



Thérapie comportementale dialectique (TCD), niveau 1

Interventions et outils pratiques

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures



Thérapie comportementale dialectique, niveau 1

Interventions et outils pratiques

Réf : TCC 013

PRESENTATION

La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) a été développée dans les années 80 par Marsha M. Linehan, chercheuse en psychologie à l'Université de Washington, pour traiter les personnes atteintes d'un **trouble de la personnalité borderline** (TPB). Ces patients souffrent d'une sensibilité émotionnelle exacerbée, couplée à une incapacité à réguler les émotions. Submergées par des états émotionnels intenses, ils vivent une instabilité au niveau des comportements, des pensées, des relations et de l'image de soi. Les tentatives de réguler l'émotion sont souvent désespérées, impulsives et dommageables, à la fois pour la personne et pour son entourage (crises de colère, auto-mutilation, tentative de suicide, conduites addictives...).

Première thérapie à avoir scientifiquement démontré son efficacité dans les troubles de la personnalité borderline, la TCD a plus récemment montré des résultats encourageants dans le traitement de différents troubles mentaux complexes et difficiles à traiter : symptômes et comportements associés aux troubles de l'humeur, automutilation, addiction et dépendances, hyperphagie (frénésie de nourriture).

La TCD s'inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles par son côté intégratif : utilisation de stratégies d'acceptation, accent mis sur les émotions, enseignement de la présence attentive (*mindfulness*).

Le but de la TCD est d'aider les patients à atteindre leurs objectifs dans la vie au travers de deux phases dans l'accompagnement et le traitement :

- 1) **stabilisation et contrôle des comportements dysfonctionnels dangereux** tels que la prévention des suicides, des auto-agressions ou agressions d'autrui, des hospitalisations, des comportements dysfonctionnels et des impulsions comme la prise de substances...
- 2) **diminution de la souffrance émotionnelle** à travers le développement des compétences sociales, l'amélioration de la confiance en soi, le travail sur les évènements traumatiques...

La TCD est basée sur une **vision dialectique** - acceptation-changement - cela veut dire que tout, chaque chose, chaque situation doit être abordé par deux points de vue et chaque problème peut être résolu par deux résolutions différentes.

Pour créer l'équilibre indispensable, le patient va être amené à développer les capacités d'acceptation de son vécu tel qu'il est là dans le moment présent et à s'engager dans des comportements visant la transformation de ce qui est possible et l'amélioration de sa situation.

Le thérapeute va devoir également adopter **une posture dialectique** en étant à la fois compréhensif et exigeant.

Au cours de ces 3 jours de formation **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1** : *interventions et outils pratiques*, nous vous montrerons comment et pourquoi la thérapie dialectique comportementale - encore peu pratiquée en France - constitue une vraie plus-value pour des soignants confrontés à la problématique borderline et à différents troubles mentaux complexes.

Nous nous attacherons à vous transmettre des techniques très concrètes de prise en charge au travers de boîtes à outils pratiques et expérientiels.

Vous comprendrez davantage la particularité du trouble borderline et les soins spécifiques à apporter à cette population et vous intégrerez différents modules d'apprentissage de la TCD, thérapie de la troisième vague des TCCE.

Les cas cliniques et les jeux de rôle de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique.

Pour le soignant expérimenté et formé, la TCD comporte différents modules d'entraînement, plus un suivi individuel. Le *skills-training* - module de développement de compétences qui peut se faire individuellement ou en groupe - sera développé dans notre module de 3 jours **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 2** : *entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe* , Les interventions de crise (coaching téléphonique) et le suivi hebdomadaire du patient sont du domaine du psychothérapeute.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir la thérapie comportementale dialectique et ses interventions spécifiques sur les profils borderline et savoir adopter la posture dialectique

- Découvrir la Thérapie Dialectique Comportementale (TCD) avec ses interventions spécifiques et la posture dialectique du thérapeute.
- Savoir mieux prendre en charge un profil borderline malgré les difficultés inhérentes à cette psychopathologie.
- Savoir proposer des interventions et des exercices qui favorisent l'autorégulation émotionnelle et la prévention des crises.
- Disposer d'une boîte à outils qui a fait ses preuves y compris dans d'autres pathologies.

