



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome

*Biofeedback, cohérence cardiaque
et stratégies d'intervention clinique*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



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

Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome

Réf : TPC 017

Biofeedback, cohérence cardiaque et stratégies d'intervention clinique

Le **tonus vagal** est aujourd'hui considéré comme l'un des principaux marqueurs physiologiques de la capacité d'adaptation de l'organisme. Il reflète l'activité du **système nerveux parasympathique**, impliquée dans la récupération, la conservation de l'énergie, la régulation des fonctions vitales et le maintien de l'**homéostasie**. Véritable frein physiologique naturel, il participe à l'équilibre de nombreux systèmes : activité cardiaque, respiration, digestion, sommeil, récupération physique et équilibre émotionnel.

De nombreuses pathologies sont associées à une diminution significative du tonus vagal, notamment les **troubles cardiovasculaires**, les **pathologies respiratoires**, l'**hypertension artérielle**, certaines maladies métaboliques telles que le **diabète**, mais également de nombreux troubles psychologiques et psychosomatiques tels que le **stress chronique**, les **troubles anxieux**, les **phobies**, le **stress post-traumatique** ou encore certaines formes d'épuisement émotionnel.

Les recherches contemporaines en neurosciences, en psychophysiologie et en régulation émotionnelle montrent également qu'un **tonus vagal élevé** est associé à une meilleure **autorégulation émotionnelle**, une plus grande **flexibilité psychologique**, des relations interpersonnelles de meilleure qualité ainsi qu'à une meilleure capacité à faire face aux situations stressantes.

Ces travaux trouvent aujourd'hui un prolongement particulièrement fécond dans la **théorie polyvagale** développée par **Stephen Porges**, qui met en lumière le rôle central du **système nerveux autonome** dans les mécanismes de sécurité, d'engagement social, de régulation émotionnelle et d'adaptation au stress. Cette théorie constitue aujourd'hui un cadre de référence largement utilisé dans de nombreuses approches psychothérapeutiques, psychocorporelles et centrées sur le psychotraumatisme.

Le **tonus vagal** constitue ainsi un indicateur physiologique majeur de la santé globale. Son évaluation permet d'apprécier non seulement la vulnérabilité d'un individu face au stress, mais également ses capacités d'**adaptation**, de **régulation émotionnelle** et de **résilience psychophysiologique**.

Au cours de cette formation, vous découvrirez comment les technologies modernes de **biofeedback de variabilité cardiaque** permettent aujourd'hui d'évaluer, d'observer et de renforcer le tonus vagal à l'aide d'outils miniaturisés, non invasifs et simples d'utilisation.

Grâce à l'analyse fine de la **variabilité du rythme cardiaque**, vous apprendrez notamment à :

- **renforcer le tonus vagal** grâce au **biofeedback de cohérence cardiaque**, permettant la synchronisation de différents rythmes physiologiques impliqués dans l'autorégulation : respiration, activité cardiaque et régulation baroréflexe.
- **observer l'activité vagale** dans le cadre de différentes approches psychocorporelles et états de conscience modifiés tels que la **méditation**, l'**hypnose**, la **visualisation** ou la **relaxation**, afin de mieux comprendre les mécanismes physiologiques impliqués dans le lâcher-prise, la récupération et la régulation émotionnelle.

Cette approche innovante constitue aujourd'hui un outil particulièrement pertinent pour les professionnels du soin, de l'accompagnement et de la santé mentale souhaitant agir sur les mécanismes physiologiques impliqués dans le stress, les troubles émotionnels, les troubles psychosomatiques ou les difficultés d'adaptation.

Elle permet d'aider les personnes accompagnées à développer leurs capacités d'**autorégulation psychophysiologique**, à renforcer leur **flexibilité émotionnelle** et à améliorer leur adaptation aux contraintes de leur environnement personnel, professionnel ou sportif.

Nous vous ferons également découvrir les travaux de recherche menés autour du **biofeedback de variabilité cardiaque** par le **CHU de Lille**, partenaire scientifique et technologique de Symbiofi, dans les domaines du stress, de la douleur et de la régulation psychophysiologique.



