



Remédiation cognitive

*Fondamentaux, processus
et stratégies interventionnelles*

Formation au format présentiel / distanciel
Programme des 6 jours
42 heures



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

Remédiation cognitive

Réf : MTC 005

Fondamentaux, processus et stratégies interventionnelles

Les troubles cognitifs constituent aujourd'hui un enjeu central en santé mentale. Altérations de l'attention, de la mémoire, des fonctions exécutives, de la métacognition ou encore des cognitions sociales impactent fortement le fonctionnement quotidien, l'autonomie, l'insertion sociale et professionnelle, et rend problématique l'accès et l'efficacité des soins psychothérapeutiques.

Les troubles cognitifs présents dans 80% des pathologies psychiatriques, le sont précocement, bien avant le diagnostic et la restent la source principale de situation de handicap psychique. Les troubles neurodéveloppementaux constituent une vulnérabilité exposant aux troubles psychiques et présentent, de fait, des singularités cognitives en termes de handicap et requiert des soins spécifiques.

La remédiation cognitive (RC) s'inscrit dans le champ de la réhabilitation psychosociale et propose une approche thérapeutique structurée basée sur des preuves scientifiques visant à restaurer, compenser les difficultés ou adapter l'environnement, en s'appuyant sur les compétences et ressources préservées de la personne.

Elle repose sur des modèles conceptuels intégratifs, notamment le modèle du rétablissement, le modèle du handicap psychique et le modèle vulnérabilité–stress–compétences, et mobilise les apports des neurosciences, de la neuropsychologie et des thérapies cognitives et comportementales

Au-delà d'exercices permettant la sollicitation des processus cognitifs, la RC s'appuie, d'une part, sur une posture de soin spécifique centrée sur la motivation, la métacognition, et d'autre part, elle offre aux personnes une meilleure compréhension de son profil cognitif et leur permet d'identifier les défis à relever, vers des objectifs personnels autodéterminés.

Les stratégies développées et transférables en vie quotidienne permettent de soutenir l'espoir dans le rétablissement des personnes.

Cette formation a pour objectif de permettre aux professionnels de la santé mentale et de l'accompagnement **de comprendre, d'intégrer et de mettre en pratique les principes fondamentaux de la remédiation cognitive dans leurs contextes cliniques et institutionnels.**

Elle propose une articulation étroite entre apports théoriques, compréhension des processus cognitifs impliqués en santé mentale, et expérimentation pratique des outils et postures spécifiques à la remédiation cognitive.

Les participants seront amenés à s'approprier les modèles conceptuels sous-tendant la RC, à repérer les impacts fonctionnels des troubles cognitifs dans la vie quotidienne, à orienter vers une évaluation neuropsychologique pertinente, et à construire des hypothèses cliniques intégrant la dimension cognitive

La formation met un accent particulier sur la posture facilitatrice du professionnel, la métacognition, la motivation et l'adaptation des interventions aux populations spécifiques (troubles psychiatriques, profils neurodéveloppementaux, troubles émergents et situations complexes).

Elle vise également à outiller les participants pour intégrer la remédiation cognitive dans les parcours de soins existants, comme un soin courant non médicamenteux.

À l'issue de ce programme, les professionnels disposeront d'une grille de lecture claire, d'outils concrets et d'une méthodologie opérationnelle leur permettant d'introduire, d'adapter et de développer des pratiques de remédiation cognitive au service du rétablissement, de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes accompagnées.

Prérequis et public visé

Les modalités de l'entrée en formation sont selon les publics visés.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder à notre formation :

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologie, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service médico-psycho-social : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s, éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, aides-soignant(e)s, ergothérapeutes.
- Médiateur.ice de Santé Pair.e et Pairs Aidant.es

Les professionnel(le)s "Non Psys" œuvrant en santé mentale pourront éventuellement accéder à la formation suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, diététicien(ne)s etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **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.*

Sont requis à minima : une installation professionnelle depuis 5 ans, des formations qualifiantes sur des approches reconnues en santé mentale, un CV et une copie des diplômes et attestations de formation.

