

La TCD permet d'apprendre, pas à pas, des compétences pour comprendre ses émotions, les traverser sans se laisser envahir et construire une vie plus apaisée.

Les groupes de compétences sont des espaces d'apprentissage, de partage et d'entraînement, où chacun.e progresse à son rythme, dans un cadre bienveillant et sans jugement.



Nous sommes là pour vous accompagner !

Gwenn PAILLARD

Psychologue, psychothérapeute
Ses approches : TCC, EMDR, TCD

Isis HACHEM-HUET

Psychologue, neuropsychologue, psychothérapeute
Ses approches : TCC, EMDR, TCD

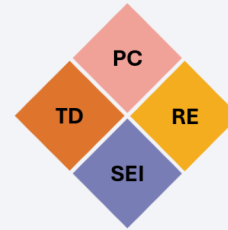
Magali MARECHAL

Psychologue, psychothérapeute
Ses approches : ICV-LI, Guérison des Parts Intérieures (DNMS), TCD

Pauline VIOT

Psychologue, psychothérapeute
Ses approches : TCCE (Thérapies Cognitives, Comportementales et Emotionnelles), TCD

Renseignements et inscriptions



TCD Lab'

Développer des compétences, cultiver l'équilibre

tcdlab@etik.com



► **Tarif : 70€ / séance de 2h**

Lieu des groupes



Cabinet pluridisciplinaire

25 Rue des Moulins
44119 Treillières

Accès depuis Nantes

Bus Aléop ligne 300
Arrêt Treillières - Belle Etoile
Cabinet situé à 7 min à pied

Régulation Emotionnelle

2026-2027

Groupes de compétences TCD adultes

- Les émotions vous submergent ?
- Le stress, les pensées vous envahissent, vous ruminez ?
- Vous réagissez de façon impulsive, et le regrettez ensuite ?
- Vos relations avec les autres sont compliquées ?

Vous n'êtes pas seul.e.

Grâce aux groupes de compétences TCD, venez comprendre, expérimenter et acquérir des outils concrets, ensemble, pour mieux faire face aux défis du quotidien.

Développez vos capacités de régulation émotionnelle afin de mieux réguler vos émotions, traverser les situations difficiles et améliorer vos relations avec les autres.



Présentation de la TCD

La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) est une approche thérapeutique fondée sur des données scientifiques, qui aide à mieux comprendre et réguler les émotions.

Elle s'adresse aux personnes qui se sentent parfois submergées par leurs émotions, rencontrent des difficultés dans leurs relations ou souhaitent apprendre à mieux faire face aux situations difficiles.

Elle propose l'apprentissage progressif de compétences organisées en quatre grands modules : la pleine conscience, la régulation émotionnelle, la tolérance à la détresse et l'efficacité interpersonnelle.

Son principe essentiel est d'apprendre à conjuguer acceptation et changement : accepter ce qui est, tout en développant de nouvelles stratégies pour mieux faire face aux difficultés et construire une vie plus satisfaisante, en accord avec ses valeurs.

“Une vie qui vaut la peine d’être vécue”

Marsha Linehan

Pleine Conscience

Observez et soyez pleinement présent.e à l'instant

Développez votre capacité à être pleinement présent et à observer vos pensées et vos émotions sans jugement, afin d'agir avec davantage de recul plutôt que sous le coup de l'impulsion.

Régulation Emotionnelle

Comprenez et apprivoisez vos émotions

Découvrez comment fonctionnent les émotions, apprenez à les reconnaître, à diminuer leur intensité lorsqu'elles deviennent envahissantes et à développer des stratégies pour retrouver un meilleur équilibre au quotidien.

Tolérance à la Détresse

Traversez les moments de crise, sans aggraver la situation

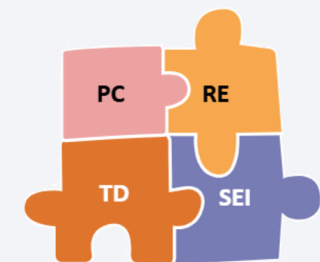
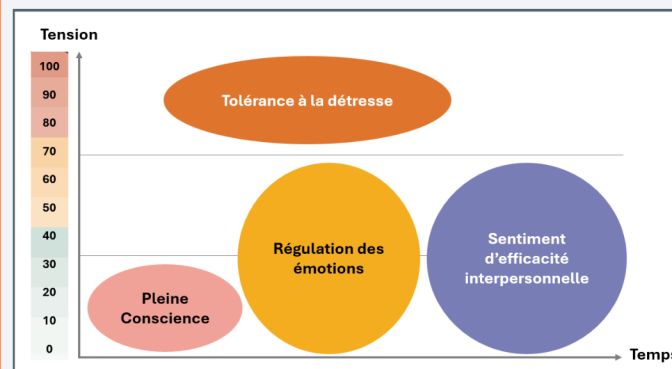
Faites face aux émotions intenses sans vous laisser submerger. Apprenez à traverser les difficultés et la souffrance avec davantage de stabilité et de sérénité, sans recourir à des comportements auto-dommageables.

Sentiment d'Efficacité Interpersonnelle

Développez des relations plus satisfaisantes et sereines

Apprenez à exprimer vos besoins, à poser vos limites, à dire non lorsque cela est nécessaire et à communiquer de manière plus efficace, avec assurance, tout en préservant vos relations et le respect de vous-même.

Quelles compétences utiliser et quand ?



Chaque compétence s'apprend, s'expérimente et se renforce progressivement.

Ensemble, elles vous aident à construire une vie plus équilibrée et en accord avec vos valeurs.

Calendrier 2026 - 2027

Sentiment d'Efficacité Interpersonnelle

En visio

En présentiel

Ce module est en cours d'élaboration et sera disponible début 2027.

Si vous souhaitez être prévenu.e lorsque les dates paraîtront, vous pouvez nous contacter :

tcdlab@etik.com

Tolérance à la Détresse

En visio

En présentiel

Ce module est en cours d'élaboration et sera disponible début 2027.

Si vous souhaitez être prévenu.e lorsque les dates paraîtront, vous pouvez nous contacter :

tcdlab@etik.com

Calendrier 2026 - 2027

Pleine Conscience

En visio

Session 1 : le lundi de 11h à 13h

Lundi 2 novembre 2026

Lundi 9 novembre 2026

Lundi 16 novembre 2026

Session 2 : le mardi de 16h à 18h

Mardi 1er décembre 2026

Mardi 8 décembre 2026

Mardi 15 décembre 2026

Calendrier 2026 - 2027

Régulation Emotionnelle

En visio

Session 1 : le lundi de 11h à 13h

Lundi 11 janvier 2027

Lundi 18 janvier 2027

Lundi 25 janvier 2027

Lundi 1er février 2027

Lundi 8 février 2027

Session 2 : le mardi de 16h à 18h

Mardi 2 mars 2027

Mardi 9 mars 2027

Mardi 16 mars 2027

Mardi 23 mars 2027

Mardi 30 mars 2027