Les données scientifiques les plus récentes, les démonstrations pratiques, les études de cas ainsi que de nombreux exercices expérientiels vous permettront d'acquérir des compétences immédiatement transférables dans votre pratique professionnelle.

Grâce à une pédagogie active fondée sur l'expérimentation, vous développerez une compréhension concrète du **tonus vagal**, de la **régulation du système nerveux autonome** et des principaux apports de la **théorie polyvagale**, afin d'enrichir vos stratégies d'intervention auprès des personnes confrontées au stress, aux troubles émotionnels ou aux situations de vulnérabilité psychologique.

APPROFONDISSEMENT

Pour développer vos compétences sur les stratégies d'intervention centrées sur le tonus vagal, la physiologie du stress et la régulation du système nerveux autonome, cette formation s'associera qualitativement avec les modules :

- *Thérapie Somatic Experiencing : restauration physiologique de la désorganisation traumatique - 3 jours.*
- *Thérapie Sensorimotrice : fondements et applications pratiques en psycho-trauma et troubles de l'attachement - 3 jours.*
- *Relaxation et régulation émotionnelle : bases scientifiques et outils pratiques - 3 jours ;*

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.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrent 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, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie ;*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenante experte

La formation est animée par une intervenante experte disposant d'une **double compétence médicale et psychothérapeutique**, avec une expérience reconnue dans l'accompagnement des problématiques de régulation émotionnelle et physiologique :

Docteur Alexandra BEGUE

- Docteur en médecine
- Psychothérapeute agréée par l'ARS
- Ancienne médecin urgentiste, ayant exercé plusieurs années en milieu hospitalier, confrontée à des situations cliniques aiguës et complexes.

Expertise clinique et thérapeutique

- Diplômée universitaire en gestion du stress et de l'anxiété
- Diplômée en thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives
- Certifiée en hypnose thérapeutique Ericksonienne
- Formée aux interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (Pr Pierre Philippot)

Son parcours clinique lui permet d'articuler les dimensions psychologiques, émotionnelles, et physiologiques dans une approche intégrative particulièrement adaptée aux enjeux de la santé mentale.

Expertise en psycho-physiologie et régulation

- Accréditée en neurofeedback par la **BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)**
- Spécialisée dans les approches de régulation du système nerveux autonome et du tonus vagal

Elle mobilise dans sa pratique et dans ses formations des outils permettant d'objectiver les états physiologiques et d'accompagner leur régulation, en lien direct avec les apports de la théorie polyvagale.

Expérience en formation et transmission

- Formatrice au sein de SYMBIOFI sur les thématiques de la psycho-santé et de la régulation émotionnelle
- Intervenante universitaire (DU), auprès de professionnels de santé

Elle dispose d'une solide expérience pédagogique auprès de publics variés (psychologues, médecins, paramédicaux), lui permettant d'adapter ses interventions aux réalités de terrain et aux différents cadres théoriques.

Objectifs

Objectif principal

- **Comprendre le rôle du tonus vagal dans la régulation du système nerveux autonome, l'autorégulation psychophysologique et l'adaptation au stress, puis savoir utiliser le biofeedback et les principales stratégies de renforcement vagal dans une perspective clinique.**

Objectifs secondaires

- **Comprendre les mécanismes neurophysiologiques des émotions et le rôle du système nerveux autonome dans l'adaptation au stress.**
- **Expliquer le rôle du nerf vague et du tonus vagal dans la santé physique, psychologique et émotionnelle.**
- **Connaître les principaux indicateurs physiologiques permettant d'évaluer et de monitorer le tonus vagal.**
- **Utiliser le biofeedback et l'indice physiologique de cohérence cardiaque pour renforcer le tonus vagal.**
- **Utiliser et interpréter l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise dans le cadre des approches psychocorporelles et des états de conscience modifiés.**
- **Identifier les bénéfices cliniques associés à l'augmentation du tonus vagal.**
- **Intégrer les apports de la théorie polyvagale dans l'analyse clinique et les stratégies d'intervention thérapeutique.**

Moyens pédagogiques

La formation s'appuie sur des moyens pédagogiques et techniques favorisant une approche **expérientielle, concrète et directement transférable** dans la pratique clinique.



