



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Sophronisations et relaxations dynamiques

Les outils pratiques et expérientiels

Formation au format 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

Sophronisations et relaxations dynamiques

Réf : TPC 009

Les outils pratiques et expérientiels

PRESENTATION

L'inventeur du terme **Sophrologie** est Alfonso Caycedo, à partir du grec *sos* (harmonie), *phrên* (esprit) et *logos* (étude) ou l'étude de la conscience en harmonie. La méthode, qui se veut une synthèse de différentes relaxations au carrefour de l'Orient et de l'Occident dans une approche existentielle de l'être, intègre différentes pratiques inspirées du training autogène, du yoga, de l'hypnose et de la méditation.

L'approche peut être préventive et se veut globale et humaniste, à la fois une science et une philosophie de vie, basée sur un modèle faisant référence à des concepts neurophysiologiques et dont l'objectif est le développement du positif de chacun d'entre nous.

Les bases théoriques reposent sur l'analyse des états et des niveaux de conscience, en particulier la veille, le sommeil et entre ces deux états l'état *sophroliminal* s'obtenant par sophronisations ou modifications du niveau de conscience.

L'approche dite *phénoménologique* consiste à vivre des expériences au cours de séances où le thérapeute guide sans induire et laisse chacun à sa propre expérience.

Au cours de ces 3 jours de formation, vous découvrirez les principales techniques associées à la sophrologie - **les sophronisations et les relaxations dynamiques** - et en expérimenterez les principaux outils : respirations guidées, perception de sensations corporelles, concentration sur des images mentales (visuelle, auditive, olfactive, émotion, etc.), évocation de situations, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, visualisations, évocations d'émotions liées à un souvenir, retours sur le passé, méditations et travail corporel.

Vous serez également mieux à même de comprendre la relation aux autres en sophrologie qui sera ramenée à des données générales de la conscience englobant des composantes psychologiques, émotionnelles et physiques.

Vous explorerez les 3 **principes** fondamentaux des techniques sophroniques :

- **action positive** : toute action ou pensée positive a des répercussions positives.
- **schéma corporel** comme réalité vécue : avoir conscience de son corps et de son fonctionnement.
- **réalité objective** : le professionnel est là simplement pour aider la personne accompagnée à atteindre ses propres objectifs, sans avoir ou prendre aucun pouvoir sur celle-ci, et en restant conscient de ce qui se passe en lui-même.

Nous vous montrerons, au cours de ces 3 jours, comment les outils sophrologiques pourront être proposés principalement dans le cadre :

- de la résolution de problèmes de santé physique et/ou mentale (troubles anxieux, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, troubles alimentaires, etc.) : la sophrothérapie ;
- de l'acquisition de nouvelles capacités ou d'amélioration de ses performances (physiques, sportives, scolaires...) : la sophropédagogie ;
- de gestion des situations de la vie quotidienne (gestion du stress, adoption d'une hygiène adéquate, pensée positive...) : la sophroprophylaxie.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Découvrir les outils de la sophrologie et de la relaxation dans l'accompagnement des patients/clients, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base.

- Acquérir une base solide tant théorique que pratique des techniques sophroniques.
- Savoir dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont dispose la personne accompagnée et donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation.
- Pratiquer les exercices de relaxations dynamiques des 3 premiers degrés.
- Pratiquer des exercices d'approfondissement comme *Mobiliser sa vitalité, Libérer le stress et retrouver l'harmonie, Trouver une attitude positive pour la journée, Préparation au sommeil* correspondant à un module que le participant pourra pratiquer par lui-même et utiliser dans sa pratique professionnelle.

APPROFONDISSEMENT

A l'issue du module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la sophrologie au travers de formations complémentaires :

- **Sophro-relaxation chez l'enfant et l'adolescent – 3 jours**
- **Techniques de respiration : les outils pratiques et expérientiels – 3 jours**

Les professionnels soucieux de maîtriser les techniques de Sophro-Relaxation pourront choisir de s'orienter vers le parcours complet de 11 jours **Relaxation thérapeutique : le Cycle Fondamental**.