MODULE COMPLÉMENTAIRE

Les professionnels pourront découvrir notre atelier d'approfondissement pour l'entraînement aux compétences (Skills-training) :

- **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 2** : *entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe*

Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1

Interventions et outils pratiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

Découvrir la thérapie comportementale dialectique et ses interventions spécifiques sur les profils borderline et savoir adopter la posture dialectique

3 jours, 21 heures

Sibylle VON DE FENN, Psychologue

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 Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle Etude des échelles / questionnaires / tests que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaître la psychopathologie des états limites et de la personnalité borderline	Thérapie dialectique et inscription dans les TCCE La théorie bio-sociale Originalité de la thérapie dialectique <i>Conception dialectique et dispositifs thérapeutiques</i> Epidémiologie Psychopathologie du trouble borderline <i>Perturbation dans la régulation émotionnelle</i> <i>Perturbation de l'identité</i> <i>Perturbation des interactions sociales et de l'identité</i> Comorbidités Concept neuro-comportemental du trouble borderline Les facteurs de risque environnementaux Critères diagnostics	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Découvrir les bases et fondamentaux de la thérapie dialectique comportementale	Les postulats de base Pourquoi dialectique ? <i>Augmenter la flexibilité cognitive et comportementale du patient</i> <i>Le relationnel dialectique comme renforceur des comportements souhaitables</i> Stratégies thérapeutiques dans la TCD Objectifs et contrat thérapeutique en 4 phases 1 : contrôler les comportements pathologiques graves 2 : modifier des comportements pathologiques graves 3 : modifier les problèmes dans la conduite de vie: difficultés sociales 4 : diminuer le sentiment d'insatisfaction Les stratégies de commitment : « être volontaire/disposé à » <i>Pour / Contre ; Pied dans la porte ; Porte dans le visage ; Obtention de 3 oui ; Avocat du diable ; Cheerleading ; Rappel des accord antérieurs</i> La structure des séances Objectifs thérapeutiques primaires et secondaires <i>Augmenter / Diminuer</i> - Etudes de l'efficacité de la TCD	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale : ▪ Jeu de rôle 1 : Lena S. <i>Planifier le traitement</i> <i>Hiérarchiser les problèmes avec la patiente.</i> <i>Elaborer les objectifs concrets</i> <i>Expliquer le contrat thérapeutique</i> <i>Chercher l'adhésion</i> Debriefing collectif Questions / Réponses
Comprendre le modèle des skills : les compétences émotionnelles et comportementales	- Le développement des compétences émotionnelles et comportementales ou <i>skillstraining</i> ou : qu'est-ce que c'est ? - Savoir identifier les skills à travers les canaux disponibles: comportements, pensées, sensations corporelles - Les 5 modules de <i>skillstraining</i>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre et initier le module thérapeutique 1 : Tolérance au stress et gestion des crises	<p>Percevoir la tension et savoir la décrire à travers les pensées, sensations corporelles, émotions, envies à vouloir réagir</p> <p>Réduire la tension intérieure par l'observation de la montée du stress et réduire les tensions à travers les compétences apprises</p> <p>Le protocole de stress, l'analyse en chaîne</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : Jeu de rôle 2 : Lena S. En sous-groupe à 3 avec rotations (thérapeute / patient / observateur) Faire une analyse en chaîne et une analyse fonctionnelle avec l'infirmière</p> <p>- Echanges entre participants - Debriefing collectif</p>
Comprendre et initier le module thérapeutique 2: la pleine conscience	<p>Réduire la réponse immédiate au stimulus et améliorer les capacités à tolérer des états émotionnels négatifs <i>Percevoir : pensées, bruits, odeurs, goûts, postures, etc</i> <i>Décrire : trouver des mots pour mes pensées et mes émotions</i> <i>Participer : se fondre entièrement dans le moment présent au niveau</i></p> <p>Savoir développer une attitude d'acceptation (pas de jugement) de manière concentrée, précisément et de manière efficace <i>L'acceptation radicale ; La concentration</i></p> <p>Les états d'esprit aidant à créer un équilibre entre la raison et l'émotion <i>Les Wise Mind</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercice 1 : Prendre un instant et