



Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1

*Utilisation clinique de la matrice
structurée en 6 étapes*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures



Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1

Utilisation de la matrice structurée en 6 étapes

Réf : TCC 004

PRESENTATION

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), dans les TCCÉ, bénéficie d'une solide base empirique et de données probantes suggérant son efficacité pour de nombreux troubles psychologiques et comportementaux.

L'ACT présente un modèle global fondé dans une nouvelle théorie de la cognition, la théorie des cadres relationnels. Modèle *transdiagnostique*, l'ACT s'articule autour de six processus centraux : contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.

L'ACT peut être vue comme une thérapie visant principalement à modifier la relation que l'on entretient avec son expérience personnelle (processus interpersonnels).

D'un premier abord, l'ACT peut sembler complexe et ses stratégies d'intervention difficiles à mettre en action. Cet atelier est adapté aux besoins des professionnels qui veulent intégrer le modèle ACT et savoir appliquer les processus de l'ACT à leur pratique de manière flexible et adaptée à chaque patient / client.

Il s'articule autour de la présentation et de la pratique du modèle de la **matrice ACT**, une représentation graphique intuitive que l'on peut partager avec sa patientèle / clientèle et qui permet une adaptation dynamique des stratégies de l'ACT.

Dans cet atelier expérientiel et clinique de 3 jours, vous explorez et pratiquez une intervention transdiagnostique de l'ACT **au travers du modèle intuitif de la matrice** en six étapes faciles à appliquer et permettant une utilisation flexible et efficace :

1. Présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice. Pratique de la reconnaissance des différences entre action pour s'éloigner de ce que l'on ne veut pas penser ou ressentir et actions pour s'approcher des personnes et choses importantes. Centralité de l'observation.
2. Analyse fonctionnelle des actions d'éloignement, critère d'efficacité au regard de s'approcher de ses valeurs.
3. Le contrôle comme problème et les deux règles. Présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens. Les hameçons (fusion cognitive). Calibrer des actions d'approche hors de la zone de confort et à l'intérieur de la zone de prendre soin de soi.
4. Pratique de l'Aïkido Verbal et des questions « Oui et... » autour de la matrice. Reconnaissance expérientielle des valeurs et identification des actions en lien avec ses valeurs personnelles.
5. Pratique de la compassion pour soi.
6. Prise de perspective. Utiliser le soi-contexte et la prise de perspective pour aider les patients / clients à se parler d'une manière leur permettant d'avancer dans les situations difficiles.

Vous ferez l'expérience de la mise en action des processus de l'ACT - pleine conscience, acceptation, distanciation d'avec ses pensées, contact avec ses valeurs et action engagée - au moyen d'une méthode innovante reposant largement sur la pratique autour de votre propre expérience d'intervenant d'exercices directement exportables dans votre pratique professionnelle.

Des exercices en petits groupes favoriseront la reconnaissance des processus thérapeutiques centraux de l'ACT et permettront de s'entraîner à les mettre en action. Vous repartirez de l'atelier en possession de nouvelles techniques à mettre en action auprès de vos patients / clients, même les plus difficiles.

Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

OBJECTIFS

Intégrer les processus de la thérapie ACT à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques des six étapes de la matrice.

- S'appropriier le point de vue ACT avec la matrice ainsi que la psychopathologie selon le modèle ACT.
- Comprendre la flexibilité psychologique.
- Conduire une analyse fonctionnelle avec la matrice ACT.
- Intégrer "les deux règles", celle du monde de l'expérience intérieure et celle du monde de l'expérience des cinq sens.
- Comprendre les hameçons et savoir utiliser la fiche hameçons.
- Comprendre l'Aïkido verbal et savoir utiliser les questions « Oui et... » de la matrice.
- Favoriser les actions en lien avec les valeurs par l'utilisation de la fiche « Faire Pousser la Vie que vous Voulez » pour
- Utiliser l'entretien de prise de perspective.

APPROFONDISSEMENT

Les professionnels peuvent approfondir ACT au travers des formations :

- **ACT, niveau 2, stratégies avancées de la matrice** – 2 jours
- **ACT Famille (Enfants Adolescents Parents)** - 2 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de l'ACT se dirigeront vers la formation complète :

- **ACT, Le Cycle de Spécialisation** – 7 jours.



Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1

Utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

Intégrer les processus de la thérapie ACT à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques des six étapes de la matrice
3 jours, 21 heures
Benjamin SCHOENDORFF, Psychologue
Formation ouverte en présentiel ou 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, de l'intervenant et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation | Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis |
| Comprendre le paradigme ACT et accepter les conditions de pratique | Les 6 étapes de la matrice (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2017) Présentation de : - l'approche ACT au regard des expériences intérieures aversives - l'importance des métaphores pour l'ACT. Posture du thérapeute <i>Actions dirigées vers les valeurs - pratiquer et transmettre les habiletés ACT - notion d'égalité thérapeute/patient - Préservation des risques d'épuisement professionnel.</i> Contrat pédagogique <i>Validation de la nature expérientielle de la formation - Confidentialité et engagement collectif à cocréer un espace de sécurité - Concepts de zones (de confort, soin de soi, zone où opère la magie)</i> La pratique de l'observation <i>Observer son expérience intérieure, ses pensées, choisir une cible de travail et identifier l'important. Former une intention. Formuler des attentes.</i> | Présentation par l'intervenant -> diaporama illustré -> Echanges avec les participants Exercices 1. Exploration collective d'une métaphore interactive => validation individuelle de l'intérêt d'une exploration expérientielle 2. Pratique de l'observation . Exercice individuel Partage collectif des observations Formulation par écrit des attentes |
| Étape 1 Présenter le point de vue ACT au moyen de la matrice ACT | Le problème des histoires coincées <i>Présentation imagée de la théorie sous-jacente à l'ACT - Fonctions des «histoires»</i> Importance existentielle de l'expérience de choisir Etablissement d'un agenda de rencontre consentie . Évaluation de l'impact sur les quatre domaines de vie centraux. . Reflet de l'expérience du patient et validation de ce reflet. Présentation du point de vue de la matrice ACT et exploration de ses 4 quadrants Établissement d'un contrat et des objectifs de traitement Proposition d'exercices de pratique : exercice d'observation Préparation de l'étape 2 : <i>Le recueil des appréciations des patients</i> | Apports théoriques -> diaporama illustré Démonstration par l'intervenant premier entretien avec un(e) volontaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses Exercices individuels - Etablissement de sa matrice ACT personnelle - Pratique d'observation Synthèse et debriefing de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de séquence |
| Étape 2 Pratiquer une analyse fonctionnelle focalisée sur les «actions d'éloignement» | Synthèse de l'exercice d'observation . <i>Faciliter l'observation et accompagner avec la résistance</i> Modèle ACT de la psychopathologie . <i>Expérience intérieure - actions - valeurs</i> . <i>Aide à l'identification et l'observation du fonctionnement</i> . <i>Établissement d'une relation validante et soutenante.</i> Mesure des progrès : <i>utilisation du 'Tableau de bord de vie'</i> Analyse fonctionnelle . <i>Évaluation de l'efficacité des actions d'éloignement</i> Cycles dysfonctionnels . <i>Faire ressortir le cycle : expérience aversive - action d'éloignement</i> . Les boucles coincées : <i>identification - pratique d'exercice.</i> . Les boucles coincées pour deux : <i>relations dysfonctionnelles</i> Esquisse d'une alternative : métaphore de la pelle et de l'échelle | Apports théoriques -> diaporama illustré Démonstration par l'intervenant premier entretien avec un(e) volontaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses Exercices - Pratique d'observation des actions d'éloignement et actions d'approche - Les boucles coincées - L'efficacité de creuser Synthèse et debriefing de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence |

