



Programme TCC

Gestion du stress

Mieux comprendre ses facteurs de stress



Gestion du stress

Mieux comprendre ses facteurs de stress

Présentation

L'atelier « Gestion du stress » est un programme de groupe permettant de mieux comprendre ses différents facteurs de stress grâce aux outils de la thérapie comportementale et cognitive.

A travers 4 modules, vous apprendrez différentes stratégies pour mieux vous adapter et faire face aux difficultés rencontrées dans des situations variées de la vie quotidienne : le stress ; la vérification des hypothèses ; les drogues, l'alcool et les états d'âme ; les stratégies d'adaptation et compétences.

A qui s'adresse cette activité ?

- INDICATIONS :
patients ayant des troubles psychotiques
- CONTRE-INDICATIONS :
patients non stabilisés ; présentant des symptômes déficitaires et cognitifs majeurs

Objectifs thérapeutiques

La thérapie cognitivo-comportementale pour la psychose vise :

- Une meilleure gestion du stress, source d'exacerbation des symptômes psychotiques
- La diminution des symptômes psychotiques en agissant sur les croyances délirantes
- L'utilisation de stratégies de coping (adaptation/gestion)
- L'augmentation de l'estime de soi
- L'augmentation des facteurs de protection

Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une fois par semaine, pendant 16 semaines.
- Les séances sont animées par deux soignant.e.s et durent 1h30 à 2h
- Le groupe compte 6 à 8 patient.e.s





CRéPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30