



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

# Gestion du stress au travail

*Les outils TCC, cognitifs,  
comportementaux et émotionnels*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours  
21 heures



Symbiofi SAS  
Parc Eurasanté  
30 avenue Pierre Mauroy  
59120 Loos  
[contact@symbiofi.com](mailto:contact@symbiofi.com)  
03.28.55.51.19

# Gestion du stress au travail

Réf : PST 002

## Les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

### PRESENTATION



Le stress au travail correspond à une réalité qui témoigne aujourd'hui d'un retentissement des conditions de travail sur la santé psychologique et le bien-être mais aussi sur l'organisation et la productivité des entreprises.

L'approche scientifique issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC) propose une méthode permettant d'identifier les facteurs responsables individuels et collectifs et de proposer des interventions pour améliorer le bien-être au travail et de les évaluer. Il s'agit d'un véritable enjeu médical et de société qui doit nécessairement impliquer tous les acteurs de l'entreprise et du monde de la santé pour se préparer aux grandes mutations du monde de demain.

La gestion du stress en milieu professionnel a largement fait la preuve de son efficacité et de son intérêt pour prévenir et améliorer le bien-être des salariés et leur état de santé physique et psychique.

Dans de très nombreux pays dans le monde, des programmes sont non seulement proposés mais également évalués scientifiquement. La France, pourtant, connaît encore un retard manifeste aussi bien dans leur diffusion que dans leur évaluation.

Aujourd'hui, ces programmes commencent à être disponibles et des protocoles structurés peuvent servir de base aux *intervenants / référents en entreprise* tant à titre de l'accompagnement individuel qu'en pratique de groupe.

Cette formation propose une approche de la gestion du stress au travail basée sur différentes techniques et outils issus des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ).

Une analyse fonctionnelle, revisitée dans le contexte du travail, est proposée ainsi que des supports d'auto-évaluation et de *self-help (s'aider soi-même)* indispensables à la pratique par soi-même.

L'objectif de cette formation est de proposer à l'*intervenant / référent* de pratiquer par lui-même les différents exercices qui seront présentés dans un protocole structuré en 7 séances. Cet apprentissage est simple mais seul l'entraînement régulier lui permettra de pouvoir à son tour les transmettre aux salariés dans sa pratique professionnelle en entreprise et d'obtenir des effets positifs et durables.

Des analyses de cas pratiques, des mises en situation seront un apport indispensable pour aborder des situations très diverses de stress au travail et pour adapter au mieux les différentes techniques de gestion du stress.

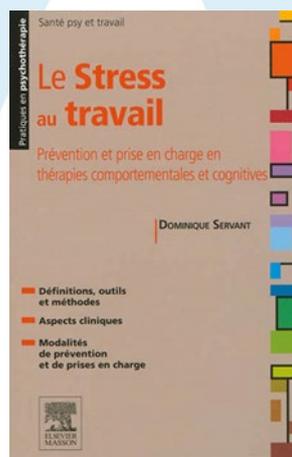
## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Proposer une méthode, issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC), pour identifier les facteurs individuels et collectifs du stress professionnel et proposer des interventions d'amélioration de la qualité de vie au travail**

- Découvrir les différents outils de gestion du stress.
- Pratiquer par soi-même la boîte à outils d'exercices.
- Savoir appliquer les exercices afin de réduire les tensions, faciliter la récupération, optimiser les performances de concentration, d'attention et de communication utiles au travail et dans la vie personnelle pour améliorer le bien-être et la qualité de vie au quotidien et protéger la santé.
- Connaître le déroulement du protocole structuré en 7 étapes.
- Informer sur les différentes thématiques proposées.

## OUVRAGE DE REFERENCE

- *Le stress au travail : prévention et prise en charge TCC* - D Servant  
Collection Santé Psy et travail - Elsevier Masson



## Gestion du stress au travail

### Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

#### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Proposer une méthode, issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC), pour identifier les facteurs individuels et collectifs du stress professionnel et proposer des interventions d'amélioration de la qualité de vie au travail

3 jours, 21 heures

Durée  
Intervenants  
Mode

Docteur Dominique SERVANT, *Médecin psychiatre* - Vanessa DELATTRE, *Psychologue*  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

