



Thérapie brève stratégique et thérapie orientée solutions

L'approche interventionniste du changement

Formation au format présentiel / distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Thérapie brève stratégique et thérapie orientée solutions

L'approche interventionniste du changement

Réf : TBP 004

La thérapie brève stratégique et la thérapie orientée solutions s'appuient toutes deux sur le corpus théorico pratique qui compose le modèle dit de « Palo Alto ». Ces deux approches et pratiques de soins naissent d'un même refus des tunnels interminables qu'engage le questionnement en pourquoi. En d'autres mots elles partent de la situation présente, visent un changement mesurable et observable en s'intéressant moins au « pourquoi l'on souffre » qu'au « comment sortir de l'ornière ».

Partageant une même boussole - agir ici-et-maintenant pour produire un changement -. la première s'intéresse à la **mécanique du problème** (ce qui le fait naître, se pérenniser) ; la seconde, à la **construction de la solution** (en travaillant sur les exceptions, les moments différents vécus par le patient). Deux portes d'entrée pour une même maison : redonner de la circulation à la vie du patient.

Côté stratégique, il s'agira d'établir un diagnostic dit « opératoire » : quelles boucles entretiennent la difficulté ? Quelles « tentatives de solution » l'alimentent (évitement, contrôle, sur-rassurance) ? vous proposerez alors en tant que thérapeute des prescriptions ciblées — suspension d'une habitude, tâche paradoxale, exposition graduée, recadrage, confusion, hypnose narrative — et ajusterez à partir d'un retour précis séance après séance. L'objectif n'est pas d'expliquer le passé, mais de desserrer l'étau qui bloque le présent.

Côté solutions, la conversation, le questionnement fait exister l'avenir : à quoi ressemble une journée un peu meilleure, en signes concrets et cette journée a-t 'elle déjà en partie existée sous forme d'exception ? Exceptions que l'on repère, que l'on utilise. On mesure les progrès sur des échelles simples, on transforme des micro-réussites en tâches modestes à reproduire. Le langage est descriptif et respectueux ; il amplifie ce que la personne fait déjà quand ça va un peu moins mal.

Dans la pratique, vous serez à même d'articuler les deux : cadrer stratégiquement quand ça coince, passer en mode solutions dès qu'un mouvement apparaît.

Un petit pas testé devient le matériau de la séance suivante ; vous alternez désactivation du problème et consolidation du possible.

Cette clinique du concret, de l'économie (le plus petit changement utile) et de la circularité (observer-ajuster-réessayer) exige tact et rigueur. Elle ne prétend pas tout résoudre, mais elle redonne prise : la stratégie desserre le nœud, l'orientation solutions cultive ce qui pousse dès que l'air revient.

Les indications sont larges : troubles anxieux, phobies et TOC, troubles des conduites alimentaires... pour le versant stratégique, difficultés motivationnelles et contextes médico-sociaux pour le versant solutions ; conflits interactionnels, impasses de couple ou de famille pour l'articulation des deux

Notre formation Thérapie brève stratégique et thérapie orientée solutions se déroule sur 3 jours en 2 temps :

Le premier temps, l'approche stratégique sur 1,5 jours permet d'acquérir :

- les bases du diagnostic opératoire,
- l'utilisation du diagnostic opératoire dans la résolution de problèmes,
- les nombreux outils de bases à inclure dans sa pratique,
- l'application de l'approche stratégique dans les troubles anxieux,
- l'application de l'approche stratégique dans les TCA .

Le second temps, l'approche TOS sur 1.5 jours permet de

- acquérir et appliquer le questionnement en thérapie orientée solutions
- appréhender le langage orienté solutions.
- intégrer les notions de ressources et d'exceptions dans sa pratique.
- apprendre et d'appliquer la question miracle en approche « solutionniste ».
- acquérir et d'appliquer la construction de tâches thérapeutiques en T.O.S.
- appréhender le lien entre approche « solutionniste » et approche narrative.

Nous vous proposerons les outils usuels :

- ➔ diagnostic opératoire : cartographier séquences, déclencheurs, tentatives de solution.
- ➔ recadrage : changer le sens donné au problème.
- ➔ prescriptions comportementales : tâches paradoxales, exposition stratégique, rituels.
- ➔ stratégies de communication : positions, directives claires, calibration.
- ➔ question miracle : définir l'après-problème en comportements observables.
- ➔ exceptions et ressources : quand, où, avec qui ça va déjà un peu mieux ?.
- ➔ compliments descriptifs et tâches entre les séances : continuer, faire plus).

A l'issue de la formation, vous serez mieux à même de débloquer rapidement une situation en agissant sur la logique qui maintient le problème et de construire avec le patient une **vision préférée** et amplifier ce qui **fonctionne déjà**, plutôt que d'analyser en profondeur le problème.

La formation aura aussi un impact personnel pour le / la participant(e) en lui donnant des moyens de mieux situer son action et de mieux gérer les relations dans différents champs professionnels : milieu scolaire, travail social, institutions, organisations et associations.