Intervenantes

Docteur Claire RASCLE

- Médecin psychiatre, docteur en neurosciences.
- Praticien hospitalier - CHU Lille, Hôpital Fontan.
- Responsable du parcours de soin en réhabilitation psychosociale du CHU de Lille.
- Médecin coordonnateur du centre support de remédiation cognitive et réhabilitation psychosociale (CSN2R) des Hauts-de-France.
- Chargée d'enseignement universitaire (Faculté de médecine de Lille).
- Formatrice régionale dispositif ressource régional de réhabilitation psychosociale, Crehpsy HdF.

Marina PIVETTE

- Psychologue spécialisé en neuropsychologie et en thérapie cognitive et comportementale.
- Praticienne de remédiation cognitive depuis 2014 – CHU Lille.
- Participe aux missions ressources du centre support de remédiation cognitive et de réhabilitation psychosociale (CSN2R) dans les Hauts-de-France.
- Enseignante vacataire à l'université de Lille, parcours psychologie et neuropsychologie.

Objectifs

Connaitre les processus cognitifs impliqués en santé mentale et s'approprier la posture de soin en remédiation cognitive.

- Connaitre les modèles conceptuels : rétablissement, handicap psychique, modèle vulnérabilité-stress-compétences.
- Connaitre les processus cognitifs et orienter à leur évaluation.
- Identifier l'impact fonctionnel des troubles cognitifs en vie quotidienne, évaluer et faire des hypothèses cognitives.
- Connaitre les différents outils en Remédiation Cognitive et les ressources.
- Expérimenter la posture de soin en Remédiation Cognitive : métacognition et motivation.
- Différencier les types d'interventions en Remédiation Cognitive
- Ajuster ces postures de soin aux populations spécifiques.

Objectif principal

Connaitre les processus cognitifs impliqués en santé mentale et s'approprier la posture de soin en remédiation cognitive

Intervenant

Docteur Claire RASCLE, médecin psychiatre
Marina PIVETTE, psychologue spécialisé en neuropsychologie

Durée

6 jours – 42 heures

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

Jour 1-2-3 – Acquérir les bases conceptuelles, cliniques et pratiques de la remédiation cognitive et de la posture de soin.

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|---|---|---|
| Intégrer les fondements théoriques et institutionnels de la remédiation cognitive | <p>Questionner ses représentations en santé mentale</p> <p>Concept de rétablissement en santé mentale et place de la remédiation cognitive</p> <p>Rôle de l'espoir et des attentes dans les processus de soin</p> <p>Représentations sociales et professionnelles des troubles psychiques</p> <p>Connaitre le contexte national d'organisation des soins de réhabilitation psychosociale</p> <p>Organisation nationale de la réhabilitation psychosociale : centres ressources et dispositifs de proximité</p> <p>Comprendre les modèles conceptuels sous-tendant la pratique en remédiation cognitive</p> <p>Modèle du handicap psychique et impact sur le fonctionnement quotidien</p> <p>Modèle vulnérabilité–stress–compétences</p> <p>Approche dimensionnelle des troubles psychiques</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → Questions / réponses → Échanges → Synthèse et débriefing groupe</p> <p>Méthode active : Brise-glace, blason et débat mouvant Mythes et réalités Psycom -> Résumé des points clés en collectif</p> |
| Identifier les processus cognitifs et leurs répercussions fonctionnelles | <p>Connaitre les processus cognitifs et leurs impacts fonctionnels</p> <p>Systèmes mnésiques (mémoire de travail, épisodique, sémantique)</p> <p>Fonctions exécutives : inhibition, flexibilité cognitive, planification</p> <p>Troubles attentionnels et conséquences fonctionnelles</p> <p>Métacognition et conscience des difficultés</p> <p>Cognitions sociales : théorie de l'esprit, reconnaissance des émotions, biais d'interprétation</p> <p>Répercussions fonctionnelles : autonomie, insertion sociale, adhésion aux soins</p> <p>Comprendre la sémiologie psychiatrique par le prisme de la neuropsychologie</p> <p>Neuropsychologie de la sémiologie psychiatrique</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → Questions / réponses → Échanges → Synthèse et débriefing groupe</p> <p>Méthode active : Groupe d'interview mutuelle</p> |

