



Le Cycle Expert
Thérapies brèves contemporaines
Bases scientifiques,
approches cliniques et thérapeutiques

Formation ouverte en présentiel/distanciel
5 modules fondamentaux
ou Cycle Expert en 14 jours



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

Les thérapies brèves regroupent un ensemble d'approches thérapeutiques centrées sur le changement, l'activation des ressources du patient et la transformation rapide des processus qui maintiennent la difficulté psychologique.

Plutôt que de se focaliser exclusivement sur l'analyse des causes historiques des symptômes, ces approches s'intéressent aux mécanismes actuels qui entretiennent le problème et aux conditions qui permettent l'émergence d'un changement thérapeutique.

Notre Cycle Expert Thérapies brèves contemporaines propose une immersion dans plusieurs modèles majeurs des thérapies brèves contemporaines. Il permet aux professionnels de découvrir et d'expérimenter différentes manières d'intervenir en psychothérapie en s'appuyant sur :

- la compréhension des dynamiques relationnelles (approche systémique)
- les stratégies de changement issues de l'école de Palo Alto
- la transformation des récits identitaires (approche narrative)
- le travail avec les parties du soi (états du moi)
- les processus de reconsolidation de la mémoire émotionnelle

À travers l'étude de ces modèles complémentaires, les participants développent une vision intégrative des thérapies brèves et enrichissent leur palette d'interventions cliniques.

Le Cycle Expert Thérapies brèves se déroule sur **14 jours de formation**, répartis en **5 modules**. Chaque module explore une approche spécifique des thérapies brèves, tout en mettant en évidence les liens et complémentarités entre les différents modèles.

Module Thérapie systémique

Ce module introduit les fondements de l'approche systémique en psychothérapie. Les participants apprennent à analyser les problématiques psychologiques à partir des interactions et des dynamiques relationnelles dans lesquelles elles s'inscrivent.

Module Thérapie stratégique orientée solutions

Ce module explore les principes de la thérapie stratégique et des approches centrées sur les solutions.

L'accent est mis sur l'identification des ressources du patient et sur la mise en place d'interventions thérapeutiques ciblées permettant de favoriser le changement.

Module Thérapie narrative

Les participants découvrent les principes de la thérapie narrative et les méthodes permettant d'accompagner les patients dans la transformation de leurs récits identitaires.

L'objectif est d'aider les patients à se dégager des récits dominants problématiques et à construire des récits alternatifs plus riches et plus porteurs de sens.

Module Thérapie des états du moi

Ce module propose une exploration des différentes parties du soi et de leur rôle dans la construction des difficultés psychologiques.

Les participants apprennent à repérer les dynamiques intrapsychiques et à utiliser des interventions favorisant le dialogue et l'intégration des différentes parties de la personne.

Module Thérapie de la cohérence et reconsolidation de la mémoire

Ce module aborde les mécanismes neuropsychologiques impliqués dans la reconsolidation de la mémoire émotionnelle.

Les participants découvrent comment certaines interventions thérapeutiques permettent de transformer les apprentissages émotionnels implicites qui maintiennent les symptômes.

Ces différents modèles proposent des grilles de lecture complémentaires pour comprendre les difficultés psychologiques et mettre en œuvre des interventions thérapeutiques adaptées à chaque situation clinique.

Dans ce contexte, au travers de notre Cycle Expert, en tant que professionnels de la santé mentale et de la relation d'aide, vous pourrez :

- comprendre les fondements théoriques et cliniques des principales approches de thérapies brèves
- acquérir des outils d'intervention concrets et directement utilisables en pratique
- développer une posture thérapeutique orientée vers les ressources et les solutions
- enrichir leur pratique en intégrant plusieurs modèles complémentaires.

Vous développerez une vision intégrative des thérapies brèves, permettant d'adapter vos interventions aux besoins spécifiques de chaque patient.