Sophronisations et relaxations dynamiques Les outils pratiques et expérimentiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

Découvrir les outils de la sophrologie et de la relaxation dans l'accompagnement des patients/clients, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base

3 jours, 21 heures

Docteur Marc HAY, Docteur en médecine et sophrologue
Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des objectifs, ainsi que des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases des sophronisations et relaxations dynamiques	Définition Etymologie Origines Les 2 méthodes principales de références <i>Le Training autogène de Schultz</i> <i>La relaxation progressive de Jacobson</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : <i>Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</i> • Exercice 1 : <i>Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> • Exercice 2 : <i>Etirements en pleine conscience</i> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Explorer le training autogène de Schultz et les exercices pratiques	Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances Les 6 stades <i>l'expérience de la pesanteur:</i> <i>l'expérience de la chaleur</i> <i>:l'expérience du coeur:</i> <i>l'expérience de la respiration:</i> <i>L'expérience de la chaleur du plexus solaire:</i> <i>l'expérience de la fraîcheur du front:</i> Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>
Explorer la relaxation progressive de Jacobson et les exercices de base	Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode «analytique» La méthode et le déroulé des séances La relaxation différentielle Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre les processus et mécanismes de la sophronisation et pratiquer les exercices de base	<p>Sophrologie et approche phénoménologique <i>Une approche thérapeutique</i> <i>Le retour au phénomène, la chose elle même</i> <i>La suspension du jugement</i></p> <p>La sophronisation <i>Relâchement musculaire</i> <i>Relâchement mental</i></p> <p>Activation intra-sophronique <i>Seuil sophro-liminal</i></p> <p>Désophronisation <i>Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal</i> <i>Retour de la tonicité corporelle</i> <i>Retour à l'état de veille</i></p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>1 exercice pratique : la marche en pleine conscience</i> <i>Debriefing collectif de l'exercice</i></p>
Comprendre les principes et processus des relaxations dynamiques	<p>Relaxation dynamique : homme total <i>L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE</i> <i>Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX</i> <i>Le réel : instinct, enracinement - CARRE</i></p> <p>Les 3 principes de base de l'entraînement <i>Principe du schéma corporel</i> <i>Principe de base de l'entraînement</i> <i>Principe d'action positive</i></p> <p>Les 2 lois <i>Loi du Vécu: vivre et intégrer ne pleine conscience les phénomènes</i> <i>Loi de la Répétition : intégrer l'expérience</i></p> <p>Les 3 étapes <i>Découverte : observer</i> <i>Conquêtes : changer</i> <i>Transformation : transformer</i></p> <p>Les 4 degrés des relaxations dynamiques</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne</i> <i>Exercice 2 : prise de conscience par des étirements</i></p> <p><i>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 1- relaxation dynamiques de premier niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique du corps</p> <p>RD 1a et RD 1b <i>RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ</i> <i>-> front-cou / thorax-diaphragme / ventre-périnée</i> <i>RD 1b: la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre</i></p> <p>Les états et niveaux de conscience</p> <p>Les techniques associées RD1 <i>SDN: Sophro Déplacement du Négatif</i> <i>SPI: Sophro Présence Immédiate</i> <i>SSS : Sophro Substitution Sensorielle</i> <i>SPL: Sophro Protection Liminale</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</i> - <i>Exercice 2 : mobilise une sensation, une impression, un sentiment positif à travers le corps</i> - <i>Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</i> -> <i>Debriefing collectif des exercices.</i> -> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 2 - relaxation dynamiques de second niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de l'esprit</p> <p>RD 2a et RD 2b <i>RD2a: Vivre des expériences «hors du corps»</i> <i>-> Sophro Contemplation Perceptive du schéma corporel</i> <i>RD2b : La méditation sur les 5 Sens,</i> <i>-> Sophro concentration des 5 sens</i></p> <p>Les techniques associées RD2 <i>SAP: Sophro Acceptation Progressive</i> <i>SPF: Sophro Programmation Future</i> <i>SCS: Sophro Correction Sérielle</i> <i>SSP: Sophro Stimulation Projective</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</i> - <i>Exercice 2 : mobilise une sensation, une impression, un sentiment positif à travers le corps</i> - <i>Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</i> -> <i>Debriefing collectif des exercices.</i> -> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir les RDC 3 - relaxation dynamiques de troisième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de la rencontre corps-esprit</p> <p>Intégration dynamique de l'être</p> <p>Les techniques associées RD3</p> <p><i>Sophro mnésie libre</i></p> <p><i>Sophro mnésie senso-perceptive</i></p> <p><i>Sophro stimulation mnésique</i></p> <p><i>Sophro substitution mnésique</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : <i>surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</i> - Exercice 2 : <i>se centrer sur les bruits environnants</i> <p><i>Debriefing collectif des exercices.</i></p> <p><i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 4 - relaxation dynamiques de quatrième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de totalisation</p> <p>Synthèse des RD1, RD2 et RD3</p> <p>Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être</p> <p>Les techniques associées RD2</p> <p><i>Sophromanence:</i></p> <p><i>Sophro-rétro-manence</i></p> <p><i>Sophro-présence des valeurs de l'être:</i></p> <p><i>Sophro-tridimension-interne</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : <i>surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</i> - Exercice 2 : <i>se centrer sur les bruits environnants</i> <p><i>Debriefing collectif des exercices.</i></p> <p><i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenant(s)

