

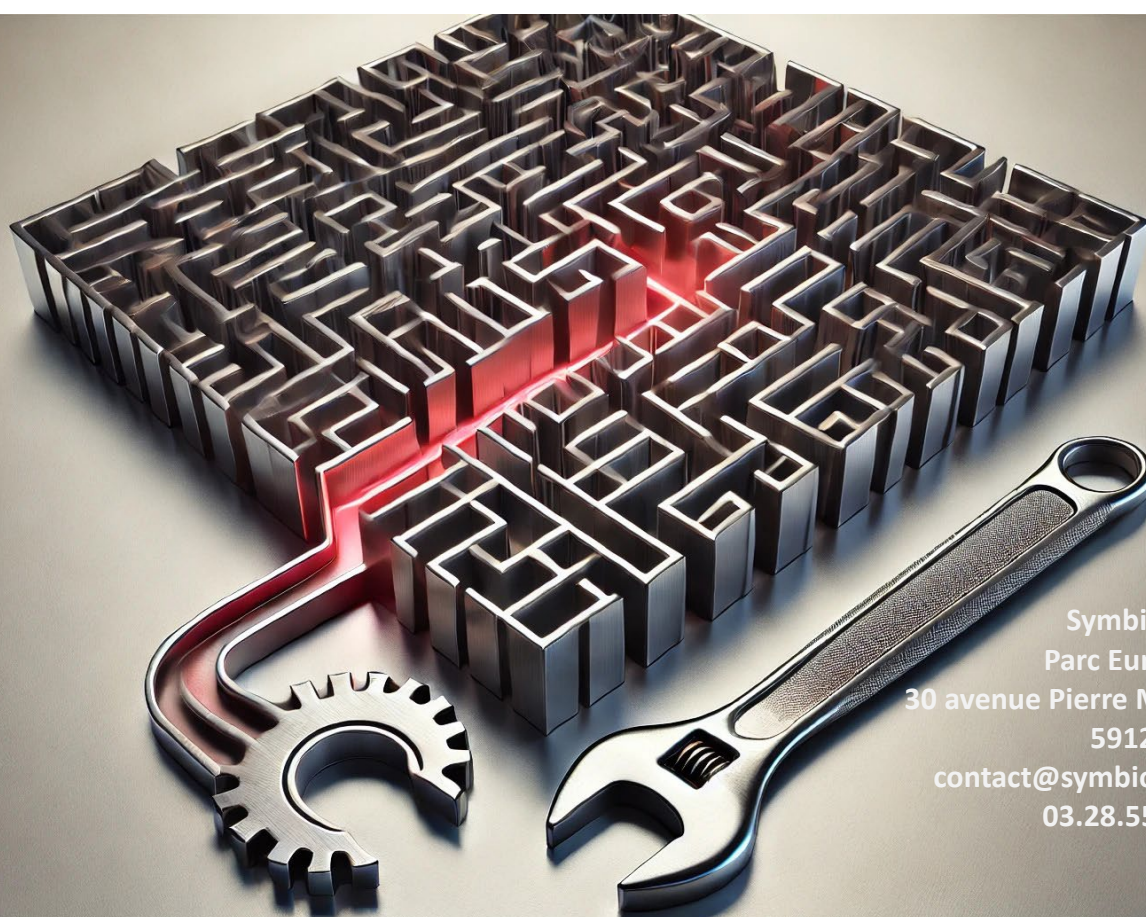


SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Restructuration cognitive et psychoéducation

*Repérer, expliquer et modifier
les cognitions dysfonctionnelles en TCC*

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

Restructuration cognitive et psychoéducation

Réf : TCC 024

Repérer, expliquer et modifier les cognitions dysfonctionnelles en TCC

La restructuration cognitive est l'un des outils centraux et historiques des thérapies cognitivo-comportementales. Elle vise à aider les patients à identifier, questionner et modifier les pensées dysfonctionnelles qui génèrent et maintiennent la souffrance psychique.

Fondée sur les travaux d'Aaron Beck, elle s'appuie sur l'idée que nos pensées – automatiques ou schématiques – orientent nos émotions et nos comportements, parfois de façon rigide, biaisée ou disproportionnée.

Au cœur de cette démarche, le thérapeute accompagne le patient dans une exploration guidée de son fonctionnement cognitif, en repérant les distorsions, en clarifiant les schémas, et en développant des modes de pensée plus souples, adaptés et fonctionnels.