Afin de favoriser l'appropriation concrète des outils et des méthodes présentés, nos modules alternent apports théoriques et conceptuels, vignettes cliniques et analyses de situations, démonstrations et exercices pratiques, mises en situation thérapeutiques, échanges d'expériences entre participants.

Nos intervenants, psychologues et cliniciens expérimentés, partagent leur pratique à partir de situations cliniques concrètes, afin de permettre aux participants d'intégrer les outils thérapeutiques dans leur pratique professionnelle.

Les professionnels souhaitant atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise sur les thérapies brèves s'engageront dans notre parcours rigoureux et complet : **Praticien en thérapies brèves plurielles.**

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

Objectifs

Permettre aux professionnels de l'accompagnement et de la santé mentale d'intégrer les principaux modèles contemporains de thérapies brèves afin de comprendre les mécanismes de maintien des difficultés psychologiques et de mettre en œuvre des interventions thérapeutiques ciblées favorisant le changement chez leurs patients.

- Acquérir les fondements théoriques et les concepts clés des principales approches de thérapies brèves
- Analyser une situation clinique à partir de différentes grilles de lecture issues des approches systémique, stratégique, narrative et intégrative
- Identifier les processus interactionnels, cognitifs et émotionnels qui contribuent au maintien des difficultés psychologiques
- Mobiliser des techniques d'intervention thérapeutique issues de plusieurs modèles de thérapies brèves
- Accompagner les patients dans la transformation de leurs représentations, de leurs interactions et de leurs expériences émotionnelles
- Développer une posture thérapeutique centrée sur les ressources, les solutions et les processus de changement.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- S'engager dans des règles éthiques, déontologiques, connaître son domaine d'application et ses compétences et savoir collaborer avec des professionnels expérimentés de disciplines différentes.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.

M Modules fondamentaux

Notre *Cycle Expert* Thérapies brèves vous propose **5 modules fondamentaux pour 14 jours de formation**.

Thérapie systémique brève : <i>comprendre et changer la dynamique des relations</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie stratégique et thérapie orientée solutions : <i>l'approche interventionniste du changement</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie narrative : <i>identifier, modifier, construire</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie des états du moi : Sécuriser, Activer, Réorganiser, Intégrer (SARI)	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie de la cohérence et reconsolidation de la mémoire : <i>fondements neuropsychologiques et premières du processus de reconsolidation</i>	4 j	Présentiel ou Distanciel

Objectif principal

Savoir passer du récit de la plainte à un problème opératoire et conduire une mise en action systémique brève, à l'aide d'outils concrets (cartographie des séquences, recadrages, prescriptions, règles de communication) pour obtenir des changements observables et durables

Intervenantes

Jean-François TERAOKOWSKI, 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
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Présenter et situer l'approche dite « PALO ALTO » dans les thérapies actuelles	La thérapie brève . Place de la thérapie brève . Modèles . Qu'est-ce qu'une thérapie brève ? L'école de « PALO ALTO », . Ses apports . Ses axiomes . Ses postulats communicatifs et fonctionnels Les continueurs . Noms . Grands modèles connexes La place de MH. ERICKSON Qu'est-ce que le changement ? . Les 4 paramètres . Notion d'expérience émotionnelle correctrice (EEC) Inconvénients de la question du pourquoi et apports de la question du comment.	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges -> Débriefing & synthèse collectifs
Comprendre les spécificités de l'approche systémique brève	Utilité du « Mandat circulaire » La vision interactionnelle Place du constructivisme à l'épreuve de la thérapie. Le recadrage : . Sens donné . Sens caché . Sens utile Comprendre un paradoxe et une intervention paradoxale Linéarité versus Circularité- . Apports sur la notion de cybernétique relationnelle : linéarité, circularité, ponctuation. Notion d'équilibre des systèmes : symétrie et complémentarité Notion de brièveté : but ou conséquence. Notes sur les prophéties auto réalisatrices et la notions de geste propitiatoire. La question de la douleur en approche brève	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Vignettes cliniques -Travaille des différences de notion vouloir que cela change et faire pour que cela change, Jeux de rôle -L'escalade symétrique -L'escalade complémentaire - Le cabas plein de courses L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → <i>Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</i> → <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> → <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</i> → <i>Ajustement postures / gestes / mots</i>