| Finalié | Contenu | Méthodes et outils |
|---|--|---|
| <p>Étape 3</p> <p>Faire ressortir les paradoxes du contrôle et pratiquer la défusion cognitive</p> | <p>Le problème du contrôle</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contrôle de l'environnement extérieur vs contrôle de l'expérience intérieure . Identification de l'intelligence comme «organe du contrôle» . Paradoxes à chercher à supprimer pensées, émotions et comportements <p>Le contrôle et les deux règles</p> <p>La défusion cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> . Métaphore des hameçons : présentation et utilisation de la fiche . Esquisse d'une alternative par la métaphore de la pêche sportive <p>Préparation de l'étape 4</p> <p>Annoncer qu'une fois les hameçonnages identifiés, on pourra identifier des actions alternatives</p> | <p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré -> Echanges avec les participants</p> <p>Exercices individuels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche des Hameçons : partage de ses hameçons en petits groupes - Pratiques d'observation : . actions d'éloignement et d'approche . Lutter plus ou moins <p>Debriefing de groupe</p> |
| <p>Étape 4</p> <p>Pratiquer la flexibilité cognitive et psychologique</p> | <p>Pratique de la flexibilité cognitive et psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Importance de contacter les aspects les plus larges de son expérience et de son comportement. . L'Aikido Verbal : présentation de la fiche – mise en pratique . Contextualisation des situations : différence contextualisé/décontextualisé . Identification des hameçonnages : fusion cognitive . Identification des actions d'approche de «la personne que je veux être » . Travail de lien entre l'action et les valeurs : augmenter la motivation . Identification de la différence des ressentis corporels des actions <p>Présentation du travail d'inter-séquence : identifier une action d'approche à engager</p> <ul style="list-style-type: none"> . Importance de sortir de sa zone de confort tout en prenant soin de soi . Observation sur la réalisation ou non de l'Action avec les questions de l'Aikido Verbal. | <p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré -> Echanges avec les participants</p> <p>Exercices de groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pratique de «l'Aikido verbal» . Choix d'une action d'approche <p>Synthèse et debriefing de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence.</p> <p>Fiche de liaison à remplir Instructions pour l'exercice d'inter séquence</p> |
| <p>Recueillir et utiliser le feedback pour améliorer sa pratique</p> | <p>Rappels sur l'importance du feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les réalités de l'efficacité des psychothérapeutes. . Importance du feedback pour mesurer et augmenter son efficacité . Efficacité des six étapes de la matrice ACT : exemple des données recueillies à l'Institut de Psychologie Contextuelle de Montréal. | <p>Apports théoriques : diaporama illustré Présentation du problème de l'expertise</p> <p>Travail d'échanges</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retour qualitatif et quantitatif sur la fiche de liaison - Retour sur les points de feedback critique écrit -> focus sur les questionnements des participants |
| <p>Lier actions et valeurs en réseau</p> | <p>Approfondissement de la pratique de l'exercice d'Aikido verbal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Questionnement sur la base des observations de l'exercice d'inter-séquence . Se concentrer sur recevoir les réponses plutôt que sur poser les questions. <p>Création de liaisons entre les actions et valeurs en réseaux dynamiques pour augmenter la motivation au changement</p> <p>Utilisation de l'outil «Faire Pousser la Vie que je Veux Vivre» :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation de la fiche – mise en pratique | <p>Travail d'échanges Retour sur l'exercice d'inter séquence</p> <p>Pratique en groupes : Utilisation de la fiche 'faire pousser la vie que je veux vivre'</p> <p>Debriefing collectif de l'exercice.</p> |
| <p>Étape 5</p> <p>Entraîner la compassion pour soi</p> | <p>Entraînement à la compassion pour soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Importance de la compassion pour soi dans les processus de changement . Métaphore des chatons : transformer l'accueil de sa souffrance. | <p>Pratique en groupes Métaphore des chatons</p> <p>Debriefing collectif de l'exercice</p> |
| <p>Étape 6</p> <p>Entraîner la prise de perspective pour favoriser de nouveaux comportements</p> | <p>La prise de perspective au cœur du changement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Importance de la prise de perspective pour changer la relation que l'on entretient avec son expérience intérieure, son dialogue intérieur et pour permettre le changement comportemental <p>Utilisation de l'outil «Les textos»</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation de la fiche – Mise en pratique | <p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré</p> <p>Pratique en groupes Les textos</p> <p>Debriefing collectif de l'exercice</p> |
| <p>Savoir terminer une prise en charge</p> | <p>Fin d'une prise en charge</p> <ul style="list-style-type: none"> . Conduite d'un entretien de fin de prise en charge. . Identification des cibles de changement pour favoriser le changement comportemental | <p>Exercice de groupe L'entretien de fin de prise en charge</p> <p>Debriefing de groupe focalisé sur l'utilité de l'atelier et les engagements de changement comportemental.</p> |
| <p>Faire le bilan de fin</p> | <p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</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