porter son attention sur le moment présent à travers les sens ▪ Exercice 2 : Décrire une image à son vis-à-vis ▪ Exercice 3 : Pleine conscience Ancrage Posture Respiration ▪ Exercice 4 : A partir d'un scénario, donner des exemples d'état d'esprit émotionnels, rationnels et wise mind <p>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Comprendre les stratégies thérapeutiques de validation	<p>Faire comprendre au patient que sa vision subjective est intelligible, explicable et compréhensible pour le thérapeute</p> <p>Les 6 validations 1 : écouter et observer 2 : réfléchir précisément 3 : verbaliser 4 : valider les objectifs 5 : valider en tenant compte des circonstances actuelles 6 : pratiquer l'authenticité et traiter le patient comme un être valide</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : ▪ Jeu de rôle 3 : Lena S. Aider la patiente à abandonner les auto-agressions et la consommation d'alcool pour réduire la tension. Travailler à partir de la « diary card » et utiliser les stratégies de validation, d'avocat du diable Encourager l'utilisation des « skills</p> <p>Debriefing collectif des exercices. Questions / Réponses</p>
Comprendre et initier le module thérapeutique 3 : la régulation émotionnelle	<p>Comprendre les émotions et leurs rôles <i>Pourquoi avons-nous besoin des émotions?</i> <i>Que savons-nous des émotions ?</i> <i>Les émotions et leur sens dans l'évolution</i> <i>Réseau émotionnel primaire / réseau émotionnel secondaire</i> <i>Quand est-ce qu'une émotion est adaptée ?</i></p> <p>Le protocole VEINAARD de régulation émotionnelle <i>Apprendre à observer et décrire les émotions, comprendre leur signification et leurs effets.</i> <i>Diminuer la vulnérabilité émotionnelle.</i> <i>Diminuer la souffrance émotionnelle.</i> <i>Augmenter les émotions positives</i></p> <p>Les croyances émotionnelles <i>Relativiser les croyances émotionnelles en formulant des alternatives dialectiques</i></p> <p>La prise en charge téléphonique en cas de crise <i>Préparation et règles</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercice 1 : Identifier une anxiété et percevoir les déclencheurs, sensations perceptions, conséquences actions ▪ Exercice 2 : Créer la sécurité et la confiance; se lever et choisir dans le groupe quelqu'un sans connexion et créer cette connexion ▪ Exercice 3 : Définir des alternatives au croyances émotionnelles ▪ jeu de rôle 4 : Lena S Travailler la perception, l'acceptation et la régulation émotionnelle lors des crises en utilisant les stratégies de validation. Utiliser le protocole VEINAARD. Travailler sur le souvenir de la livraison ratée ▪ Exercice 5 : Etablir le contact téléphonique avec une patiente en crise <p>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre et initier le module thérapeutique 4 : le trauma complexe dans le trouble de la personnalité borderline	<p>Le trauma complexe dans le trouble de la personnalité borderline <i>Analyse des expériences relationnelles significatives</i></p> <p>Modèle du trauma complexe <i>Les réseaux traumatiques</i></p> <p>Pourquoi le traitement est-il si compliqué? Interventions à l'encontre des mécanismes pathologiques</p> <p>Exposition aux évènements traumatiques Exposition sensorielle</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré et étude de cas</p> <p>Méthodes activo-expérimentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dessiner sa ligne de vie (fiche) ▪ Pratiquer les skills anti-dissociation et anti flash-back ▪ La régulation des émotions de culpabilité et de honte ▪ Préparation et démonstration de l'exposition aux évènements traumatiques (fiches et vidéo) ▪ Le rapport suite à l'exposition
Comprendre et initier le module thérapeutique 5 : Le vieux et le nouveau chemin	<p>Le vieux et le nouveau chemin Représentation des émotions, croyances et comportements dysfonctionnels créés par le trauma</p> <p>Acceptation radicale du passé traumatique L'abandon de la lutte et des évitements</p> <p>Deuil du passé Préparation du futur</p> <p>Réorientation dans la vie Nouvelles perspectives</p>	<p>Méthodes activo-expérimentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dessiner ses petits monstres (émotions chargées par le trauma) ▪ L'acceptation radicale (fiche) ▪ L'enterrement des rêves brisés (fiche) ▪ Mes valeurs et mes motivations (faire une liste) ▪ L'ABC de la bonne santé <p>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis Fiche d'évaluation</p>

Intervenante

La formation sera animée par une intervenante reconnue, psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics.

