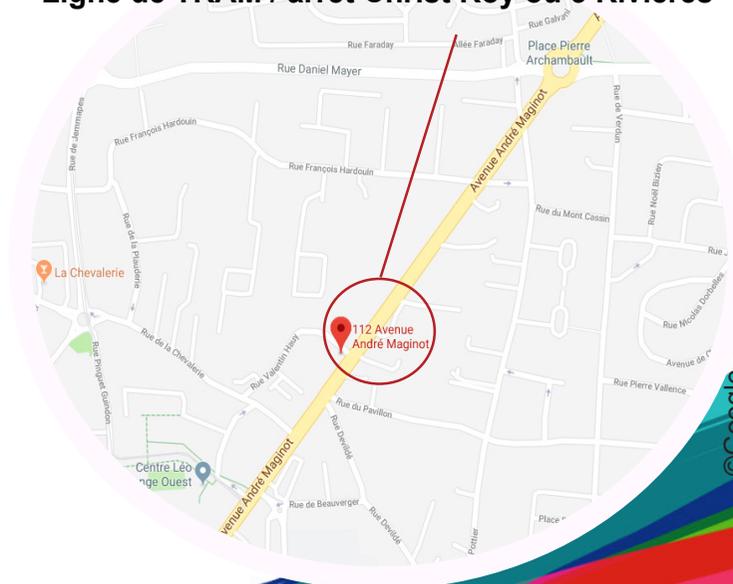


Plan d'accès de l'activité

Espace de la Chevalerie
112 avenue Maginot - 37100 Tours
Ligne de TRAM / arrêt Christ Roy ou 3 Rivières



CHRU
HÔPITAUX DE TOURS



Les lundis de 13h30 à 15h30

Séance 1 :

Accueil et présentation du programme
+ une séance de Psychoéducation

Séance 2 :

Les styles d'attribution

Séance 3 :

Rumination et pensée catastrophe
+ une séance de pré-bilan

Séance 4 :

Être empathique (1)

Séance 5 :

Découvrir le positif

Séance 6 :

Être empathique (2)
+ une séance de pré-bilan

Séance 7 :

Estime de soi

Séance 8 :

Sauter aux conclusions

Séance 9 :

Humeur

Séance 10 :

Bilan du programme
+ une séance de rappel à 3 mois.

Centre Médico-Psychologique
**Groupe d'Entraînement
à la MétaCognition**

Pour nous joindre : accueil CMP
du lundi au vendredi
de 9h à 17h

Tel : 02 34 37 89 61

Jérôme GRAUX, Chef de service, PH.
Nicolas DIDIER, Cadre de santé.
Carmen COURTIER, Infirmière D.E.
Virginie ECALLE, Infirmière D.E.
Laëtitia THION, Psychologue.

Pôle de Psychiatrie
Service de Psychiatrie D-CMP

Tel : 02 34 37 89 61

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.