entraîne une réponse erronée.

Exemple : erreur d'interprétation ou de perception.

Les personnes concernées :

Personnes souffrant de trouble de personnalité borderline, émotionnellement labile ou présentant une partie des critères.

Les objectifs :

Le programme d'entraînement à la métacognition est composé de 8 modules qui ciblent les erreurs cognitives communes et les biais de résolutions de problèmes associés au trouble de la personnalité borderline.

Ces erreurs et biais peuvent conduire au développement et au maintien de fausses croyances ainsi qu'à des émotions amplifiées.

Le programme doit aider les participants à prendre conscience de ces distorsions et les entraîner à mettre en place des stratégies alternatives.

Les outils :

Informations

Chaque séance débute par un temps d'échange et se poursuit avec des informations concernant un biais cognitif ciblé, associées à des éléments psycho-éducatifs et des exemples pour les illustrer.

Exercices sur diapositives

Les participants sont initiés à la manière dont les biais de la pensée, lorsqu'ils sont exagérés et associés aux émotions, peuvent amener à des problèmes dans la vie quotidienne.

Exercices individuels

Des exercices à réaliser au domicile sont proposés à la fin de chaque séance et repris au début de la séance suivante.