DOCTEUR MARC HAY

- Docteur en médecine et sophrologue.
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHRU de Lille depuis 1998 :
 - en charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux;
 - utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Méditation de pleine conscience, Relaxation intégrative.
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) de Sophrologie au Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2. DU crée en 1995
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

SYLVIE DASSONVILLE

- Psychologue - Psychologue du travail (Université de Lille 3).
- Sophrologue – Diplôme Universitaire de Sophrologie (Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2).
- Chargée d'enseignement dans le Diplôme Universitaire de Sophrologie au service commun de formation permanente de l'université de Lille 2.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting (Institut Français de Psychologie Energétique - Paris).

Prérequis

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

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitant acquérir les bases théoriques et pratiques des techniques sophroniques.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésiologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Étudiants dans les disciplines précitées.

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi ...

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire de Sophrologie à l'Université de Lille



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par des intervenants de haut niveau intervenant dans le Diplôme Universitaire de Sophrologie, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : www.symbiocenter.fr ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir 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

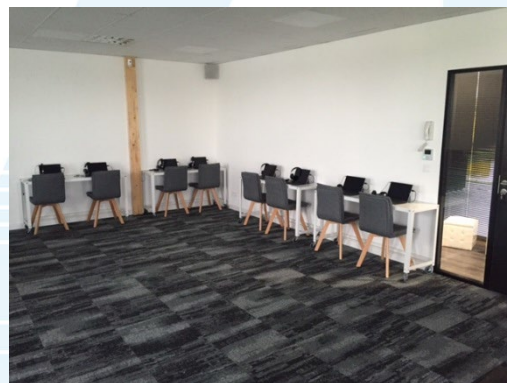
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments 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 équipé de :
chaises tablette écriture
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

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 :



Validation de la formation

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

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 analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme 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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs
Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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 brève, 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-dépressifs, 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

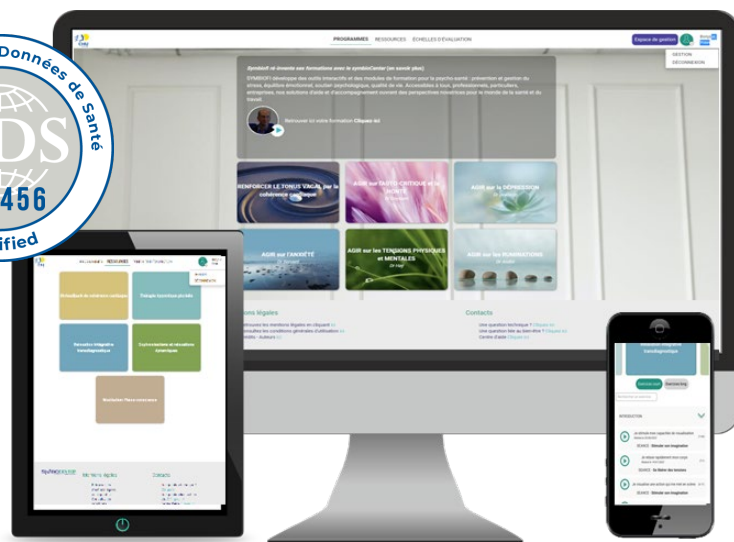
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.