Notre intervenante a par ailleurs été formée et supervisée à la Thérapie Dialectique Comportementale en Allemagne par le Dr Bohus et Marsha Linehan.

L'intervenante prévue est **Madame Sibylle VON DE FENN**

- Psychologue clinicienne diplômée de l'université Paris Diderot.
- Psychothérapeute agréée ARS.
- Membre thérapeute praticien de l'AFTCC.
- Formée et supervisée à la Thérapie Dialectique Comportementale en Allemagne par le Dr Bohus et Marsha Linehan.
- Intervenante TCD auprès de nombreuses équipes comme celles des Centres Hospitaliers (Hénin Beaumont, Strasbourg, le CH Neuro-Psychiatrique au Luxembourg), les instituts privés (la Clinique du Ryonval, la fondation Boissel).
- Formée et supervisée à la Pleine Conscience par Pierre Philippot, professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Membre de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

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.

Toutefois, la TCD s'inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles par son côté intégratif : utilisation de stratégies d'acceptation, accent mis sur les émotions, enseignement de la présence attentive (mindfulness). il est recommandé d'avoir :

- une expérience préalable de la méditation de pleine conscience,
- des notions des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

Pour qui

La formation concerne tous les soignants intéressés par les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague et souhaitant s'armer de nouveaux outils pour accompagner les patients présentant différents troubles mentaux complexes et difficiles à traiter et en particulier un trouble de la personnalité borderline.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres
Psychologues
Psychothérapeutes
- Professionnels de santé :
Médecins
Infirmier(e)s
Paramédicaux de l'équipe pluridisciplinaire
Educateurs , Educatrices
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines alternatives :
sophrologues, hypnothérapeutes, thérapeutes, etc, pouvant justifier d'une solide formation en psychothérapie ainsi qu'en thérapies cognitives et comportementales et d'une installation effective avec prise en charge de patientèle depuis 3 années.

Et aussi ...

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue par Sibylle von de Fenn, psychologue et psychothérapeute, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice 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 20 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

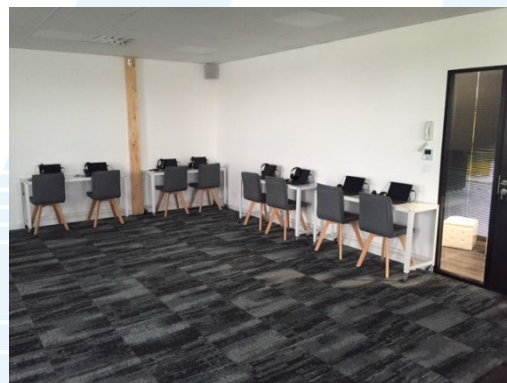
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 écritoire
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/>

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

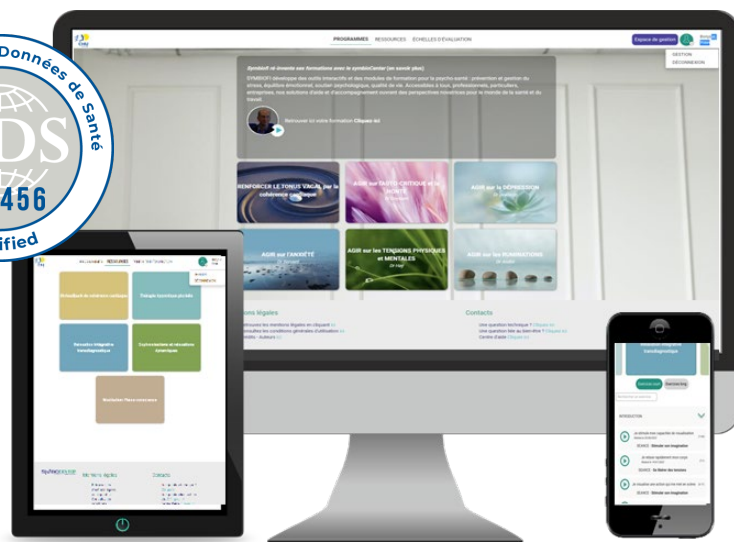
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.