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|---|--|---|
| | <p>Être capable de reconnaître des processus cognitifs en œuvre dans une situation clinique</p> <p>Illustration clinique</p> | <p>Méthode active : Echanges et co-construction de la démarche Jeu de cartes Posture de facilitation</p> |
| Évaluer et orienter les besoins en remédiation cognitive | <p>Indications et objectifs du bilan neuropsychologique</p> <p>Outils d'évaluation des répercussions fonctionnelles</p> <p>Repérage clinique des troubles cognitifs en situation de soin</p> <p>Orientation vers des prises en charge adaptées</p> | <p>Exercices pratiques : . Test neuropsychologique . Échelles de répercussions fonctionnelles</p> |
| Adopter une posture facilitatrice en remédiation cognitive | <p>La posture facilitatrice comme vectrice de soin en remédiation cognitive</p> <p>Réflexe correcteur et alliance thérapeutique</p> <p>Entretien motivationnel appliqué à la RC</p> <p>Techniques de facilitation favorisant l'engagement</p> <p>Soutien du processus de rétablissement</p> | <p>Méthode active : Jeu de rôle</p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation des exercices et des compétences des praticiens : → <i>Échanges sur la pratique et les retours d'expérience</i> → <i>Identification des difficultés, acquis et axes d'amélioration</i> → <i>Synthèse et débriefing collectif</i></p> |
| Mettre en œuvre les stratégies et outils de remédiation cognitive | <p>Les 3 techniques rééducatives - compensation - restauration - adaptation de l'environnement</p> <p>Construction d'objectifs thérapeutiques SMART Spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporellement défini.</p> <p>Programmes existant en cognitions froides et/ou cognition sociales IPT, MCT, RC des cognitions sociales...</p> <p>Psychoéducation et métacognition</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Outils libres d'accès (ex : MCT, IPT, etc)</p> <p>Méthode active : Mise en pratique en groupe</p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation des exercices et des compétences des praticiens : → <i>Échanges sur la pratique et les retours d'expérience</i> → <i>Identification des difficultés, acquis et axes d'amélioration</i> → <i>Synthèse et débriefing collectif</i></p> |

Jour 4-5 – Adapter et approfondir les interventions de remédiation cognitive selon les populations, contextes et cibles cliniques.

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|--|---|--|
| Adapter la remédiation cognitive aux populations spécifiques | <p>Particularités cognitives dans les troubles neurodéveloppementaux (TDAH, TSA)</p> <p>Enjeux de l'intervention précoce chez les jeunes adultes</p> <p>Adaptation des objectifs thérapeutiques selon le niveau de fonctionnement</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses ; Échanges ; Synthèse et débriefing groupe</i></p> <p>Méthode active : Situations évoquées par les participants</p> |
| Mettre en œuvre des interventions ciblées de remédiation cognitive | <p>Remédiation cognitive des hallucinations auditives</p> <p>Travail sur les biais cognitifs dans les idées de persécution</p> <p>Intérêt de la RC en amont d'une psychothérapie</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses ; Échanges ; Synthèse et débriefing groupe</i></p> |