La restructuration cognitive constitue également un levier important dans une perspective transdiagnostique, en permettant de cibler les mécanismes cognitifs communs aux troubles anxieux et dépressifs, ainsi qu'à d'autres problématiques cliniques.

Notre formation de 3 jours propose une immersion progressive, vivante et concrète dans la restructuration cognitive, combinant :

- psychoéducation ;
- neurosciences (neuroplasticité, encodage mnésique, SNC) ;
- outils TCC, incluant défusion, questionnement socratique, reformulation, métaphores ;
- repérage des schémas précoces inadaptés, biais cognitifs et pensées automatiques.

Nous aborderons des concepts essentiels à la psychothérapie et immédiatement applicables dans votre pratique, pour comprendre, expliquer et modifier les pensées dysfonctionnelles des patients.

Nous rappellerons les fondamentaux — *validation, questionnement, reformulation* — puis les participants apprendront à manier l'ensemble du processus de restructuration cognitive avec précision, souplesse et créativité.

À travers des exercices dynamiques, des jeux pédagogiques et des mises en situation immersives, cette formation permet d'intégrer les notions de schémas précoces inadaptés de Young, les biais cognitifs de Beck, les pensées automatiques, ainsi que les mécanismes neurophysiologiques impliqués dans la construction et le maintien des cognitions.

Une large place est accordée à la psychoéducation : les participants apprendront à utiliser et créer des métaphores simples, accessibles et parlantes, afin d'aider les patients à mieux comprendre leur fonctionnement mental.

Ils seront également entraînés à repérer les schémas et biais, à différencier le normal du pathologique, l'adaptatif du dysfonctionnel, et à guider le patient dans l'exploration de ses pensées, et les émotions et comportements qui en découlent, avec clairvoyance et bienveillance.

La formation aborde bien-sûr l'application clinique : grâce à une approche transdiagnostique, les participants développeront une compréhension des modèles cognitifs des principaux troubles anxio-dépressifs. Ils apprendront à sélectionner les exercices de restructuration les plus pertinents et les mieux adaptés au fonctionnement du patient.

Au fil des trois journées, les professionnels renforceront leur posture clinique, affineront leur façon d'accueillir et de valider l'expérience du patient, et perfectionneront leurs compétences en défusion et restructuration cognitive.

Ils repartiront avec des protocoles concrets, souples et modulables, des techniques « prêtes à l'emploi », des outils psychoéducatifs reproductibles, et une plus grande aisance et agilité dans l'accompagnement cognitif des patients.

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé mentale souhaitant approfondir leurs techniques de restructuration cognitive, gagner en assurance dans leurs interventions et enrichir leur pratique par des techniques efficaces, structurées et immédiatement transférables en séance.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec les modules :

- stress et émotions en TCC - 3 jours;
- ruminations mentales et inquiétudes en TCC - 2 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.
- 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.*

Intervenante

Eugénie DE HASPE

- Psychologue clinicienne en cabinet libéral avec un public adulte
 - Master II de psychologie spécialisé en Psychopathologie (2014)
 - Diplôme Universitaire en Thérapie Cognitivo-Comportementale et émotionnelle TCCE
 - Diplôme Universitaire en Médecine Psychosomatique
 - Diplôme Universitaire en Art-thérapie appliquée en psychiatrie adulte
 - EMDR, niveau I, niveau II
 - ACT, niveau I, niveau II

- Dirigeante de 3 entreprises dans le secteur du paramédical et l'immobilier.

- Chargée de cours et formatrice dans différents instituts.

Objectifs

Maîtriser l'ensemble du processus de restructuration cognitive — du repérage à la transformation des pensées dysfonctionnelles — et savoir l'expliquer, l'illustrer et l'adapter, grâce à la psychoéducation, aux modèles cognitifs et aux outils TCC.

Comprendre et savoir expliquer les processus cognitifs :

- les schémas précoces inadaptés (Young) ;
- les biais cognitifs et distorsions (Beck) ;
- les pensées automatiques ;
- la neuroplasticité et l'encodage mnésique ;
- les réactions du système nerveux.

