



Programme TCC

Explorer ses pensées

Programme d'Entrainement Métacognitif
psychose (EMC)



© Steffen Moritz

Entraînement Métacognitif (EMC psychose)

Explorer ses pensées

Présentation

Le programme EMC psychose, ou Entraînement Métacognitif, est un dispositif thérapeutique de groupe créé par l'équipe de S. Moritz (version révisée de 2017). Il vise à aider les personnes ayant vécu des expériences psychotiques à mieux comprendre leur fonctionnement de pensée, à prendre du recul sur certaines habitudes mentales, et à retrouver plus de liberté face aux idées envahissantes.

Ce programme a été conçu pour être accessible à tous, dans une ambiance bienveillante et non jugeante. Il n'y a pas de bons ou de mauvais raisonnements, chacun est libre d'apporter ses idées. Il s'agit de réfléchir ensemble à des manières de penser que nous avons tous parfois, et qui peuvent nous piéger ou entretenir un vécu douloureux.

Chaque séance du programme aborde un thème précis lié aux biais de pensée, à la mémoire, aux émotions ou à la façon dont on interprète les intentions des autres. On utilise des exemples concrets, des petits jeux, des images, et parfois des exercices à faire chez soi pour continuer à réfléchir entre les séances.

A qui s'adresse cette activité ?

- **INDICATIONS :**
toute personne qui a vécu un épisode psychotique, ou qui se sent parfois envahie par des idées difficiles à assouplir (idées de persécution, interprétations sociales douloureuses, certitudes pesantes...).
- **CONTRE-INDICATIONS :**
personne non stabilisée ; présentant des symptômes déficitaires et cognitifs majeurs.

Objectifs thérapeutiques

- Repérer certains « pièges de la pensée » qui peuvent nous influencer sans qu'on s'en rende compte (par exemple : tirer des conclusions trop vite, se blâmer facilement, accorder une confiance excessive à certains souvenirs, etc.)
- Mieux comprendre comment on pense, et comment cela peut affecter ce que l'on ressent ou ce que l'on vit.
- Apprendre à prendre du recul, à douter de manière constructive, et à s'ouvrir à d'autres manières de voir les choses.
- Renforcer l'estime de soi, lutter contre l'auto-stigmatisation et retrouver plus de confiance dans ses capacités.

Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une fois par semaine, pendant 10 semaines.
- Les séances sont animées par deux soignants (binôme infirmier(s) et/ou psychologue) et durent 2h.
- Le groupe compte 6 à 8 participants.



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