Comprendre le travail thérapeutique en thérapie systémique : entretien, problème, objectif, stratégie.	Le premier entretien : finesses et clef de la réussite . Qualités du premier entretien : unique ? déjà thérapeutique ? Impérativement nouveau ? . La bienveillance et l'espoir. Passer de la plainte au problème puis du problème au recadré. Qui est notre patient ? . Un touriste, un plaignant, un patient ? . Comment travailler avec lui. . Travailler avec un <i>touriste</i> : outils, triangulation/baguette magique et salle d'attente . Travailler avec un <i>plaignant</i> : outils simples, métaphores utiles, le travail avec la notion valeur/coût, technique de la plainte, La définition concrète du problème . Notion sur Le problème : clarté, différence avec solution dont on se plaint La définition concrète de l'objectif . Objectif : état désiré et les 4 paramètres, . Passer du problème à l'objectif : déficit d'apprentissage et concrétisation d'apprentissages nouveaux Comment travailler vers un objectif tactique et stratégies du changement . Technique de cadrage : le kayak biplace . Position basse et de non savoir . La condition de l'avant tout . Le contrat en blanc . Le paratonnerre . Le sabotage bienveillant . Le reste à charge ou reliquat non résolu . Rituels et changements de pattern . Les tâches : minimal change et progressivité . Les réfractaires aux tâches	Apports théoriques -> Diaporama illustré pour mémoire -> Échanges -> Débriefing & synthèse collectifs -Méthodes expérientielles -Le bras de fer -L'écharpe à franges ou corde à nœuds L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Connaître et mettre en œuvre les techniques et outils de l'approche systémique brève et intégrer les éléments dans une démarche de soin.	S'assurer du cadre La posture soignante en approche systémique brève Qu'est-ce qu'assurer un suivi ? . La question de l'engagement. . L'appartenance de la responsabilité, Les techniques et stratégies en approche systémique brève . Notion de solution qui fait problème . Qu'est-ce qu'une tactique et une stratégie. . Notion de responsabilité et de fin de suivi . Question de « thérapie brève au long court » . Technique de la position basse . Apprentissage des conflits de structure et de drapeau . Technique du U-turn . Travail du cadre La pratique intégrée et intégrative . Parler le langage du patient . Les valeurs de l'autre : point d'appui du changement . La position de l'anthropologue	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Échange avec le groupe -Notions de provocation et de bienveillance Exercices en binôme -Jeu du dérouter par l'autrement fait -Jeux sur fiche clinique apportées L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
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

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 TERAOWSKI, 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	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 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	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
Intégrer les outils de l'approche stratégique dans le problème solving	Types d'intervention et d'outils classiques en approche stratégique. Fonctionnement de la stratégie de résolution de problème -Problème/objectif/accord sur l'objectif -Evaluation des solutions déjà essayées -Techniques de résolution aggravation/le scénario idéal/les petits pas/l'alpiniste Utiliser les histoires qui aident Quelques taches 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	Apports théoriques et diaporama illustré 1°) Étude de vidéos Observations et échanges entre participants 2°) Discussion sur le thème de Échanges entre participants 3°) Démonstration du formateur Utilisation d'un cas clinique filmé en vidéo, observations. → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

	-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	Création de la dynamique anxieuse : système perception-réaction L'approche stratégique dans l'agoraphobie - <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> L'approche stratégique dans le trouble obsessionnel - <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>	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques en binôme/trinôme Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → 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	Le passé qui piège : le SSPT -Notion de trauma -Les tentatives de solutions inefficaces : le coping dysfonctionnel qui devient le problème. -Notion de deuil enkysté et traumatique Quand le deuil s'enkyste ou se fait pathologique Comment aggraver et roman du trauma -L'endeuilement traumatique.	Apports théoriques et vignettes cliniques Exercices pratiques en binôme/trinôme. -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.	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 - <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	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i> 1°) Démonstration du formateur : Utilisation d'un cas clinique vidéo, observation. 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. 3°) Mise-en-situation et échanges : → <i>Exercice pratique en trinôme intervenant, patient, anthropologue.</i> L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être

