



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

*Stratégies et outils d'utilisation
de son PLEIN POTENTIEL*

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Programme des 3 jours

21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

Réf : PST 004

Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL

La psychologie du sport nous permet d'apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance individuelle et de comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique a une influence sur le développement psychologique, la santé et le bien-être.

Tout autant que les qualités physiques et techniques, **les habiletés mentales** - définies comme notre faculté à utiliser au mieux les ressources dont nous sommes dotés et à se préparer mentalement - jouent un rôle prépondérant dans l'équilibre subtil entre optimisation du plein potentiel, promotion du plaisir et atteinte de l'autonomie.

Contrairement à l'idée reçue, le développement des habiletés mentales n'est pas l'apanage des sportifs de haut niveau ou encore des forces spéciales.

Tout un chacun, par l'apprentissage et l'entraînement, peut travailler ses habiletés mentales pour passer d'un système de réaction automatique à un système d'adaptation durable.

Nous pouvons améliorer nos capacités à nous adapter à la complexité et à l'incertitude, tout en économisant notre propre énergie. Nous pouvons développer nos aptitudes psychologiques à l'aide d'outils et mettre en place de réelles stratégies d'adaptation. Nous pouvons impacter notre comportement face à l'action et en particulier apprendre à nous transcender à l'effort. Nous pouvons changer nos comportements et nos façons de faire.

Ce sera l'objet de notre formation : apprendre à **développer les 3 niveaux d'habiletés mentales** :

Les habiletés de base

Indispensables au meilleur état mental de performance, elles sont les premières à construire pour que les autres se développent : confiance en soi, capacité d'engagement, motivation, fixation d'objectifs.

Les habiletés psychosomatiques

Demandant un apprentissage, elles sont importantes pour évaluer et réguler le niveau d'énergie mobilisé : gestion du stress, gestion des émotions, relaxation, contrôle de l'anxiété, contrôle de la peur, activation.

Les habiletés cognitives

Dépendant de processus de réflexion et de pensée, elles demandent généralement un accompagnement pour mieux traiter l'information et prendre une décision pertinente au bon moment : concentration, attention « pleinement consciente », contrôle des distractions, imagerie, dialogue interne...

Ces différentes notions d'habiletés mentales, cognitives et psychosomatiques sont présentes dans toutes les expériences et activités du quotidien : vie professionnelle (travail sur un dossier technique, prise de parole en public...), loisirs (musique, lecture, sport...), vie scolaire, moments simples de la vie personnelle.

Chacun connaît ses moments où il s'agit de donner le meilleur de soi et d'aller au-delà de ses limites actuelles, où il s'agit d'atteindre l'état optimal de plein potentiel - aussi appelé flow - tout en étant dans le relâchement et la sensation de bien-être.

Ces 3 journées permettront aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'apprendre à développer les habiletés mentales, psychosomatiques et cognitives des personnes accompagnées en déployant et optimisant de bonnes **routines de performance** :

- en impactant les facteurs directement liés à la performance comme le niveau d'activation, la concentration, la motivation, etc.
- en agissant sur les facteurs indirects de la performance qui constituent des éléments majeurs et objectifs du bien-être comme la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi, etc.

Le professionnel sera à même d'aider la personne accompagnée dans :

- **sa phase de préparation et de prise de décision**
 - tenir compte des forces et faiblesses générales et aussi de celles du jour;
 - diminuer les effets du stress dus à la pression d'un enjeu;
 - reconnaître les signaux internes et inconscients de notre corps;
 - visualiser ce que va être le futur;
 - échauffer le corps et l'esprit.
- **sa phase d'action**
 - unifier le corps et l'esprit pour favoriser et amplifier la confiance en soi;
 - initier le mouvement et l'énergie nécessaires pour la performance à exécuter;
 - créer un ancrage menant à un état émotionnel recherché.
- **sa phase d'acceptation et de gestion des émotions**
 - gérer les états internes pour rester concentré et performant sur la durée.