Maîtriser les techniques de défusion et de restructuration cognitive

- Analyse : validation, questionnement, reformulation ;
- défusion cognitive ;
- restructuration cognitive ;

Appliquer la restructuration cognitive aux principaux troubles anxieux et dépressifs

Objectif principal

Maîtriser l'ensemble du processus de restructuration cognitive — du repérage à la transformation des pensées dysfonctionnelles — et savoir l'expliquer, l'illustrer et l'adapter, grâce à la psychoéducation, aux modèles cognitifs et aux outils TCC

Intervenante

Eugénie de Haspe, 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
Accueillir, valider et investiguer les pensées et émotions du patient	<p>Validation émotionnelle & cognitive :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître et légitimer l'émotion exprimée . Créer un cadre sécurisé pour l'exploration cognitive. <p>Questions ouvertes & investigation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Clarifier la situation, identifier la pensée automatique exacte et comprendre le lien pensée–émotion–comportement. <p>Reformulation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vérifier la compréhension, affiner les pensées floues et aider à prendre du recul. <p>Différenciation normal/pathologique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Distinguer ce qui relève d'une réaction adaptée ou d'un fonctionnement cognitif dysfonctionnel. <p>Introduction à la restructuration cognitive :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présenter le modèle cognitif et le rôle des pensées automatiques, comme base au travail de modification. 	<p>Apports théoriques interactifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Brainstorming, construction théorique participative - Échanges avec le groupe <p>Exercice de groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement à la reformulation et à la validation émotionnelle ; feedback collectif.
Comprendre, identifier et expliquer les schémas précoces inadaptés (Young)	<p>Compréhension du concept</p> <p>Repérage des schémas :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier les thèmes récurrents, croyances centrales et réactions émotionnelles typiques révélatrices d'un SPI. <p>Observation des modes de maintien :</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérer les stratégies de soumission, d'évitement ou de compensation renforçant les schémas au quotidien. <p>Explication au patient :</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter les schémas à l'aide de métaphores et d'exemples concrets pour aider à comprendre le fonctionnement 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apport conceptuel et exemples cliniques - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe <p>Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux pédagogiques favorisant la mémorisation du concept des schémas - Brainstormings collectifs pour identifier les schémas - Étude de cas guidée <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Repérer et expliquer les biais cognitifs (Beck) et les pensées automatiques	<p>Compréhension des pensées automatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les pensées rapides, spontanées et souvent implicites influençant l'émotion et le comportement. <p>Repérage des biais et distorsions cognitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître les erreurs de raisonnement : catastrophisme, surgénéralisation, pensée dichotomique, personnalisation...). 	<p>Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux pédagogiques - Création de métaphores « La voiture » - Démonstrations de métaphore du formateur (en direct ou en vidéo) - -Entraînement : exercices réflexifs en sous-groupes.