Dispositif de biofeedback et d'objectivation physiologique

Ce dispositif permet le monitoring en temps réel de l'activité physiologique, notamment à travers la **variabilité de la fréquence cardiaque**, en lien avec les mécanismes de régulation du **système nerveux autonome** et les apports de la **théorie polyvagale**.

Les participants expérimentent deux indicateurs physiologiques complémentaires :

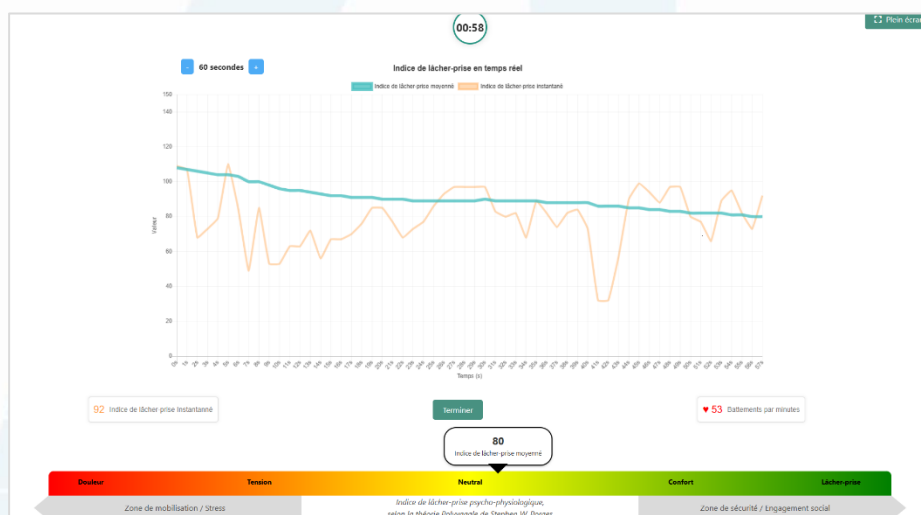
- **l'indice de cohérence cardiaque**, reflétant la synchronisation cardio-respiratoire et l'activation parasympathique ;
- **l'indice de profondeur du lâcher-prise**, permettant d'observer les états de relâchement physiologique associés aux approches psychocorporelles et aux états de conscience modifiés.

Apports pédagogiques de ce dispositif

L'utilisation du biofeedback permet :

- de **visualiser les mécanismes de régulation du système nerveux autonome** ;
- d'**objectiver les effets des techniques de régulation** ;
- de **renforcer l'intégration des connaissances par l'expérimentation directe** ;
- de faciliter le transfert des apprentissages vers la pratique clinique.

Les exercices sont réalisés individuellement ou en binôme, accompagnés de débriefings permettant de relier les données physiologiques observées aux situations cliniques rencontrées.



Objectif principal

Comprendre le rôle du tonus vagal dans la régulation du système nerveux autonome, l'autorégulation psychophysologique et l'adaptation au stress, puis savoir utiliser le biofeedback et les principales stratégies de renforcement vagal dans une perspective clinique