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|--|--|---|
| Apporter la valence cognitive dans les ateliers thérapeutiques existants | <p>Analyse cognitive des activités quotidiennes</p> <p>L'atelier cuisine</p> <p>L'atelier jeux de société</p> <p>Sport adapté et RC</p> <p>Adaptation des tâches pour stimuler les fonctions cognitives</p> <p>Posture de facilitation dans les médiations thérapeutiques</p> | <p>Mise en pratique en groupe</p> <p>Groupes de travail (pédagogie inversée)</p> <p>Retours en groupe entier</p> |
| Utiliser le groupe comme médiateur thérapeutique | <p>Fonctionnement des groupes de cognitions sociales</p> <p>Apprentissage expérientiel et feedback entre pairs</p> <p>Développement des habiletés sociales</p> | <p>Mise en pratique en groupe</p> <p>Groupes de travail (pédagogie inversée)</p> <p>Retours en groupe entier</p> |
| Évaluer ressources et compétences pour personnaliser les interventions | <p>Identification des forces et compétences des personnes accompagnées</p> <p>Ajustement des interventions en fonction des besoins</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Mise en pratique en groupe</p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation des exercices et des compétences des praticiens :</p> <p>→ <i>Échanges sur la pratique et les retours d'expérience</i></p> <p>→ <i>Identification des difficultés, acquis et axes d'amélioration</i></p> <p>→ <i>Synthèse et débriefing collectif</i></p> |

Jour 6 (Mode distanciel) – Analyse de pratiques

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|--|--|--|
| Coopérer en équipe dans une démarche de soins orientée rétablissement | <p>Principes du modèle de Montréal de coopération dans les soins</p> <p>Place du patient partenaire dans la RC</p> <p>Coordination interprofessionnelle</p> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>-> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative :</p> <p>→ <i>Questions / réponses</i></p> <p>→ <i>Synthèse & débriefing groupe</i></p> |
| Analyser une situation clinique à la lumière de la remédiation cognitive | <p>Présentation de situations apportées par les participants</p> <p>Evaluations neuropsychologique et fonctionnelle</p> <p>Identification des ressources et leviers thérapeutiques</p> <p>Psychiatre</p> <p>Mobiliser les représentations</p> <p>Rétablissement</p> | <p>Mise en situation</p> <p>Intégration à la pratique</p> <p>Posture facilitatrice</p> |
| Concevoir des interventions de RC intégrées au parcours de soin | <p>Construction d'objectifs SMART à partir d'une situation réelle évoquée par les participant.es</p> <p>Articulation Remédiation Cognitive – réhabilitation psychosociale – psychothérapie</p> | <p>Diaporama illustré</p> <p>Retours d'expérience</p> <p>Co-construction d'outils thérapeutiques</p> |
| Bilan | <p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> | <p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin de session</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p> |

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 +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire et en particulier du partenariat avec le Centre support de remédiation cognitive et réhabilitation psychosociale (CSN2R) des Hauts-de-France.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un duo d'expertes en remédiation cognitive – médecin psychiatre et Psychologue spécialisé en neuropsychologie - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics et disposant d'une expérience clinique de plus de 10 ans de praticiennes de remédiation cognitive ;
- structurée pour la pratique et 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 afin d'obtenir des effets positifs et durable;
- 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 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 PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 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/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Equipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, a table lists four categories with their respective counts:

| 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

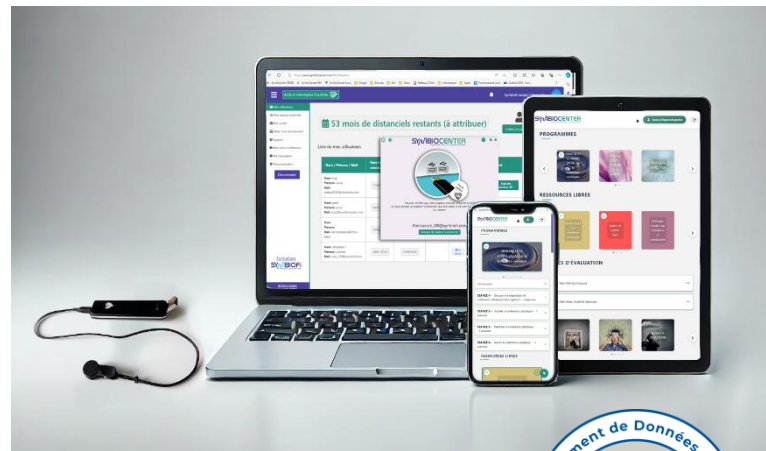


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance 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 : *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.