### Jours 1 : le stress au travail

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	- Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation - Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	- Présentation de la formation, des intervenants et des participants - Point organisationnel - Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Découvrir les bases et l'état des lieux	- Les chiffres - Les sources du stress professionnel d'après les études cliniques - Les recommandations <i>BIT 1993, Commissions européennes 2000, Modernisation sociale 2002, Accord cadre européen 2004, Rapport Nasse 2008, Accord national 2008, collège d'expert 2011, CESE 2013</i> - Notion de facteurs de risque psychosociaux - Les études cliniques - Les niveaux d'intervention <i>Primaire : information, psycho-éducation, groupes d'échange</i> <i>Secondaire : gestion du stress (accompagnement individuel / groupe)</i> <i>Tertiaire : thérapie individuelle, groupe thérapeutique</i> - Les indications <i>Prévention du stress, niveau de stress perçu élevé, burn out</i> <i>anxiété (TAA ou TAG) et anxiété-dépression, reprise du travail</i>	<b>Méthode affirmative</b> par : - Apports théoriques - Diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et effectuée en fin de cette séquence.
Connaître les différentes interventions proposées	- Promotion de la santé - Prévention sur l'ensemble des salariés - Programmes thérapeutiques sur les salariés à haut niveau de stress ou présentant déjà des signes cliniques - Les phases : <i>Phase informative / Phase d'apprentissage / Phase de maintien</i> - Les techniques : <i>Restructuration cognitive / Résolution de problème / Exposition, affirmation de soi / Approches psychocorporelles</i> - Les études scientifiques - Les nouvelles modalités <i>Self help Therapy puis Internet Therapy dans les TCC (Gestion du stress, anxiété et dépression...)</i>	Apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Cas pratique 1: 1 entreprise de service public (800 salariés) souhaite faire une journée sur le stress en 2 sessions Cas pratique 2: 1 PME SSII (500 salariés) veut proposer un programme pour résister à la pression des clients et être plus efficace <i>Exercices débriefés collectivement.</i>
Connaître le protocole TCCE de gestion du stress au travail en 5 séances	1° Comprendre le stress et comment agir <i>Présentation du programme / S'auto évaluer / Présentation des méthodes et activités / Exercices</i> 2° Entraîner son mental pour moins ruminer <i>Les processus mentaux en jeu face à un stress / Identifier les pensées stressantes / Apprendre à raisonner autrement / Exercice</i> 3° Méditer pour ne plus stresser <i>Découvrir la pleine conscience / Etre attentif au moment présent/ rendre du recul avec ses pensées stressantes / Exercice</i> 4° S'exposer et s'engager dans l'action <i>Surmonter situations difficiles / S'exposer au stress pour dépasser / Planifier changement comportemental / Agir par soi même</i> 5° Adapter des attitudes et des comportements positifs <i>Générer des émotions positives / Cultiver l'estime et la confiance en soi / Se ressourcer / Agir par soi-même</i>	Apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. • <i>contrôle respiratoire et relaxation musculaire.</i> • <i>Détente du corps et relaxation musculaire.</i> • <i>Pleine conscience sur la respiration.</i> <i>Exercices débriefés collectivement.</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Prendre en mains une nouvelle méthode d'analyse fonctionnelle du stress au travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser le stress au travail : la grille <b>AF Stress SeReInA</b> Stress : Tâche, environnement, organisation Se : Sentiment / émotion Re : Ressources In : Interactions négatives A : Attentes</li> <li>- Repérage de différentes sources de stress professionnel Quantité de travail / Changement / Difficultés relationnelles / Manque de soutien / Incertitude sur l'emploi / Défaut d'organisation / présence de stress appartenant à des domaines extra professionnels.</li> <li>- Hiérarchisation des stress</li> <li>- Analyse des ruminations Centrées sur le problème / la valeur / les compétences / le futur / le passé</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Manipulation de la grille AF Stress SeReInA Cas pratique : Rechercher les ruminations</p>