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques des émotions et le rôle du système nerveux autonome dans l'adaptation au stress	<p>Le circuit émotionnel cerveau cœur . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</p> <p>Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome . Homéostasie et stabilité physiologique</p> <p>Les 2 sous-systèmes . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</p> <p>La notion de balance dynamique sympatho-vagale . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</p>	<p>Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques</p> <p>Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe</p> <p>Mise en pratique → Faire une mesure en base line du tonus vagal</p>
Expliquer le rôle du nerf vague et du tonus vagal dans la santé physique, psychologique et émotionnelle	<p>Le système bio-psycho-social d'adaptation . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</p> <p>Les états neurophysiologiques de sécurité, mobilisation et immobilisation Applications cliniques de la théorie polyvagale</p> <p>Diminution du tonus vagal . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies : dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</p> <p>Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i></p> <p>Le tonus vagal . Un marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</p>	<p>Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques</p> <p>Échanges et réflexion clinique - Identifier les idées reçues - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe</p> <p>Mise en pratique → Analyse des études cliniques</p>
Connaître les principaux indicateurs physiologiques permettant d'évaluer et de monitorer le tonus vagal	<p>Activité cardiaque et système nerveux autonome</p> <p>Notions de variabilité cardiaque . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque</p> <p>L'arythmie sinusale respiratoire . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</p>	<p>Apports théoriques avec diaporama</p> <p>Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe</p> <p>Mise en pratique</p>

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
		→ Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme
Utiliser le biofeedback et l'indice physiologique de cohérence cardiaque pour renforcer le tonus vagal.	<p>Respiration et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration . Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs <p>Cohérence cardiaque et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre et manipuler l'indice de cohérence cardiaque . Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. . Installation d'une pratique de cohérence cardiaque . Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Mises en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
Utiliser et interpréter l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise dans le cadre des approches psychocorporelles et des états de conscience modifiés	<p>Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs</p> <p>Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les modifications du niveau de conscience . Les pratiques méditatives et attentionnelles . Les pratiques hypnotiques <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Mises en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
Identifier les bénéfices cliniques associés à l'augmentation du tonus vagal	<p>Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal</p> <p>Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêts cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médicaments . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Analyse des études cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
Intégrer les apports de la théorie polyvagale dans l'analyse clinique et les stratégies d'intervention thérapeutique	<p>L'engagement social en thérapie</p> <p>Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute</p> <p>Principe de co régulation et de réciprocité</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Discussions autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPi**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation s'inscrit dans une **dynamique hospitalo-universitaire** et s'appuie sur des contenus issus du **Diplôme Universitaire Stress et Anxiété** de la Faculté de Médecine de Lille.



Elle bénéficie également de l'intégration d'une technologie innovante de **biofeedback et d'e-thérapie**, développée en partenariat avec le **CHU de Lille**. Cette solution repose sur plusieurs années de recherche clinique et intègre **deux brevets hospitaliers** permettant le monitoring d'indices psychophysiologiques impliqués dans la régulation du stress, des émotions et du système nerveux autonome.



L'utilisation du dispositif **SymbioCenter®** permet ainsi d'associer les apports théoriques les plus récents à une expérimentation concrète des mécanismes de régulation physiologique étudiés au cours de la formation : www.symbiocenter.fr

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par le Docteur Alexandra BEGUE**, médecin, psychothérapeute agréée ARS, disposant d'une expérience de **thérapeute, d'enseignante et de formatrice** auprès de différents publics ;
- **interactive et expérientielle**, s'appuyant sur des outils innovants de **biofeedback et d'e-thérapie**, développés dans le cadre de travaux de recherche hospitalo-universitaires et distingués par le ministère de la Recherche : www.symbiocenter.fr ;
- **centrée sur l'acquisition de compétences concrètes et immédiatement transférables**, permettant aux professionnels d'intégrer les stratégies de régulation du système nerveux autonome, le biofeedback et les approches de renforcement vagal dans leur pratique clinique et d'accompagnement ;
- **structurée autour de mises en situation, d'expérimentations physiologiques et d'exercices pratiques**, favorisant l'appropriation des outils par l'expérience directe ;
- **dispensée en groupes restreints**, afin de favoriser la qualité des apprentissages, les échanges multidisciplinaires et l'accompagnement individualisé des participants.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **full distanciel synchrone** via la plateforme **ZOOM**.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.




Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge




Programmes



AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ ✕ Fermer



AGIR sur la DÉPRESSION

< ● ● ● >

Séance 1 S'auto-évaluer en début	●	1 exercices ∨
Séance 2 Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices ∨
Séance 3 Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices ∨
Séance 4 Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ∨
Séance 5 Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ∨
Séance 6 S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices ∨

Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

