

Cabinet de psychologie Bourbon

Enfants/Parents:

- Prise en charge thérapeutique cognitive et comportementale
- Soutien à la parentalité
- Troubles du comportement chez les enfants

Particuliers:

- Prise en charge thérapeutique cognitive et comportementale
- Suivi de salariés en souffrance ou difficulté au travail
- Bilan de compétences et coaching ..

Entreprises:

- Audit et diagnostic psychosocial, QVT.
- Accompagnement des dirigeants
- Analyse de la pratique, prévention de la souffrance au travail.
- Cellule psychologique

www.pepa-qvt.com

Thérapie comportementale et cognitive :

La thérapie comportementale et cognitive est une thérapie collaborative entre le patient et le psychologue dans l'objectif de trouver ensemble comment adopter de nouveaux comportements et pensées plus adaptés

Un premier travail de compréhension, d'analyse et de recherches d'hypothèses est réalisé en commun puis la thérapie peut commencer à l'aide de nombreuses techniques, toutes validées par des études scientifiques et qui ont démontré leur efficacité.

- Ces techniques sont expliquées et ajustées pendant les séances.
- Après chaque séance, la personne repart avec son agenda de tâches à faire.

Enfin, **les progrès sont régulièrement évalués tout au long de la thérapie.**

Le psychologue s'adapte au rythme et à la demande de chaque patient.

Les séances ont lieu en début de thérapie toutes les semaines ou tous les 15 jours, plus tard les séances sont espacées.

Les TCC sont des thérapies brèves, selon la problématique, il faut compter entre 10 et 20 séances pour un adulte, pour les enfants parfois seulement 4 à 5 séances suffisent.

[Une psychothérapie dans quel but ?](#)

Les finalités d'une psychothérapie sont variables selon les aspirations de chacun. Elle peut aboutir à :

- Changer ses comportements
- Modifier ses pensées
- Prendre son problème et sa vie en main

Le premier rendez permet d'analyser votre demande (pour les enfants, premier rendez vous en présence obligatoire des parents), de vous expliquer la démarche TCC et de valider ensemble la poursuite de la thérapie.

Ensuite, nous formalisons ensemble le contrat thérapeutique, l'analyse fonctionnelle.

Vous devenez le co-thérapeute et nous construisons ensemble les hypothèses thérapeutiques. La psychologue vous propose des outils et techniques concrètes pour vous rendre autonome par la suite. Vous restez acteur de votre santé.

La psychologue travaille en collaboration avec les autres praticiens, par exemple votre médecin traitant mais toujours avec votre consentement.

Les honoraires sont de 60€ pour 60 minutes (45€ pour les enfants (sauf la première séance avec les parents) pour 45 minutes.

Ces séances ne sont pas remboursées par la sécurité sociale mais de plus en plus de mutuelles ont compris l'enjeu et les bénéfices de la prévention et remboursent une partie, renseignez vous.

Plus d'information sur les TCC : <http://www.aftcc.org/les-therapies-comportementales-et-cognitives>

La HAS (Haute Autorité de la Santé) recommande les TCC pour la prise en charges de plusieurs troubles.

Sonia BOURBON :

Psychothérapeute en Thérapies Cognitives et comportementales (DIU 3 ans en sus, Lyon 1).

Psychologue du travail, consultante formatrice, diplômée d'un master psychologie du travail et d'un master management psychologique des organisations de l'Université de Grenoble 2,

Spécialisée dans les problématiques de santé au travail et intervention en cellule d'écoute.

Adresse : sur rendez-vous (Bilieu, Bourgoin-Jallieu, interventions en entreprises)

Sonia Bourbon : 06.23.12.78.47 / sonia.bourbon@gmail.com