## Jours 2 et 3 : le protocole TCCE en 7étapes

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Etape 1 Aborder la spirale du stress et les stratégies de coping	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Environnement : identifier ses stresseurs professionnels La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu Analyse sur 3 plans : comportemental, cognitif, émotionnel</li> <li>- Comprendre la spirale du stress Les 4 composantes du stress et leurs liens</li> <li>- Le modèle transactionnel Environnement - Comportement / Cognition / Emotion / Physiologie Ce que je ressens / Ce que je pense / Ce que je fais Les émotions liées au stress</li> <li>- Repérer ses stratégies de coping déjà en place et les évaluer Coping centré sur les émotions Coping centré sur le problème Stratégies de coping à risque / à encourager</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 1- Exercice collectif : définir les signes du stress (ce que je ressens / ce que je pense / ce que je fais) 2. Etude d'un cas clinique : réinsertion professionnelle après un problème de santé avec résolution collective 3. Exercice collectif : repérer le coping problème et le coping émotion / construire un questionnaire de coping</p> <p>Discussion collective sur l'efficacité et la limite des stratégies de coping</p>
Etape 2 Aborder le travail sur la composante physiologique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques visant la composante physiologique : Travail sur la respiration Travail sur les postures Principes : induire une prise de conscience physique et induire un contrôle physiologique</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Pratique des exercices de base pour une intégration des techniques • Techniques de respiration diaphragmatique • Induction du relâchement musculaire</p> <p>Debriefing collectif des exercices</p>
Etape 3 Aborder le travail sur les pensées stressantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le repérage des cognitions : Repérer les pensées automatiques, repérer celles qui sont dysfonctionnelles. Associer mode de pensée / pensée / émotion</li> <li>- Le travail sur les cognitions Assouplir les pensées automatiques, Travailler sur l'interprétation, S'entraîner à penser autrement Rechercher les erreurs de logique Travailler sur les croyances</li> <li>- Les scénarios catastrophes</li> <li>- Importance du contrôle et intolérance à l'incertitude</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 1 : Exercice en petits groupes : • Retrouver le scénario catastrophe • Utiliser les colonnes de Beck • Questionnement Socratique pour retrouver le lien pensées / émotions / comportements 2 : Exercice collectif de repérage d'erreurs de logique 3 : Etude collective d'un cas pratique (un salarié en démotivation professionnelle suite à un changement d'orientation) : Quelle prise en charge au niveau professionnel et personnel ? Quel travail sur les émotions et les cognitions ?</p> <p>Debriefing collectif des exercices</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Etape 4</b> Aborder les techniques d'exposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de l'exposition <i>Qui exposer</i> <i>A quoi exposer (situations / pensées / émotions)</i> <i>Intérêts et limites de l'exposition</i></li> <li>- Règles de l'exposition <i>Progressive / Prolongée / Répétée / Complète</i></li> <li>- Repérage des évènements</li> <li>- Hiérarchisation de situations cibles</li> <li>- Comment exposer ? <i>En imagination / In Vivo / Par réalité virtuelle</i> <i>Précautions à prendre</i></li> <li>-Techniques couplées à l'exposition</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exercice collectif : <i>décomposer des actions du quotidien en situations cibles</i></li> <li>2. Exercice par petits groupes: <i>construire une hiérarchie de situations cibles à partir de situations problèmes proposées par les participants</i></li> </ol> <p><b>Méthode Interrogative</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echange entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<b>Etape 5</b> Aborder le travail sur les émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La fonction des émotions <i>Utilité / Alerte / Adaptation / Passage à l'action</i></li> <li>- L'expression des émotions : <i>Modèle Transactionnel</i> <i>Ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais</i></li> <li>- Le partage social des émotions (Rimé, 2009) <i>Fonction sociale / Comparaison sociale / Soutien social / Valorisation sociale / Intégration sociale</i></li> <li>- La gestion des émotions <i>1° Identifier ses émotions (les reconnaître et les comprendre)</i> <i>2° Reconnaître leur caractère approprié ou non (Représentation personnelle, Notion d'internalité et d'externalité )</i> <i>3° Contrôler et exprimer de façon adaptée ses émotions (repérage des tensions / décharge émotionnelle / Intégration sociale)</i></li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par petits groupes :</p> <p>A partir de Cas Pratiques (<i>cliente en pleurs dans une bijouterie / Infirmière avec la famille d'un patient décédé / Agression à un guichet</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Repérer les émotions des différents protagonistes</i></li> <li>2. <i>Faire des liens émotions / Pensées / Comportements</i></li> <li>3. <i>Expérimenter les manières d'exprimer ses émotions</i></li> </ol> <p><i>Debriefing collectif des cas</i></p> <p><b>Méthode Interrogative</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echange entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<b>Etape 6</b> Aborder la résolution de problème	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifier ses facteurs de stress et mettre en place des stratégies comportementales et cognitives pour réduire ses effets délétères</li> <li>-Utiliser la méthode : quand / pour quel public / pour quels types de stressseurs</li> <li>-Les Etapes <i>Identifier / Hiérarchiser / Prioriser / Solutionner / Evaluer / Tester</i></li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> en petits groupe, autour d'un cas pratique (<i>Marcel, 52 ans, cadre</i>) : <i>mettre en place les étapes de la résolution de problèmes</i> <i>Debriefing collectif du cas</i></p> <p><b>Méthode Interrogative</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Questions / Réponses</li> </ul>
<b>Etape 7</b> Aborder le passage à l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer de la réaction à l'action</li> <li>- Travail sur l'acceptation</li> <li>- Travail sur la communication <i>Considération / Authenticité du discours / Empathie / Respect des silences</i></li> <li>- Travail sur l'acceptation de soi <i>Les objectifs / les situations abordées</i> <i>Avantages et Inconvénients de nos comportements</i> <i>Savoir dire « non » (d'après F. FANGET)</i> <i>Le passage à l'action</i></li> <li>- Le principe du changement comportemental <i>Identifier ses résistances / Etablir une stratégie / Renforcer</i></li> <li>- La gestion du temps <i>Repérer ses rythmes d'activité. / Définir les priorités / Travailler sur ses cognitions relatives à la gestion du temps</i></li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale:</b> En groupe, à partir de cas pratiques (<i>reproches sur l'organisation du travail / accueil dans un secteur en crise d'une personne en remplacement / client agressif</i>) : <i>Réfléchir à des expressions verbales et non verbales du stress, Expérimenter une bonne communication, Expérimenter le changement comportemental</i></p> <p><i>Debriefing collectif des cas</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</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</p> <p>Fiche d'évaluation</p>

