



Groupes de compétences issus de la TCD pour adolescents et leurs aidants

TCD
NANTES
ADO

tcdadonantes@gmail.com

C'est quoi la TCD (Thérapie Comportementale Dialectique) ?

La TCD est une psychothérapie structurée avec une forte composante psychoéducative, conçue pour fournir des compétences, pour gérer les émotions intense, mieux vivre ses relations sociales. Développée à l'origine pour freiner les pulsions autodestructrices des patients suicidaires chroniques, elle est également le traitement de choix du trouble de la personnalité borderline, de la dysrégulation des émotions et d'un nombre croissant de problématiques psychiatriques. Le terme "dialectique" vient de l'idée que réunir deux opposés dans une thérapie - **l'acceptation et le changement** - donne de meilleurs résultats que l'un ou l'autre seul.

Tarifs

Le tarif comprend la participation de l'adolescent et de un ou deux aidants

Pour des adolescents de 15 à 17 ans.

500 euros par module

Dates de chaque module :

Voie du milieu

3 février et 3 mars 17h30 - 19h30
19 février 9h30 - 17h30

Tolérance à la détresse

31 mars et 28 avril 17h30 - 19h30
13 avril 9h30 - 17h30

Régulation des émotions : à venir

Sentiment d'efficacité interpersonnelle : à venir

Les 4 modules

Tolérance à la détresse

vous aidera à vous préparer à des émotions intenses et vous donnera les moyens d'y faire face dans une perspective plus positive à long terme.

La voie du milieu

a pour objectif d'établir une communication entre les parents et les adolescents afin de maintenir une relation. Ces compétences consistent à apprendre à accepter et à intégrer les différences d'opinions et de perspectives (trouver l'équilibre), à se valider mutuellement (acceptation), et à changer et améliorer le comportement (changement).

Régulation des émotions

vous permettra de gérer plus efficacement vos émotions. Les compétences que vous apprendrez vous aideront à identifier, nommer et changer vos émotions. L'objectif est de réduire votre vulnérabilité émotionnelle et vous aider à vivre des expériences émotionnelles plus positives.

Sentiment d'efficacité interpersonnelle

vous aidera à vous armer davantage dans une relation tout en maintenant une relation positive et saine. Vous apprendrez à écouter et à communiquer plus efficacement, à gérer les personnes difficiles et à vous respecter vous-même et les autres.

L'équipe

Caroline Chiron

Psychologue en libéral au CTO. Elle travaille en parallèle dans le domaine des addictions

Marion Laurent-Décremps

Psychologue en libéral à l'Espace de Santé Les Acadiennes, et neuropsychologue spécialisée auprès des enfants et adolescents TND.

Alice Rampazzo

Psychologue en libéral au Cabinet Trajectoires. Elle est spécialisée dans l'accompagnement des personnes avec TDAH et TSA.

Pour nous contacter
tcdadonantes@gmail.com