		→ 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
Acquérir le dialogue solutionniste et apprendre le glissement temporel ?	Notion de ressources et d'exception en TOS -Le travail des exceptions -Les différents types d'exception -La recherche des exceptions La question du miracle : utilité et utilisation thérapeutique Présentation de la question miracle -Déroulé de la question miracle -préparation efficiente de la question miracle : le « yes set » et la croyance comme frein -Exploitation de la question miracle -Quand poser la question miracle -Pour aller plus loin avec la question miracle La construction de tâche en TOS - Types de tâches en TOS -Exploitation des tâches - La prescription et les refus : le recadrage utile -Vendre une tâche	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i> Jeux de rôle -jeux de rôle du questionnement de suite -Mise en situation de la question miracle -Jeux de rôle du menu « quick » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être → 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.	Pour les patients présentant un SSPT -Les besoins du thérapeutes TOS dans le SSPT -Regarder les craintes du futur du patient traumatique -La remise en mouvement pour un demain meilleur -Centration corporel du questionnement TOS -Quelles exceptions rechercher dans les cas de SSPT Pour les patients présentant une humeur dépressive et/ou des idéations morbides <i>Particularité du travail avec le patient déprimé</i> <i>Le système perception-réaction dans la dépression</i>	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i> Jeux de rôle Utilisation de l'échelle serpent Technique de l'échelle à sortir du puits L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être → 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

Objectif principal

Acquérir les cartes des pratiques narratives de référence et les intégrer dans l'accompagnement des personnes en souffrance

Intervenant

Jean-François TERAOWSKI, psychologue clinicien et psychothérapeute

Durée

3jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Présenter et situer l'approche narrative dans les thérapies actuelles	Présentation et situation de la narrative dans les thérapies actuelles : les approches postmodernes et le carrefour de positionnement Les thérapies intégrées et grands principes. Les liens avec l'hypnose conversationnelle et l'approche orientée solutions	Apports théoriques et théorico pratiques. ->Résumé des points essentiels sur support linéaire et graphique. → Échanges avec les participants → Questions réponses.
Identifier les ressources théoriques de l'approche narrative	Place des travaux de Bateson, Foucault, Derrida Le (dé)constructivisme social La question du savoir et celle du pouvoir Le savoir pouvoir unitaire Le savoir pouvoir indigène Réalité de la réalité ou constructivisme	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mises en pratiques par 1 jeux de rôle -Le jeu du « je me raconte » - Le jeu du « je me raconte autrement » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Construire une alliance utile et identifier les piliers pour une posture coopérative	Introduction de la posture du « journaliste » Le décentrage et la double écoute La double écoute et le questionnement ciselé Le questionnement dit « de suite » La position de non savoir	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mise en pratique par 1 jeu -le jeu du « je me raconte décentré » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Intégrer et utiliser le principe clé : la création narrative de la réalité et de l'identité sociale	La rhétorique. La puissance de la narration Les « conversations thérapeutiques » en approche narrative. Histoires racontées et création de l'identité sociale Comment se font les histoires qui nous définissent. La naissance de l'histoire dominante	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mises en pratique par 2 jeux en binôme . « je découvre l'histoire dominante » . « découvrir les alliés ennemis » (forces et pouvoir de l'histoire dominante) L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
		→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Prendre contact avec la « cartographie » en approche narrative	Les catégories de positionnement, de paysage en approche narrative Découverte et exploration des trois paysages Construire des questions utiles à l'exploration des trois paysages Maîtriser le tissage narratif Qu'est-ce qu'une ligne éditoriale en approche narrative	Apports théoriques et diaporama illustré Questions & réponses / Synthèse & débrief Méthodes expérientielles par 3 exercices, en binôme, de questionnement : . « paysage des actions » . « paysage des relations » . « paysage des intentions et des valeurs » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Savoir recadrer le problème en narratif	Comment déconstruire le problème en thérapie narrative - Savoir définir le problème qui sera à externaliser - L'acceptation mutuelle du problème à travailler - Différence entre définition d'expert et définition populaire - La position de « journaliste » - La carte d'influence du problème et de l'influence des tiers - La compréhension mutuelle. Identifier les savoirs et pouvoirs constitutifs des histoires dominantes. - Se séparer des savoirs unitaires - La question de la soumission aux savoirs - La remise en question du pouvoir Comprendre et questionner pour dénicher les histoires de remplacement. Maîtriser la carte d'externalisation du problème. - Les questionnements - La cartographie de positionnement Maîtriser le changement de relation au problème - Les compétences uniques - Méthode de la reprise d'influence - Méthode dites « recherche » Maîtriser la carte de l'absent mais implicite - Développer la double écoute Maîtriser la carte du « dire bonjour à nouveau » - La question du deuil enkysté	Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés, Questions / réponses, Synthèse & débriefing Méthodes expérientielles par 2 exercices Seul: « auto pratique de la carte d'externalisation » . Binôme: « la carte d'externalisation » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots Méthodes expérientielles 1 exercices . Découverte du questionnement de la carte
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Acquérir les connaissances, la posture et les compétences pratiques nécessaires pour intégrer la Thérapie des États du Moi (TEM) dans la pratique clinique et accompagner de manière efficiente les états figés ou conflictuels à l'intérieur du système psychique du patient