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>Lien avec les ruminations :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre comment certains biais soutiennent les ruminations et maintiennent l'anxiété. / l'humeur dépressive 	<p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Comprendre et expliquer les processus neurophysiologiques des cognitions	<p>Neuroplasticité : Modifications des connexions cérébrales par les expériences, apprentissages et répétition des schémas de pensée.</p> <p>Encodage mnésique : expliquer comment les expériences émotionnelles fortes s'inscrivent en mémoire et influencent la formation des croyances et des réactions automatiques.</p> <p>Apprentissages : . Rôle du conditionnement dans le maintien des pensées dysfonctionnelles.</p> <p>Système nerveux autonome : . L'activation physiologique influence les cognitions . Certains états corporels renforcent biais et anxiété.</p>	<p>Apports théoriques et démonstratifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Métaphores « l'alarme incendie » - Métaphores « le lion et la gazelle » - Échanges avec le groupe <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionnage commenté de vidéos - Mises en situation guidées - Entraînement : Étapes du raisonnement thérapeutique <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Maîtriser les techniques de défusion cognitive	<p>Le principe de défusion : . Prendre de la distance avec ses pensées, à les observer sans les prendre pour des faits ou des injonctions.</p> <p>Techniques de défusion : . Utiliser des exercices verbaux ou attentionnels pour diminuer l'impact émotionnel des pensées.</p> <p>Observation des effets : . Repérer les changements internes : baisse de fusion, plus grande flexibilité, diminution de la charge émotionnelle.</p> <p>Intégration clinique : . Montrer comment la défusion prépare et facilite la restructuration cognitive et la régulation émotionnelle.</p>	<p>Apports théoriques et expérientiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges réflexifs avec le groupe <p>Mise en pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle et mises en situation professionnelles simulées ; - Questionnements collectifs pour susciter la réflexion clinique - Analyse de cas « Albert » - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo) - Pratiques supervisées avec feedback immédiat <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Maîtriser les techniques de restructuration cognitive	<p>Compréhension du processus : . Identifier et mettre à l'épreuve une pensée dysfonctionnelle . Guider le patient vers 1 alternative + réaliste et + fonctionnelle.</p> <p>Techniques de restructuration : . Questionnement socratique, examen des preuves, recherche d'interprétations alternatives, avantages/inconvénients, etc.</p> <p>Analyse pensée-émotion-comportement : . La pensée influence l'émotion et l'action, . La pensée reformulée modifie la réponse émotionnelle.</p>	<p>Apports théoriques cliniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de nombreuses techniques de restructuration <p>Mise en pratique : Appliquer les étapes de la restructuration sur des situations concrètes, réelles ou issues de vignettes cliniques. Travail en binômes / triades (observation, pratique, débriefing)</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Appliquer la restructuration cognitive aux biais et aux troubles anxieux et dépressifs	<p>Compréhension des modèles cognitifs : . Repérer les schémas de pensée et mécanismes spécifiques aux principaux troubles anxieux et dépressifs</p> <p>Adaptation des techniques : Choisir et ajuster les outils de restructuration cognitive en fonction du trouble : examen des probabilités, désamorçage des scénarios catastrophiques, travail sur les croyances centrales...</p> <p>Réalisation d'interventions ciblées : Appliquer à partir de situations réelles en tenant compte des biais dominants et du niveau d'activation émotionnelle.</p> <p>Approche transdiagnostique : . Travailler sur les processus communs par la restructuration</p>	<p>Apports théoriques : - Diaporama illustré - Cartes conceptuelles et fiches visuelles pour synthétiser les concepts - théorie conceptuelle - Exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique : Entraînement en binômes ou triades, à la restructuration cognitive, Analyse de cas (réels ou théoriques) de troubles anxieux et dépressifs.</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Construire une psychoéducation claire, simple et adaptée au patient	<p>Psychoéducation accessible : . Présenter les concepts cognitifs et émotionnels de manière simple, structurée et adaptée à la compréhension du patient.</p> <p>Création et utilisation de métaphores : . Développer des métaphores pour faciliter la compréhension des schémas, biais, pensées automatiques, réactions du SNA.</p> <p>Renforcement de l'adhésion du patient : Vulgariser les notions techniques (neuroplasticité, biais cognitifs, réactions émotionnelles) en explications concrètes et illustrées</p>	<p>Exercices - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo), - Création de métaphores par les participants, - Entraînement à l'exposé bref (2-3 minutes),</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- animée et conçue par une psychologue clinicienne, créatrice d'un espace de coworking paramédical, formatrice et consultante en développement commercial ;
- 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 / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- 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

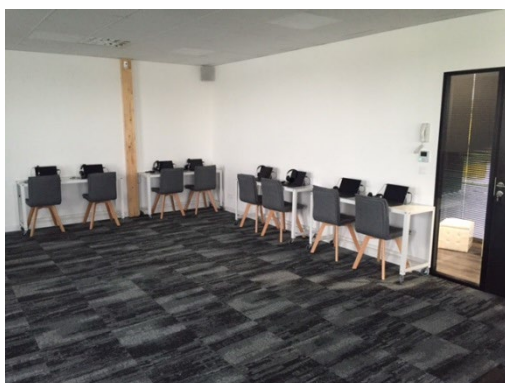
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a banner with the text: '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 of the text is an image of a computer monitor displaying the website's dashboard, a keyboard, and a mouse. Below the banner, a section asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' and presents a table of resources:

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

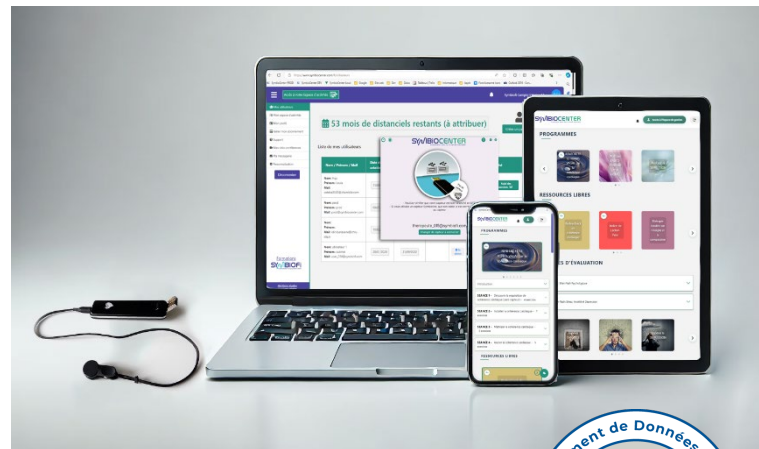


L'espace professionnel de gestion

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