

Unité de consultations Thérapies

comportementales et cognitives (TCC)



Illustration © Patricia Le Guen



S.A.A.U. - Pôle 3
C.G.M. Sud - Pôle 1
C.H. des Pyrénées
29, avenue du Général-Leclerc
64039 PAU cedex
Tél. : 05 59 80 93 55

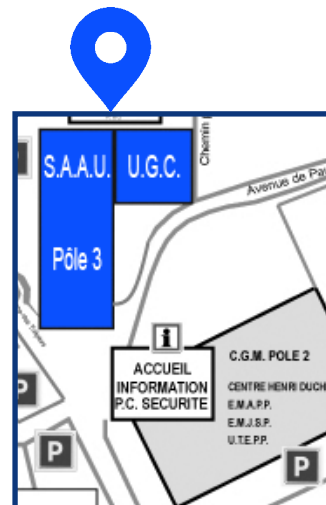
Informations pratiques

Cette consultation intersectorielle peut se faire :

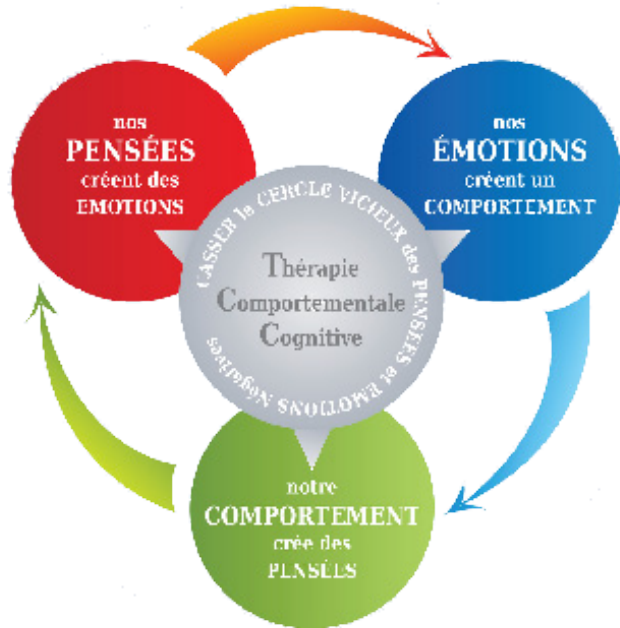
- dans les locaux du Service d'Accueil et d'Admission des Urgences (S.A.A.U.) du pôle 3,
- au C.G.M. Sud du pôle 1.

Consultations TCC

S.A.A.U. - Pôle 3 / C.G.M. Sud - Pôle 1
Centre Hospitalier des Pyrénées
29, avenue du Général-Leclerc
64039 PAU cedex
Téléphone : 05 59 80 93 55



Rejoindre l'unité de consultations TCC en bus :



Illustrations © Patricia Le Guen

Qu'est-ce que la Thérapie Comportementale et Cognitive ?

La Thérapie Comportementale et Cognitive ou TCC est une psychothérapie à court terme basée sur l'observation et la régulation des liens entre **les pensées, les émotions et les comportements**.

Elle part du principe que ce sont nos pensées, nos interprétations des évènements qui conditionnent nos façons d'être et d'agir.

Elle est un éventail de différentes approches thérapeutiques qui combinent relation active et collaboration, favorisant l'apprentissage de nouveaux comportements à partir de l'élaboration de pensées plus en adéquation.

Elle est une thérapie adaptable en fonction de chaque personne et fait toujours l'objet d'évolutions.

Elle se déroule en séances individuelles ou collectives.

Comment se déroule une TCC ?

Au préalable, il s'agit d'une évaluation complète des symptômes et circonstances de déclenchement ainsi qu'une prise en compte du contexte et des facteurs individuels et interpersonnels.

Ensemble, le thérapeute et le patient définissent **un objectif commun, mesurable et atteignable**, au vu de l'amélioration du comportement-problème.

Pour adopter de nouveaux comportements, il est proposé à la personne de faire un certain nombre

d'exercices, en cours et en dehors des séances pour l'aider à aller mieux et être plus opérant dans son quotidien.

Le thérapeute partenaire apporte des informations, explique beaucoup, soutient et encourage.

L'application progressive de ce programme à l'aide de différentes techniques se fait dans **une ambiance sécurisante et chaleureuse**.

Combien de temps dure une TCC ?

La durée dépend de chaque personne mais de manière générale la Thérapie Comportementale et Cognitive s'échelonne entre 8 et 12 semaines.

Les séances ont lieu une fois par semaine en moyenne. Elles durent de 40 à 60 minutes en thérapie individuelle et 2 h à 2 h 30 en thérapie de groupe.

Quelles sont les indications ?

Troubles anxieux : trouble d'anxiété généralisée, trouble d'anxiété sociale, phobies spécifiques, agoraphobie, trouble panique, troubles obsessionnels compulsifs.

Épisodes dépressifs caractérisés légers ou modérés.

Qui consulter ?

- Eric Bertandeau, Médecin Psychiatre
- Valentin Delacour, Médecin Psychiatre
- Patricia Le Guen, Infirmière

Secrétariat T.C.C. : 05 59 80 93 55

Comment consulter ?

Depuis l'extérieur :

- Un courrier du médecin adresseur sur lequel figurent les antécédents psychiatriques et somatiques, diagnostic et brève anamnèse,
 - une lettre de motivation du patient demandeur,
- le tout à envoyer au S.A.A.U., Unité de consultations TCC du C.H. des Pyrénées.

Pour les médecins psychiatres exerçant sur site et qui souhaitent orienter des personnes vers une TCC :

- Une Fiche demande TCC sur Cariatides.
- Une lettre de motivation du patient demandeur à envoyer au S.A.A.U., Unité de Consultations TCC.

Confidentialité

L'équipe soignante est tenue au secret professionnel.

C'est dans le respect de ce dernier, et avec votre accord, que des rencontres peuvent être organisées avec d'autres professionnels de santé et des partenaires.