Intervenant

Docteur Guillaume POUPARD, Docteur en psychopathologie et Représentant ESTI en France

Durée

3 jours – 21 heures

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

Jour 1 – Comprendre et identifier les États du Moi

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle des États du Moi et la structure interne de la personnalité	Définition d'un état du moi : part, sous-personnalité, état dissociatif fonctionnel Origines du modèle : psychologie clinique, hypnose, dissociation structurelle, systémie Logique interne du système psychique et organisation des parts Indications, limites et pertinence du travail en TEM	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Échanges avec les participants → Synthèse et débriefing groupe
Identifier et cartographier les États du Moi	Les conditions d'émergence d'un état du moi Caractéristiques des États du Moi Signes d'apparition d'un état du moi : voix, tonalité affective, posture corporelle, images, sensations But de la Thérapie des États du Moi Repérage des différents types d'États du Moi : États blessés – États protecteurs – États ressources – États destructeurs Différencier le Moi actuel (Adulte) des parts activées	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse & débriefing groupe
Installer la sécurité thérapeutique et préparer l'accès aux parts	Cadre et posture du thérapeute : neutralité bienveillante, curiosité, non-interprétation Le modèle SARI pour structurer ses interventions Relation thérapeutique et alliance plurielle Installer la sécurité interne nécessaire à la mobilisation des ressources, renforcement du Moi et noyau central Accès progressif au monde interne et aux États du Moi	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses Méthode intégrative par modélisation : → Démonstration du formateur Méthode activo-expérimentale : → Mises en situations en petits groupes. Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration → Synthèse et débriefing de groupe

Jour 2 – Intervenir auprès des États du Moi et réorganiser le système interne

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Accéder aux États du Moi et dialoguer avec eux	Imagerie thérapeutique et symbolique Travail sensorimoteur : ancrages, micro-gestes, sensations Techniques hypnotiques / semi-hypnotiques pour contacter les parts Outils de dialogue interne (questionnement, validation, reformulation)	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode active : → Échanges avec les participants → Synthèse et débriefing groupe
Réorganiser : médiation inter-états et résolution des conflits entre parts	Principe de médiation : faire dialoguer deux états du moi Posture de reconnaissance : intention positive, légitimité de chaque état Repérage des relations entre parts : alliances, conflits, hiérarchies, ambivalences, Repérages des États en présence : États dominants, États figés, États destructifs Recréer de la coopération interne	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif -> Questions / réponses Méthode intégrative par modélisation : → Démonstration du formateur Méthode activo-expérimentale : → Mises en situations en petits groupes. Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration → Synthèse et débriefing de groupe