Il découvrira comment transposer et appliquer ce protocole de routines à n'importe quelle personne, dans n'importe quel domaine :

- dans le monde du travail où il s'agit souvent de performer régulièrement et efficacement en maintenant un bien-être plus important.
- mais aussi en thérapie où la recherche du flow est associée à un état de plénitude découlant d'une activité maîtrisée et réalisée avec implication.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- **Activité physique et santé mentale - 2j.**

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements, de formations et de Diplômes Universitaires autour de la préparation mentale et du bien-être dont le Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologique du sportif et le Diplôme Universitaire Yoga : Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous (Université de Lille).
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)



Objectifs

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques – au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement.

- Apprendre à analyser les routines de la personne accompagnée et repérer les comportements, discours internes, émotions, objectifs fixés, qui ne sont pas propices à la performance et au bien-être.
- Comprendre l'importance des routines pour le cerveau et savoir analyser et transformer ces routines de manière efficace pour développer le potentiel et les schémas psycho-physiologiques
- Comprendre et appliquer un modèle de référence, celui du sportif de haut niveau vivant des performances répétées.
- Utiliser des outils cognitifs, comportementaux et émotionnels classiques : contrôle respiratoire, relaxation, méditation de pleine conscience, imagerie mentale, dialogue interne, arrêt de la pensée, switch, etc.
- Permettre à la personne accompagnée de :
 - optimiser ses niveaux d'activations et adapter de manière efficiente son énergie selon la situation rencontrée et parfois tendre vers une relaxation ou au contraire plus de dynamisme ;
 - améliorer ses capacités de concentration et d'attention et savoir contrôler efficacement ses distractions ;
 - augmenter sa motivation ;
 - renforcer sa confiance en elle-même ;
 - prendre des informations utiles, définir rapidement un plan pour le mettre en place et agir en conséquence;
 - se concentrer sur ce qui est maîtrisable et s'habituer à être dans un état émotionnel optimal

Objectif principal

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

3 jours – 21 heures

| | | |
|---------|---|---------------|
| Accueil | Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel | Tour de table |
|---------|---|---------------|

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|---|---|---|
| Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel | <p>Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4, . en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP), . en Psychologie positive avec l'état de Flow | <p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective |
| Développer une forte motivation intrinsèque | <p>Les 3 types de motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le continuum d'autodétermination . La théorie de l'évaluation cognitive . Le modèle TARGET <p>La fixation d'objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Principes fondamentaux sur la fixation de buts . La théorie des buts d'accomplissement <p>L'analyse des échecs</p> <ul style="list-style-type: none"> . La théorie des attributions causales . Le biais de complaisance . Les styles attributionnels <p>La fourniture d'efforts intenses</p> <ul style="list-style-type: none"> . Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap . Equilibre chimique au niveau du cerveau | <p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice individuel, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 1 <p>Analyse collective d'exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale <p>Exercices individuels, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3 |
| Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année | <p>Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie</p> <p>Famille, Travail Loisirs</p> <p>Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie</p> <p>Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique</p> | <p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice en duo interviewer / interviewé :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques <p>Analyse collective d'un graphique de RP optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi</p> | <p>L'imagerie de confiance en soi <i>. Visualisation, répétition mentale, entraînement mental</i> <i>. L'Imagerie Motrice Positive</i></p> <p>Le bon dialogue interne <i>. Les phrases et mots négatifs, les obligations</i> <i>. L'auto-prophétie réalisante</i></p> <p>Le langage corporel, le non verbal <i>. Le charisme</i> <i>. Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi</i> <i>. Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle</i> <i>. Compétences et qualités associées</i> <i>. Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON</i></p> <p>L'auto-efficacité <i>. Sources et patterns de comportement</i> <i>. La bonne estime de soi</i></p> | <p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Analyse collective d'une vidéo : <i>. La quête du geste parfait</i></p> <p>Exercices individuels, synthèse collective <i>. Pratique de l'imagerie mentale</i> <i>. Evaluation de sa capacité d'imagerie</i> <i>. Evaluation de son imagerie</i> <i>. Imagerie de confiance en soi</i> <i>. Le dialogue interne</i></p> <p>Analyse collective d'un exemple <i>. Les attentes mutuelles en judo</i></p> |
|--|--|--|

