

Qu'est ce que la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) ?

Psychothérapie structurée avec une forte composante psychoéducative, conçue pour fournir des compétences pour gérer les émotions intenses et mieux vivre ses relations sociales.

Elle est actuellement le traitement de choix pour les personnes présentant une dysrégulation émotionnelle.

A qui s'adresse-t-elle?

La TCD est particulièrement adaptée pour toutes personnes ayant des difficultés à gérer et à réguler leurs émotions.

Elle s'est avérée efficace pour un large éventail de difficultés psychologiques et psychiatriques comme :

- Le trouble de la personnalité borderline (TPB)
- Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Les addictions
- les troubles de l'alimentation (TCA)
- Les troubles de l'humeur
- Les troubles anxieux

Les 4 modules

Pleine conscience
(3 séances)

Régulation des émotions
(5 séances)

Sentiment d'efficacité personnelle
(5 séances)

Tolérance à la détresse
(5 séances)

Les thérapeutes de la team TCD Nantes

Mohamed AZRI
Caroline CHIRON
Joanna GAUTIER
Marie GUIRRIEC
Samuel NEY

En pratique :

Lieu : Cabinet CTO
5 rue Crucy à Nantes

Lundis 12/14H ou 16/18H

Se renseigner et s'inscrire à un ou plusieurs modules



tcdnantes@gmail.com



Site internet