Jour 3 – Intégrer et appliquer la TEM

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les techniques expérientielles de transformation	Processus de réparation émotionnelle Sécuriser – Accéder – Dialoguer – Réorganiser – Intégrer Critères d'évolution d'un état du moi Refermer la séance et stabiliser Aborder la fonction protectrice des états destructifs	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse & débriefing groupe
Questionner et intégrer la TEM dans différentes situations cliniques	Phobie du penser Accompagner des traumatismes Fragmentation, Dissociation, amnésie... Souffrance psychique et pathologies Coaching Présenter la Thérapie des États du Moi à ses patients / clients	Méthode expositive : Apports théoriques : diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse et débriefing groupe → Temps de réflexion sur les difficultés, les points d'acquisition, les axes d'amélioration
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin de session Fiche d'évaluation de la qualité

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Découvrir et expérimenter la Thérapie de la Cohérence,
comprendre ses fondements neuropsychologiques
et appliquer les 3 premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique

Intervenant

Roger MARCAURELLE, Psychologue

Durée

2 jours – 16 heures

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

Jour 1 : Comprendre l'apport de la thérapie de la cohérence et en appliquer l'étape 1

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les limites de l'efficacité de la psychothérapie, les possibilités de la reconsolidation de la mémoire et les principales étapes de la thérapie de la cohérence (TC)	Les études empiriques sur l'efficacité limitée de la psychothérapie. L'unification autour des processus du changement. Bruce Ecker : le processus subjectif de reconsolidation de la mémoire des apprentissages . Définition de la reconsolidation de la mémoire. . Mécanisme de la reconsolidation de la mémoire : . Exemples du quotidien, de la science et de la clinique. La Thérapie de la Cohérence (TC), approche centrée directement sur le processus de la reconsolidation thérapeutique (PRT) Notion de cohérence des réactions problématiques par rapport à des apprentissages émotionnels inconscients Définition de quelques termes techniques de la TC . Symptôme, construit, schéma personnel, niveaux hiérarchiques d'un schéma, position anti-symptôme, synthèse pro/anti-symptôme Description des cinq étapes de la TC : 1- Identification à la source du symptôme 2- Découverte du schéma 3- Intégration du schéma 4- Transformation du schéma 5- Vérification de la disparition des réactions indésirables.	Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses Exemples de cas cliniques et métaphores illustratives. Synthèse de groupe et débriefing.
Comprendre le positionnement thérapeutique en TC	Attitudes du thérapeute associées à l'exploration de la logique émotionnelle des réactions indésirables du client : . Absence d'intervention pour corriger immédiatement le problème . Absence de pathologisation des réactions indésirables . Postulat de la cohérence des réactions indésirables du patient . Position d'explorateur d'un territoire inconnu . Tolérance et esprit de collaboration devant l'inconnu que constitue l'univers mental inconscient du patient . Curiosité empathique, précise et persévérante . Souci d'explicitier et de nommer le plus complètement possible les expériences du patient . Démarche expérientielle pour rester dans le ressenti du patient	Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses Synthèse de groupe et débriefing.

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'étape 1 de la TC	Questionner pour identifier les réactions indésirables du client et les situations où elles se produisent. Repérer le ou les comportements indésirables de type compulsif («C'est plus fort que moi!»). Préparer le passage éventuel à l'étape 2 . Le travail de la découverte du schéma personnel à la source des réactions indésirables).	Apports théoriques, diaporama illustré Exemples cliniques Synthèse de groupe et débriefing.
Appliquer l'étape 1 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	Pratique de l'identification d'un ensemble de réactions indésirables Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 1 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur les réactions indésirables sont complètes. . Comment maintenir la curiosité empathique. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel d'une réaction indésirable : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.	Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux. <i>Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 1 et remise à tous les participants</i> Évaluation par l'intervenant du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.

