



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
EDOUARD
HERRIOT**

**CENTRE D'AIDE À LA
RÉGULATION ÉMOTIONNELLE**
CARE

Vous êtes intéressé ou allez intégrer le programme CARE proposant des groupes thérapeutiques de psychoéducation et d'entraînement aux compétences de thérapie comportementale dialectique (TCD).

Ce livret vous est remis afin de vous informer sur l'offre de soins proposée. Vous pourrez reprendre ces informations avec votre psychiatre ou avec l'équipe CARE.

QU'EST-CE QUE CARE ?

Le Centre d'Aide à la Régulation Émotionnelle (CARE) est un dispositif de soin ambulatoire rattaché au service de psychiatrie des urgences de l'hôpital Edouard Herriot. Notre équipe pluridisciplinaire propose les groupes d'entraînement aux compétence de la TCD, sous la forme de 4 modules, sur 2 à 6 mois.

Nos soins sont principalement conçus à destination des personnes ayant un trouble borderline diagnostiqué ou suspecté, pouvant conduire à des mises en danger répétées et pour lesquelles un soin groupal apparaît indiqué.



LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE DIALECTIQUE

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est une forme de psychothérapie cognitive-comportementale conçue initialement par Marsha Linehan (psychologue et chercheuse) pour traiter le trouble de la personnalité borderline. Elle intègre des techniques de régulation émotionnelle (RE), de tolérance à la détresse (TD), de pleine conscience, et de compétences d'efficacité interpersonnelles (EI). Elle vise à aider les individus à trouver un équilibre entre l'acceptation et le changement des difficultés présentées. Elle se distingue par son approche structurée et ses modules spécifiques.

LE TROUBLE BORDERLINE

Il s'agit d'un trouble dit « de la personnalité », du fait d'**une perturbation du rapport à soi et aux autres** engendrant une souffrance significative. Dans le trouble borderline, les difficultés les plus marquées sont **la peur de l'abandon, la dysrégulation émotionnelle et une hypersensibilité interpersonnelle**. Plusieurs troubles peuvent y ressembler ou en être comorbidies, ce qu'il convient de discuter avec vos thérapeutes ou l'équipe CARE en admission.

Dysrégulation interpersonnelle

Relations chaotiques, isolement, sensibilité au rejet, solitude.



Dysrégulation émotionnelle

Peur, honte, culpabilité, colère, anxiété, etc.



Dysrégulation cognitive

Distorsion des pensées, interprétation paranoïaque, peurs déraisonnées, perte de la pensée complexe.



Dysrégulation de soi

Faible estime, dégout, manque de motivation, du mal à connaître son identité.



Dysrégulation comportementale

Suicidialité, comportements dommageables et impulsifs, perturbation du soin de soi.



LES SOINS À CARE

- Nos groupes de TCD sont répartis en **4 modules** (psychoéducation, TD, EI, RE). Ils sont composés de **6 à 12 personnes, et de 2 à 3 thérapeutes** et ont lieu **une fois par semaine durant 2h**.
- **Les hôpitaux de jour (HDJ) ont lieu le matin de 9h à 12h** pour l'admission et à la fin de chaque module. Ils permettent d'échanger sur vos besoins et le déroulement du soin.
- **Notre équipe est pluridisciplinaire** : psychiatres, psychologues, infirmières, avec interventions possibles à la demande de diététicienne ou addictologue.
- **Les modules doivent être suivis dans l'ordre présenté**, car ils comportent des outils nécessaires pour aborder le suivant. Il est possible de convenir d'une pause ou de s'arrêter en fonction de vos besoins, de vos disponibilités et des nôtres, ainsi que vos possibilités d'engagement.
- **Nous ne pouvons pas proposer de suivi individuel**, il vous appartient de mettre celui-ci en place pour bénéficier de l'ensemble du programme. **Nous pouvons exceptionnellement proposer quelques consultations individuelles en cas de difficultés à intégrer les outils.**

COMMENT INTÉGRER LE PROGRAMME CARE ?

