

# SERVICE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE ET DE REMÉDIATION COGNITIVE

# GROUPÉ "MCT-D"

Programme d'entraînement métacognitif pour la dépression



## DÉROULEMENT DU PROGRAMME

- > Avant de débuter le programme : un bilan, par le biais d'auto-questionnaires, sera réalisé pour s'assurer de la nécessité de participer à ce groupe
- > **8 séances de 2h00** (environ 2 mois), 1 fois par semaine
- > Ce programme utilise le support vidéo
- > En fin de programme : un bilan, par le biais d'auto-questionnaires, sera réalisé pour évaluer les effets de la participation au programme



Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-contre ou allez sur : [www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord](http://www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord)

## POUR QUI ?

Ce programme s'adresse aux personnes concernées par un trouble dépressif et ayant une mauvaise compréhension, connaissance et contrôle de ses propres pensées.

Le programme répondra aux besoins de ses participants selon les objectifs définis en début de programme.

## OBJECTIFS

- > **Savoir interpréter** la cause aux événements ou interactions sociales
- > **Comprendre** les intentions, désirs, croyances des autres
- > **Comprendre** le lien entre la dépression, la pensée et le raisonnement
- > **Comprendre** la place de la mémoire dans la dépression
- > **Repérer** l'importance de l'estime de soi
- > **Déetecter** les comportements inadaptés
- > **S'approprier** de nouvelles stratégies
- > **Reconnaitre** et traiter les émotions

## COMMENT ?

Courrier médical et formulaire à envoyer sur : [plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)

## LIEU & CONTACT

- > Centre de réhabilitation psychosociale 10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson
- > 01 30 09 65 00
- > [plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)