Jour 2 : Appliquer les étapes 2 et 3 de la TC afin de compléter la préparation du patient en vue de l'étape de la transformation (reconsolidation de la mémoire)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 2 : découvrir le schéma personnel qui maintient les réactions indésirables	Les techniques courantes pour l'étape de la découverte : . La privation de symptôme . La déclaration ouverte . La complétion de phrase . La sollicitation empathique directe. L'éclairage du modèle des quatre schémas identitaires. L'essentiel à garder en tête lors de l'étape de la découverte.	Apports théoriques, diaporama illustré Démonstration guidée des étapes 1 et 2 où l'animateur joue le rôle de thérapeute avec un des participants concernant un problème personnel (comme la procrastination)
Appliquer l'étape 2 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	Pratique de l'exploration du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables. Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 2 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur le schéma qui nourrit les réactions indésirables sont complètes. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables du client : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.	Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux. <i>Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 2 et remise à tous les participants</i> Évaluation par l'intervenant du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 3 : intégrer au quotidien les prises de conscience survenues lors de l'étape 2	Deux techniques complémentaires pour l'étape de la Découverte : . La flèche descendante . L'exploration en deux étapes Définition de l'étape 3 (Intégration) Termes techniques associés à l'étape 3 . La connexion vers le haut, la bascule vers l'agentivité, le langage limbique, la synthèse pro-anti-symptôme. Techniques d'Intégration . L'alternance (entre produire et ne pas produire les réactions indésirables) . La rédaction de la carte-rappel (résumant le matériel découvert) . La lecture de la carte-rappel entre les séances . La reconnaissance en temps réel (du schéma au moment de l'apparition des réactions indésirables) . La reconnaissance a posteriori (du schéma quelque temps après l'apparition des réactions indésirables)	Apports théoriques, diaporama illustré Questions/réponses entre les participants et l'animateur. Synthèse de groupe et débriefing.
Favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire, quelle que soit l'approche thérapeutique	Avec la thérapie de la cohérence : comment appliquer les principes de la TC immédiatement après le volet 1, même sans en maîtriser les techniques. Avec n'importe quel autre type de psychothérapie : clés pour favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire. Considérations théoriques sur les liens entre la TC et les autres grandes approches psychothérapeutiques. Mécanisme métacognitif des bienfaits des étapes Découverte et Intégration de la TC. Précautions et contre-indications à l'application de la TC. Aperçu du niveau 2	Apports théoriques, diaporama illustré. Exemples cliniques. Questions/réponses entre les participants et l'animateur. Synthèse de groupe et débriefing.
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Modules de spécialisation

Les professionnels, soucieux de maîtriser les approches les thérapies brèves plurielles, dans tous leurs aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, pourront compléter leur Cycle Expert par les modules d'approfondissements suivants :

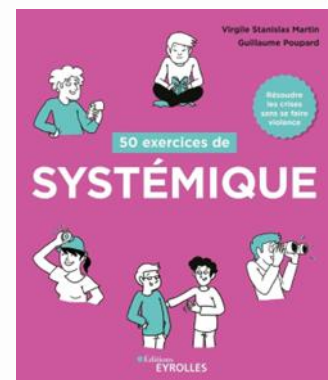
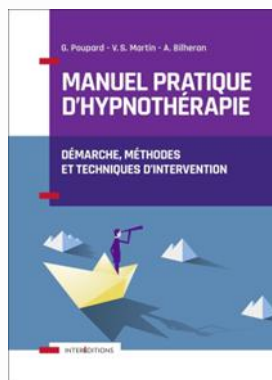
Hypnose clinique et techniques d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience :	8 jours
<i>le processus hypnotique relié aux neurosciences</i>	
Mouvements oculaires et Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale (Mosaic®) :	8 jours
<i>bases neurophysiologiques et psychologiques et protocoles thérapeutiques</i>	

