



**Méditation de pleine conscience,  
niveau 1**  
*Outils pratiques et expérimentiels*

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



# Méditation de pleine conscience, niveau 1

Réf : TPC 001

## *Les outils pratiques et expérientiels*

Issue des travaux pionniers du psychiatre John Kabat-Zinn, la pleine conscience ou Mindfulness peut se définir comme « l'attention vigilante qui émerge lorsque nous portons notre attention à un but, dans l'instant présent, sans jugement envers le déroulement de l'expérience moment après moment ».

Ce courant s'est largement développé ces dernières années pour largement s'intégrer aujourd'hui à la **3ème vague des thérapies cognitives et comportementales** qui placent les émotions au centre de la problématique et du traitement de nombreux troubles psycho-physiologiques et psychiques.

Le principe est simple : être attentif d'une manière particulière, délibérément, dans le moment présent, et sans jugement.

Le fondement de la méthode repose donc sur l'idée que, face aux événements, nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments et des sensations corporelles sans en être vraiment conscients. Vous serez donc invités au cours des pratiques à cultiver la conscience, l'acceptation et le non-jugement.

La méthode intègre des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) de l'humain en relation avec son environnement.

Elle peut être considérée davantage comme une pratique que comme une psychothérapie tant l'apprentissage de la pleine conscience est le fondement principal des exercices ; en ce sens, il s'agit d'une invitation qui peut permettre à chacun d'être où il est et de mieux connaître son territoire intérieur qui devient accessible moment après moment à travers l'expérience.

Les données scientifiques les plus récentes vous permettront de mieux comprendre ce courant très actif scientifiquement comme en témoigne le nombre important de publications dans de très nombreux domaines médicaux et psychologiques.

A partir de cette formation, vous pourrez pratiquer par vous-même en vous aidant de supports interactifs.

La thérapie de pleine conscience est avant tout une pratique que nous vous invitons à découvrir en partageant les exercices essentiels et découvrant les modules structurés qui sont aujourd'hui validés et contrôlés dans la gestion du stress et de l'anxiété, la prévention de rechutes dépressives, la gestion de la douleur chronique.

Vous constaterez comment la Mindfulness, par ses effets sur la santé en terme préventifs et curatifs, invite à une ouverture vers une thérapeutique intégrative et complémentaire, reconnaissant l'unité fondamentale du corps et de l'esprit.

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- méditation pleine conscience, niveau 2 - 3j : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* ;
- méditation pleine conscience, niveau 3 - 2j : *approfondissement et supervision à la pratique* ;
- méditation compassionnelle - 3j : *outils pratiques et expérientiels*.

Pour maîtriser la mindfulness dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, ils privilégieront les parcours complets :

- instructeur en méditation de pleine conscience - 8j : *le Cycle de spécialisation* ;
- instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion - 11j : *le Cycle de spécialisation*.

## 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.*
- **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

### **Madame Nidae MENJOUR**

- Psychologue clinicienne diplômée d'état spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille, Service de santé au travail ; interventions auprès du personnel hospitalier.
- Enseignante vacataire : faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille.
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

## Objectifs

**Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base.**

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, études cliniques.
- Expérimenter les exercices de base des modules de mindfulness tels qu'ils sont aujourd'hui proposés par les meilleurs spécialistes.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives

**Objectif principal**

**Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base**

**Intervenant**

**Nidae MENJOUR, Psychologue clinicienne**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	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
<b>Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements</b>	Qu'est-ce que la Méditation ? Qu'est ce que la pleine conscience ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) . Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller Signification MBSR, MBCT Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique	<u><b>Apports théoriques</b></u> - Diaporama illustré - Questions/Réponses  <u><b>Méthode interrogative</b></u> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
<b>Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes</b>	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kabat-Zinn . Les groupes, la séance d'orientation, la méthode . Les exercices formels . Les exercices informels  Déroulé des séances . Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile  Descriptif des 8 séances : consignes et exercices de la semaine  Études cliniques sur le protocole MBSR : . Preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	<u><b>Apports théoriques</b></u> et diaporama illustré  <u><b>Pratiques des exercices de base</b></u> pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercice 1 : <i>Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> - Exercice 2 : <i>Etirements en pleine conscience</i> - Exercice 3 : <i>Méditation assise centrée sur la respiration</i> - Exercice 4 : <i>Centration sur l'instant présent</i>  → Débriefing → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
<b>Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes</b>	Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - Segal . Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive . Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment . Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes  Descriptif des 8 séances : consignes et exercices de la semaine . Pilote automatique / Gérer les obstacles / Pleine conscience de la respiration / Rester présent / Permettre - accepter / Les pensées ne sont pas des faits / Comment prendre au mieux soin de moi / La pleine conscience au quotidien  Déroulé des séances . Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile	Apports théoriques et diaporama illustré  <u><b>Pratiques des exercices de base</b></u> pour une intégration des techniques en profondeur 1°Exercice TCC de visualisation : . <i>Apprécier le lien émotions / pensées</i> . <i>Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions</i> 2°Exercices pratiques pleine conscience : . <i>L'espace de respiration</i> . <i>Méditation assise</i> . <i>Hatha yoga</i> . <i>Marche en pleine conscience</i> → Débriefing → Partage des ressentis, des sensations, des émotions



Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>Applications transdiagnostiques du protocole</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention</li> </ul> <p>Les études cliniques sur le protocole MBSR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses</li> <li>. Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées</li> </ul>	<p><b>La mise en pratique séance par séance</b></p> <p>→ Travail sur les feedback des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique</p> <p>→ Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute</p>
<p><b>Connaître les évaluations et les critères d'efficacité thérapeutique à partir de la clinique</b></p>	<p>Les échelles d'évaluations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Five Facets Mindfulness Questionnaire</li> <li>. Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown &amp; Ryan)</li> </ul> <p>Les études cliniques sur le protocole MBSR ET MBCT : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées</li> <li>. Mindfulness en milieu professionnel</li> <li>. Mindfulness et activité cérébrale</li> </ul> <p>Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Questions/Réponses</li> </ul> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<p><b>Utiliser la mindfulness dans les troubles du comportement alimentaire (TCA)</b></p>	<p>Les Troubles du comportement alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les comorbidités</li> <li>. Le cercle vicieux des TCA</li> <li>. Approche processuelle en jeu dans les TCA</li> <li>. Axes de travail et attitudes thérapeutiques</li> </ul> <p>Les protocoles de pleine conscience pour les TCA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Thérapie Dialectique Comportementale</li> <li>. La MBCT adaptée au BED</li> <li>. L'ACT pour l'anorexie</li> <li>. L'Entraînement à l'Attention Alimentaire basée sur la pleine conscience (MB-EAT) pour le BED.</li> </ul> <p>Les 8 séances du protocole MB-EAT</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Questions/Réponses</li> </ul> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<p><b>Utiliser la mindfulness dans les troubles addictifs</b></p>	<p>Les stades de la motivation au changement</p> <p>Accompagnement adapté / Stades de motivation</p> <p>Le protocole Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)</p> <p>Les 8 séances du protocole MBRP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pilote automatique et rechute, Conscience des déclencheurs et des fortes envies, La pleine conscience dans la vie de tous les jours, Pleine conscience dans les situations à haut risque, Acceptation et comportements efficaces, Les pensées ne sont que des pensées, Prendre soin de soi et style de vie équilibrée, Soutien social et poursuite de la pratique</li> </ul> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse &amp; debriefing groupe</p> <p><b>Exercices pratiques mindfulness :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La méditation de la montagne</li> <li>. La méditation de la bienveillance</li> </ul> <p>→ Débriefing</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p>
<p><b>Utiliser la mindfulness dans la douleur chronique</b></p>	<p>La douleur chronique</p> <p>La pensée catastrophiste</p> <p>Les mécanismes d'évitement comportementale</p> <p>Le modèle peur-évitement » de la douleur chronique</p> <p>Pleine conscience et douleur chronique</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse &amp; debriefing groupe</p> <p><b>Exercices pratiques mindfulness :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le point de vue de l'observateur sage</li> </ul> <p>→ Débriefing</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p>



Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Utiliser la mindfulness avec des patients jeunes</b>	<p>Les objectifs</p> <p>Les 8 séances du protocole</p> <p><i>Si j'étais une planète ; Les émotions ; Le corps ; Juger et décrire, ce n'est pas la même chose ; S'arrêter et respirer ; Ce que l'émotion me fait faire ; Apprivoiser l'émotion ; Les pensées ne sont pas la réalité ; Ce n'est qu'un début</i></p> <p>Constitution des groupes</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse &amp; debriefing groupe</p> <p><b>Exercices pratiques mindfulness :</b></p> <p>. La pluie</p> <p>→ Débriefing</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p>
<b>Savoir maintenir la pratique</b>	<p>Journal de pratique de la météo intérieure</p> <p>Les conseils</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse &amp; debriefing groupe</p>
<b>Connaître les bénéfices de la mindfulness dans la relation thérapeutique</b>	<p>Bénéfices pour le thérapeute en pleine conscience</p> <p>Qu'est-ce qu'un thérapeute pratiquant la méditation ?</p> <p>Applications thérapeutiques dans l'intervention / thérapeute</p> <p>Applications thérapeutiques dans l'intervention / patient</p> <p>Bibliographie</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse &amp; debriefing groupe</p> <p>Revue de littérature scientifique</p>
<b>Bilan</b>	<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 est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

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. Elle est basée sur les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et anxiété (Faculté de Médecine de Lille). Elle s'appuie également sur l'expertise d'une psychologue du CHU de Lille disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des techniques de pleine conscience.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une intervenante de haut niveau - psychologue clinicienne et experte TCC - intervenant dans des Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr) ;
- 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 ;
- est 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

- 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

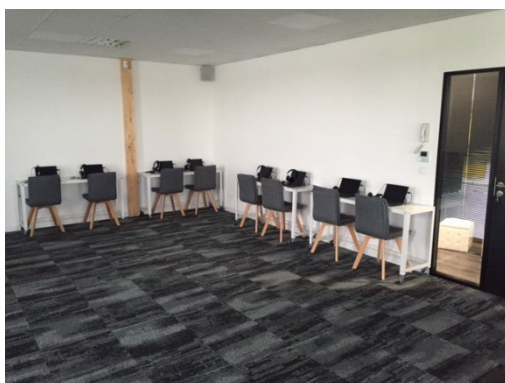
Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable  
Basse consommation énergie  
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :  
*chaises* *tablette écriture*  
*Vidéos projecteur plafond*  
*Enceintes*  
*Paper board digital*



Espace de pratique équipé de :  
*tablettes numériques SymbioCenter*  
*Tapis de sol + couvertures*  
*Briques de yoga*



Espace de restauration équipé de :  
*Réfrigérateur*  
*Micro-ondes*  
*Cafetières, théières*

## 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, Équipe, 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 SymbioCenter interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, there is a table with four columns: PRÉVENIR (57 Échelles), ÉVALUER (6 Programmes), ACCOMPAGNER (86 Exercices), and MONITORER (2 Indices physiologiques).

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](http://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<sup>ème</sup> 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

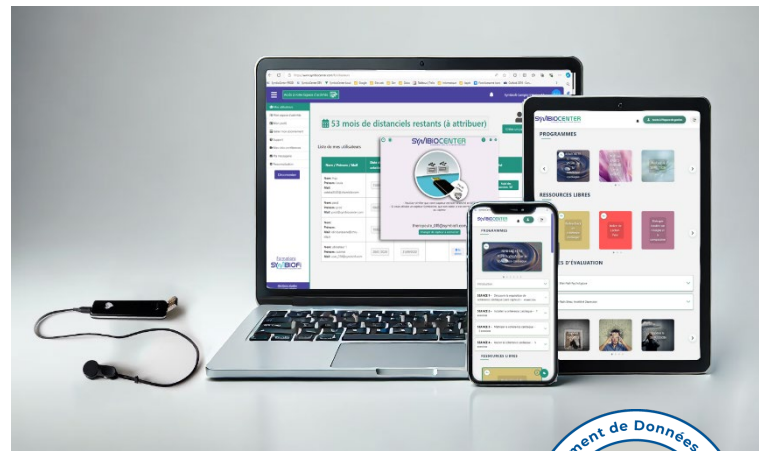


## L'espace professionnel de gestion

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