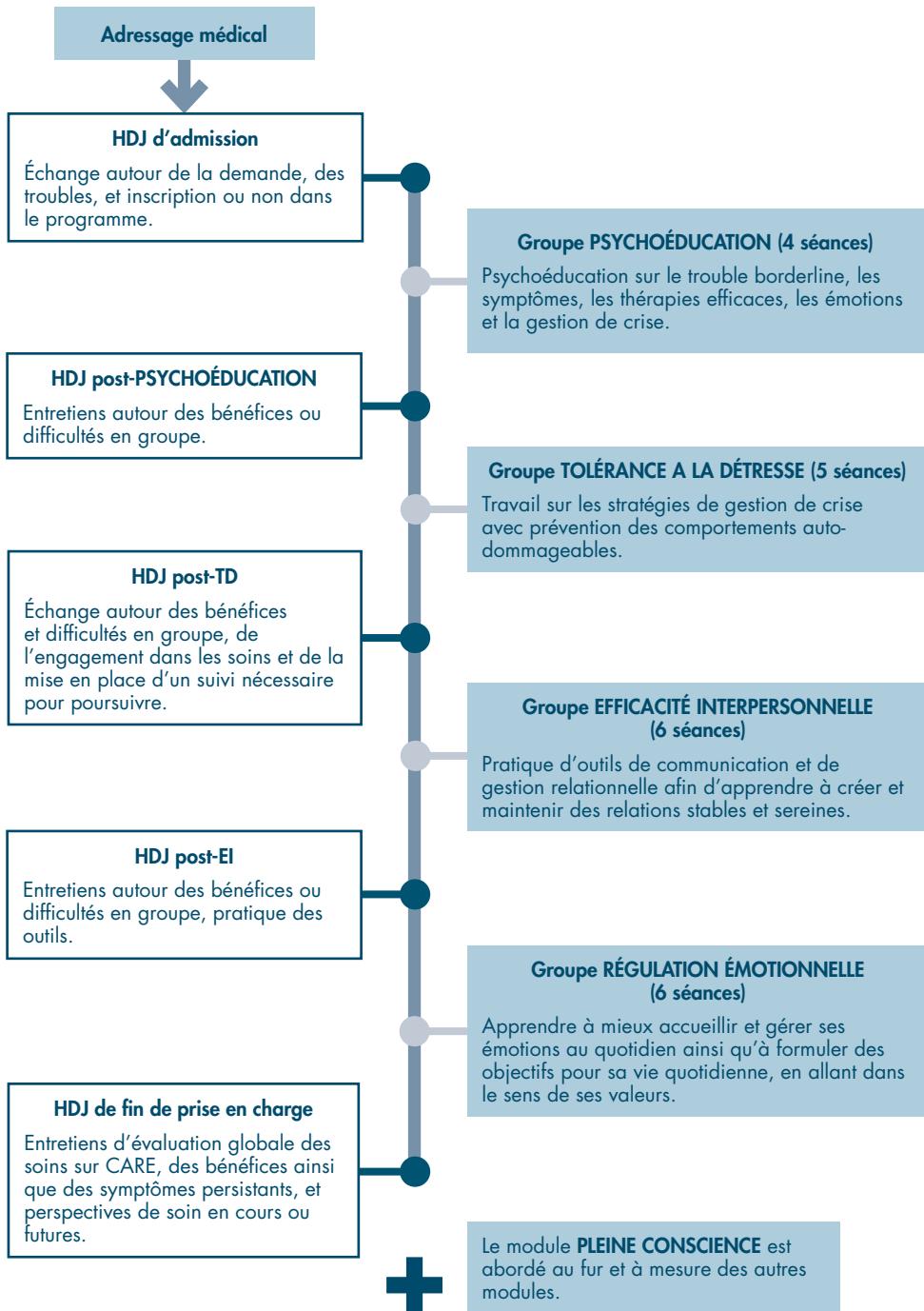
L'adressage sur CARE est réalisé par mail ou téléphone par votre psychiatre traitant ou par un psychiatre du service de psychiatrie des urgences.

S'agissant d'un service de psychothérapie, dont vous êtes pleinement acteur, nous demandons une assiduité et un engagement personnel dans le soin. Cela implique la réalisation de tâches à domicile d'une semaine sur l'autre, et votre participation durant les groupes.

Une absence maximum par module de thérapie sera tolérée afin de maintenir la continuité de votre investissement, d'assurer le bon fonctionnement du groupe et vous permettre une bonne acquisition des outils.

Pour les modules d'approfondissement (efficacité interpersonnelle et régulation émotionnelle), **vous devrez avoir un suivi individuel en parallèle** (psychologue + médecin traitant ou psychiatre) afin d'assurer la complémentarité des thérapies et des suivis pour votre rétablissement.

LE PARCOURS PATIENT SUR CARE



Contact

Secrétariat : 04 72 11 00 75

Mail d'équipe : heh.care@chu-lyon.fr

Infos utiles

Groupes pour les proches « Connexions Familiales » :

<https://proches-borderline.org/>

Chaîne YouTube des HCL

Chaîne YouTube du GREMO-HUS

Réseau Lyonnais des Troubles de la Personnalité : <https://rl-tp.fr>

Centre d'Aide à la Régulation Émotionnelle

Unité ambulatoire de crise

Service de psychiatrie des urgences

Pavillon M - 1^{er} étage - Hôpital Edouard Herriot

heh.care@chu-lyon.fr



www.chu-lyon.fr