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.
- 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(e)s, psychanalystes sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Intervenant

Jean-François TERAKOWSKI

- Psychologue clinicien titulaire d'un DESS de psychopathologie et de psychologie clinique.
- Pratique en milieu hospitalier et en consultation en service psychiatrique et de crise depuis 25 ans.
- Spécialisé dans les Thérapies Systémiques Brèves, formé aux Thérapies brèves, à l'Hypnose thérapeutique Ericksonienne, aux approches stratégiques en thérapie de couple, dans les troubles addictifs et des conduites alimentaires, dans la prise en charge des auteurs d'infractions à caractère sexuel, formé à l'hypnose conversationnelle (PTR), à la thérapie narrative et à l'approche orientée solution.
- Formateur et intervenant universitaire dans le Diplôme Universitaire Stress et anxiété, Université de LILLE et dans le Diplôme Universitaire de Psycho traumatisme, Université de Fort de France
- Dispense de cours en psychologie clinique et nosographie psychiatrique
- Intervenant CUMP (cellule d'urgence médico-psychologique)
- Développeur du modèle intégratif MATH (Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose) modèle hypno-stratégique et neuro-émotionnel de résolution de problèmes.

Objectifs

Doter les participants d'un répertoire d'outils stratégiques et orientés solutions permettant de structurer rapidement l'évaluation, le cadrage de l'entretien et la mise en action thérapeutique pour des problématiques variées.

- Conduire un diagnostic opératoire : formuler le problème en termes de boucle interactionnelle, repérer les tentatives de solution qui entretiennent la difficulté et identifier les leviers de recadrage.
- Utiliser les outils de base de l'approche stratégique : prescriptions comportementales, recadrages, tâches paradoxales, protocoles adaptés aux troubles anxieux et aux TCA.
- Maîtriser le questionnement orienté solutions : construire la vision préférée, formuler des objectifs observables et écologiques, mobiliser le langage solutionniste.
- Concevoir et suivre des tâches thérapeutiques : tâches entre les séances, critères de progression, consolidation des acquis.
- Articuler stratégique et solutions : choisir l'entrée la plus pertinente (stratégique vs. solutionniste), passer de l'une à l'autre, et maintenir une alliance active et sécurisante pendant l'entretien.

Objectif principal

Doter les participants d'un répertoire d'outils stratégiques et orientés solutions permettant de structurer rapidement l'évaluation, le cadrage de l'entretien et la mise en action thérapeutique pour des problématiques variées

Intervenantes

Jean-François TERAKOWSKI, Psychologue clinicienne

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
---------	---	---------------

Temps 1 : apprendre les principes généraux, les bases théoriques et pratiques de l'approche « PALO ALTO ETENDU » ou APPROCHE STRATEGIQUE,

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre et appliquer la thérapie stratégique en intégrant le diagnostic opératoire	<p>Place de MH Erickson Un continuateur d'exception Erickson: l'hypnose et bien plus. Apports sur l'hypnose conversationnelle La stratégie dans le quotidien Ericksonien -Le Travail de G. Nardone</p> <p>Qu'est-ce que le diagnostic opératoire On connaît un problème en observant sa solution Les types de réponses Les axes de changement -Les trois catégories de tentatives de solution -Les logiques en jeux -Interventions pour enrayer les logiques</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</p>
Intégrer les outils de l'approche stratégique dans le problème solving	<p>Types d'intervention et d'outils classiques en approche stratégique. Fonctionnement de la stratégie de résolution de problème <i>-Problème/objectif/accord sur l'objectif</i> <i>-Evaluation des solutions déjà essayées</i> <i>-Techniques de résolution aggravation/le scénario idéal/les petits pas/l'alpiniste</i></p> <p>Utiliser les histoires qui aident Quelques tâches construites -Technique dite « imaginer le pire » -Technique paradoxale du « secret honteux » -Outil du « carnet de bord » -Outil du « récit des catastrophes » -Stratégie du « sommet dangereux » -Outil de la « conspiration du silence » -La technique du « pare-chocs » -Outil du « check-up » personnel, -Stratégie de « l'aggravation » -Le mille pattes -Le bourdon incapable</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>1°) Étude de vidéos Observations et échanges entre participants</p> <p>2°) Discussion sur le thème de Échanges entre participants</p> <p>3°) Démonstration du formateur Utilisation d'un cas clinique filmé en vidéo, observations.</p> <p>→ Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -L'histoire de Thomas Edison -Tâche du carnaval -Tâches de blocage -Tâche de l'alternance communicationnelle -La prescription de symptômes -Tâche de l'anthropologue 	
Rencontrer, comprendre puis appliquer l'approche stratégique et le diagnostic opératoire dans les troubles anxieux	<p>Création de la dynamique anxieuse : système perception-réaction</p> <p>L'approche stratégique dans l'agoraphobie</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Système en place dans l'agoraphobie</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations d'agoraphobie</i> - <i>Système en place dans l'agoraphobie avec attaque de panique</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations d'agoraphobie avec attaques de panique</i> <p>L'approche stratégique dans le trouble obsessionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Système en place dans le trouble obsessionnel compulsif</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations de TOC</i> 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Exercices pratiques en binôme/trinôme</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Appliquer l'approche stratégique dans le deuil et le psychotraumatisme	<p>Le passé qui piège : le SSPT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Notion de trauma -Les tentatives de solutions inefficaces : le coping dysfonctionnel qui devient le problème. -Notion de deuil enkysté et traumatisé Quand le deuil s'enkyste ou se fait pathologique Comment aggraver et roman du trauma -L'endeuillement traumatisé. 	<p>Apports théoriques et vignettes cliniques</p> <p>Exercices pratiques en binôme/trinôme.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Outil: Le roman du trauma -Outil: La conspiration du silence -Outil: Aggraver le problème -Outil: Le carnet de bord -Outil pour la colère enkystée -Outil pour les auto-injonctions qui inhibent:

Temps 2 : apprendre à construire une intervention TOS

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Acquérir et appliquer la thérapie orientée vers les solutions.	<ul style="list-style-type: none"> L'initiateur : Steeve De shaezer La place de la TOS dans les thérapies brèves Les postulats de base en approche solutionniste La temporalité comme bras de levier Rappel sur les 4 paramètres Le langage injonctif <ul style="list-style-type: none"> - <i>Type de langage utile</i> - <i>La force du langage injonctif</i> - <i>Parler solution et différences avec parler problème</i> -Rosenthal et Empowering -Le temps en TOS 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>1°) Démonstration du formateur : Utilisation d'un cas clinique vidéo, observation.</p> <p>2°) Travail en groupe : choix d'un cas libre apporté par le groupe Recherche de la problématique, travailler au questionnement stratégique, cerner les différents niveaux de réalité, les strates de la communication, prévenir les résistances.</p> <p>3°) Mise-en-situation et échanges : → <i>Exercice pratique en trinôme intervenant, patient, anthropologue.</i></p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p>

Acquérir le dialogue solutionniste et apprendre le glissement temporel ?		<ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage : ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures / gestes / mots → Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration
	<p>Notion de ressources et d'exception en TOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Le travail des exceptions</i> -<i>Les différents types d'exception</i> -<i>La recherche des exceptions</i> <p>La question du miracle : utilité et utilisation thérapeutique</p> <p>Présentation de la question miracle</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Déroulé de la question miracle</i> -<i>préparation efficiente de la question miracle : le « yes set » et la croyance comme frein</i> -<i>Exploitation de la question miracle</i> -<i>Quand poser la question miracle</i> -<i>Pour aller plus loin avec la question miracle</i> <p>La construction de tache en TOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Types de taches en TOS</i> - <i>Exploitation des tâches</i> - <i>La prescription et les refus : le recadrage utile</i> - <i>Vendre une tâche</i> 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>Jeux de rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> -jeux de rôle du questionnement de suite -Mise en situation de la question miracle -Jeux de rôle du menu « quick » <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage : ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures / gestes / mots → Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Apprendre à appliquer et intégrer les outils de l'approche TOS.	<p>Pour les patients présentant un SSPT</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Les besoins du thérapeutes TOS dans le SSPT</i> -<i>Regarder les craintes du futur du patient traumatique</i> -<i>La remise en mouvement pour un demain meilleur</i> -<i>Centration corporel du questionnement TOS</i> -<i>Quelles exceptions rechercher dans les cas de SSPT</i> <p>Pour les patients présentant une humeur dépressive et/ou des idéations morbides</p> <p><i>Particularité du travail avec le patient déprimé</i> <i>Le système perception-réaction dans la dépression</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>Jeux de rôle</p> <p>Utilisation de l'échelle serpent</p> <p>Technique de l'échelle à sortir du puits</p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage : ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures / gestes / mots → Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité
--------------	--	---

Validation

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.

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 +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par Jean-François Terakowski, psychologue et psychothérapeute, concepteur du modèle intégratif MATH (Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose) ;
- 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'ETRE 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 PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'un 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/>



SymbioCENTER

Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact

Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxiо-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 Échelles	6 Programmes	86 Exercices	2 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 anxiodepressifs, 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 accombez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

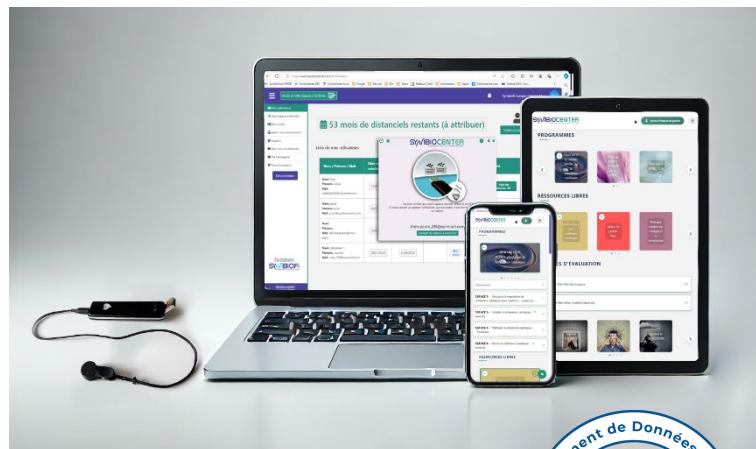
- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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



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 : *monitored*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



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.