



Pôle psychiatrie B,
58 rue Montalembert,
63000 Clermont-Ferrand



En pratique

- Avant les séances, vous serez d'abord reçu en entretien par un professionnel de la santé qui vous informera et vous présentera le programme de remédiation cognitive.
- Ce programme comprend 10 séances. Ces interventions sont gratuites.
- Chaque séance devrait durer approximativement 30 à 45 minutes.

Pour nous contacter et vous inscrire:

Ligne d'écoute, de soutien et d'informations :

06 43 94 18 88

- Mardi: 13h-16h30
- Jeudi : 15h30-19h

Plus d'informations:

www.parad-tca.weebly.fr

Facebook: PARAD TCA

Parad-tca@gmail.com



Vous souffrez de troubles alimentaires ?

Vous rencontrez des difficultés cognitives dans votre fonctionnement au quotidien ?

Vous êtes volontaires et motivés à travailler sur ces difficultés ?

Vous souhaitez avoir un accompagnement personnalisé, améliorer votre quotidien et bénéficier d'outils récents ?





Qu'est-ce que des difficultés cognitives ? :

Le fonctionnement cognitif mobilise un ensemble de processus qui nous permettent de traiter, d'acquérir, de raisonner, d'utiliser des informations et d'agir de façon optimale face à notre environnement. Les difficultés cognitives font référence à un mode de fonctionnement cognitif qui ne s'adapte pas à tout type de situations problématiques et qui peut avoir des répercussions sur le quotidien.

Qu'est ce que permet la remédiation cognitive ?

La remédiation cognitive est un outil basé sur des travaux neuroscientifiques récents qui permet d'améliorer ces difficultés. Sous forme d'exercices ludiques, elle permet d'identifier son style de pensée et d'explorer de nouvelles stratégies alternatives.

La remédiation offre donc un espace où les personnes peuvent « penser à leur pensée » !

Cette découverte guidée amène à mettre en place des petits changements au quotidien.

Inscription

L'inscription au programme de remédiation se fait par l'intermédiaire d'un professionnel de santé.