Intervenants

Une équipe d'intervenants de haut niveau – psychologues et cliniciens confirmés - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Docteur Guillaume POUPARD

- Docteur en Psychopathologie clinique et Psychologue clinicien.
- Psychothérapeute et Superviseur avec plus de 20 ans d'expérience en libéral et en institution auprès d'adultes et d'enfants
- Maître-Enseignant certifié au niveau international en Hypnose Ericksonienne et en Thérapie Brève.
- Créateur de la Thérapie Solutionniste Expérientielle® et de la Thérapie MOSAIC®
- Directeur de l'institut Way Inside, représentant en France de l'ESTI (Ego State Therapy International), membre de l'ISH (International Society of Hypnosis).
- Auteur de livres et d'articles techniques en hypnose et en psychothérapie :
 - *Manuel pratique d'hypnothérapie : démarche, méthodes et techniques d'intervention* (InterEditions)
 - *Les thérapies brèves* (Armand Colin)
 - *50 exercices de systémique* (Editions Eyrolles)



Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine.
- Vice-Président du C.I.T.A .C : Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'Hypnose Clinique à la Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Jean-François TERAOWSKI

- 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
- Intervenat CUMP (cellule d'urgence médico-psychologique)
- Développeur du modèle intégratif MATH.

Roger MARCAURELLE

- Psychologue, titulaire d'un doctorat.
- Membre de l'Ordre des psychologues du Québec
- Thérapeute qualifié et enseignant associé en thérapie de la cohérence (Coherence Psychology Institute).
- A enseigné plusieurs années comme professeur associé de psychologie à l'Université du Québec à Montréal.
- Expertise dans l'enseignement de la méditation, de la pleine conscience, et des interfaces entre psychologie, spiritualité et thérapie.
- Auteur du livre : *Les quatre pensées-pièges* (Éditions de l'Homme), premier manuel d'auto-développement basé sur le processus de reconsolidation thérapeutique pour un large éventail de difficultés psychologiques.



Validation

Le *Cycle Expert* est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle Expert, 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.

Pour le Cycle

A l'issue du Cycle Expert, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

En complément, une Attestation de formation pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation du Cycle analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

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 animé par une équipe de psychologues experts, comptant parmi les meilleurs spécialistes des thérapies brèves, intervenant dans des Diplômes Universitaires, ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

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

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

SUPPORTS

- Téléchargement de nombreux supports de formations sur chacun des modules.

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 écriture
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'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/>



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, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

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

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

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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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

DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

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

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

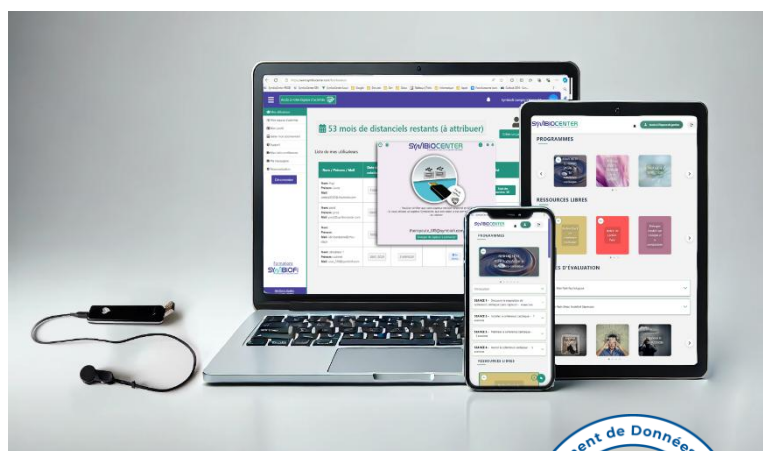


L'espace professionnel de gestion

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

L'espace d'activités thérapeutiques

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



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

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



L'appui hospitalo-universitaire

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

La solution responsabilisante

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

La santé globale

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