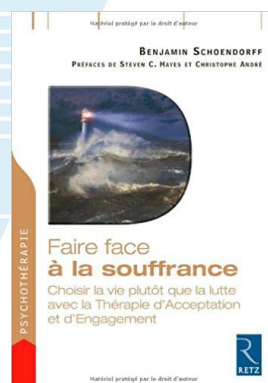
La formation sera animée par un intervenant de haut niveau – psychologue, expert de la thérapie ACT - comptant parmi les meilleurs spécialistes francophones des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenant prévu est **Monsieur Benjamin SCHOENDORFF**

- Psychologue, chercheur en psychologie clinique et neuroscience cognitive.
- Directeur de l'Institut de Psychologie Contextuelle (Contextual Psychology Institute), Mont-Saint-Hilaire, Quebec, Canada.
- Formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, initiateurs de la FAP.
- Animateur et co-animateur, notamment avec Robert Kohlenberg PhD et Mavis Tsai PhD des ateliers FAP dans plusieurs pays ainsi que des ateliers intégrant ACT et FAP.
- Co-auteur de plusieurs chapitres et articles scientifiques sur la FAP.
- Auteur de :

Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement (Retz)

La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique (deBoeck 2011), ouvrage présentant les principes de la FAP et leur intégration à la thérapie d'acceptation et d'engagement.



- Auteur d'un manuel de thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle (Masson, en préparation). Psychologue et psychothérapeute.

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 intéressés par les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague d'explorer et pratiquer une approche de l'ACT en 6 étapes autour du modèle de la matrice.

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, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Etudiants 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

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue par Benjamin Schoendorff, psychologue, comptant parmi les meilleurs spécialistes francophones des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics, en France et à l'étranger ;
- 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;
- 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 25 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.
- évolutive, pouvant être complétée par les modules de formation **ACT, niveau 2 : stratégies avancées de la matrice** et **ACT Famille**.

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

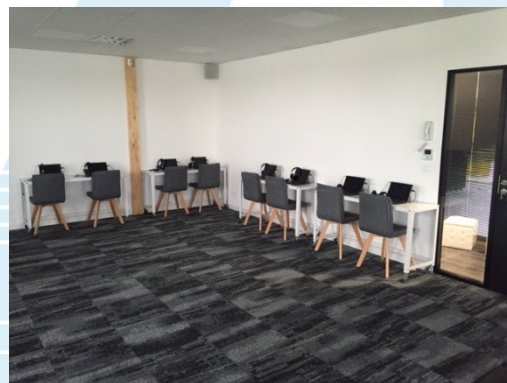
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 écritoire
2 Vidéo projecteur plafond SVGA + HDMI
2 paires d'Enceintes
Paper board



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



Espace de restauration équipé de :
24 places assises
Réfrigérateur
2 micro-ondes, 2 cafetières

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/>



| 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

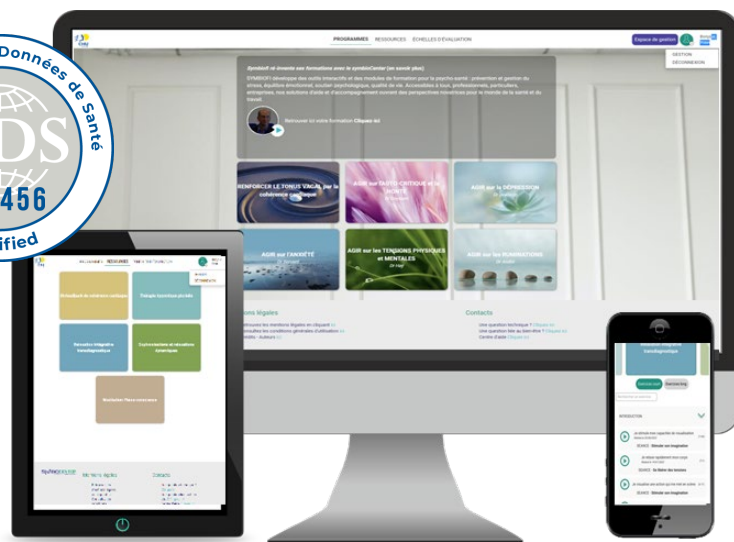
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.