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|---|---|---|
| <p>Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel</p> | <p>Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement <i>. Contrôles respiratoires</i> <i>. Le biofeedback – la cohérence cardiaque</i> <i>. Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz</i></p> <p>L'arrêt d'une pensée négative et le switch <i>. Les alertes négatives</i> <i>. Passage d'une pensée négative à une pensée positive</i></p> <p>La pleine conscience (Mindfulness) <i>. La restructuration cognitive</i> <i>. La méditation de pleine conscience.</i></p> | <p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercices de pratiques en collectif : <i>. Exercices respiratoires</i> <i>. Techniques de relaxation</i> <i>. Travail du switch</i> <i>. Méditation</i></p> <p>Exercice individuel, synthèse collective : <i>. Optimisation de la RP</i></p> |
| <p>Développer une forte motivation intrinsèque</p> | <p>Définition et fonctionnement des routines Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées : <i>. Contrôle de soi et auto-discipline</i> <i>. Connaissance de soi, métacognition</i> <i>. Liens entre routines et TCCE</i></p> <p>Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow</p> <p>Analyser et optimiser des routines Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques <i>. Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss</i> <i>. L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition</i> <i>. Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens</i> <i>- gestion des rythmes de l'attention</i></p> <p>Avoir une pratique physique adaptée <i>. Stretching postural ; étirements activo-dynamiques, activo-passifs, passifs ; yoga ; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée ; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-</i></p> | <p>Analyse collective d'un test de l'attention</p> <p>Exercice individuel <i>. Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques</i></p> <p>Exercices de pratique physique en groupe <i>. Réveil musculaire</i></p> <p><i>. Pré-efforts</i> <i>. Récupération</i></p> <p>Exercice individuel, synthèse collective <i>. Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP</i></p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Optimiser le système attentionnel</p> | <p>Le système attentionnel La sélection de l'information . <i>Le modèle de Broadbent</i> . <i>Le style attentionnel</i> . <i>Techniques pour améliorer la sélection des informations</i> Les ressources attentionnelles . <i>Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens</i> . <i>L'amélioration des ressources attentionnelles</i> -Contrôle de la réponse et de l'activité . <i>L'amélioration du contrôle de la réponse</i> . <i>Le multitasking</i> . <i>L'autodiscipline</i> . <i>La technique de gestion du temps</i></p> | <p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP</p> <p>Analyse collective d'exemples : . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification</p> <p>Exercices individuels, synthèse collective . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-</p> |
| <p>Bilan</p> | <p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p> | <p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p> |

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire Elle s'appuie sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologique du sportif (Université de Lille) et sur l'expérience d'un praticien disposant d'une expérience pratique dans l'utilisation des outils TCCÉ en préparation mentale.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un intervenant – psychologue et préparateur mental – responsable de deux Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, a table lists four categories with their respective counts:

| PRÉVENIR | ÉVALUER | ACCOMPAGNER | MONITORER |
|----------|------------|-------------|------------------------|
| 57 | 6 | 86 | 2 |
| Échelles | Programmes | Exercices | Indices physiologiques |

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs,
sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des
décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

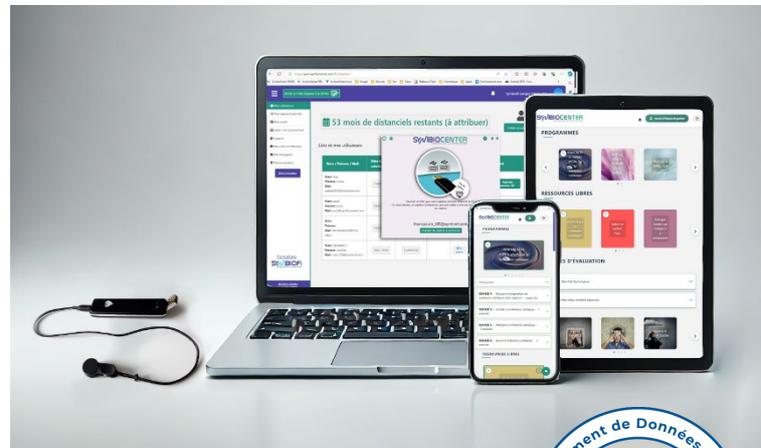


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.