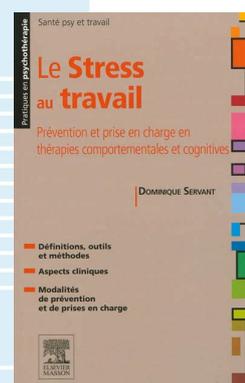
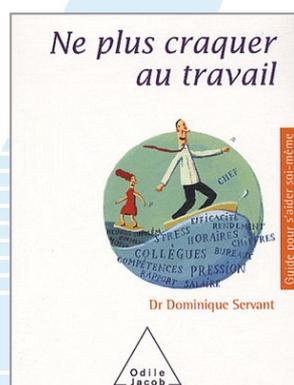
## Intervenants

Un duo d'intervenants - médecin et psychologue - de haut niveau, experts dans leur domaine et ayant tous deux une expérience opérationnelle en entreprise ainsi qu'une expertise de thérapeute et de formateur auprès de différents publics.

Les intervenants prévus sont :

### DOCTEUR DOMINIQUE SERVANT

- Médecin psychiatre
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire *Stress et Anxiété* à l'université de Lille.
- Directeur de la Collection *Pratiques en psychothérapies* chez Masson.
- Auteur de  
*Ne plus craquer au travail* (Odile Jacob)  
*Le stress au travail : prévention et prise en charge TCC* (Elsevier Masson)



### VANESSA DELATRE

- Psychologue clinicienne
- Temps complet dans le service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire *Stress Anxiété* à l'université de Lille

## Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

## Pour qui

La formation concerne un large public professionnel, intervenant ou souhaitant intervenir en entreprises / institutions sur le stress et la santé psychologique au travail, la qualité de vie et les risques psychosociaux en milieu professionnel.

### FORMATION / CONSEIL / MANAGEMENT

- Formateurs, Consultants, Coachs
- Éducateurs, Médiateurs, Travailleurs sociaux
- Directeurs généraux, Cadres dirigeants et managers
- Directeurs et responsables des ressources humaines
- Responsables HSE
- Membres CHSCT
- Partenaires sociaux

### SANTÉ / ÉDUCATION EN SANTE

- Médecins du travail, Psychologues du travail, Infirmier(e)s du travail
- Ergonomes
- Soignants, Paramédicaux, Thérapeutes et professionnels de l'aide et de l'accompagnement souhaitant intervenir en entreprises : *Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésilogues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.*

### RECONVERSION

- Pour le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion, il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à notre formation de passer un entretien téléphonique préalable.

## Les +



### APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

- Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire *Stress et Anxiété* (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



### BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par un duo expert – médecin psychiatre et psychologue – intervenant tous 2 au CHU de Lille et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- 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;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

### POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, multi-micros pour prise de son d'ambiance et intervenant, paperboard digital, écran TV géant en fonds de salle pour avoir 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

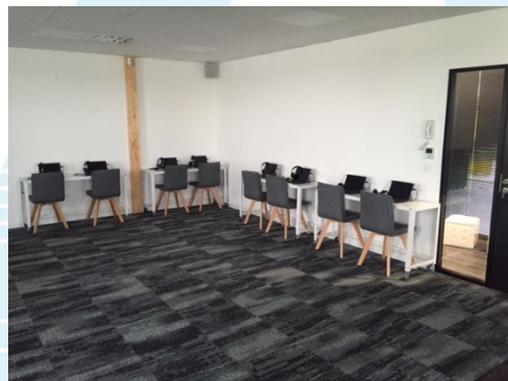
- Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



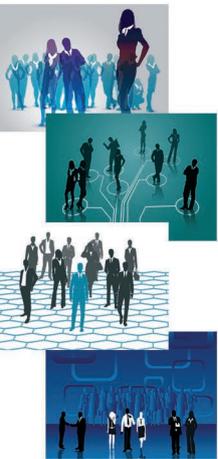
Espace de pratique équipé de :  
tablettes numériques SymbioCenter  
Tapis de sol + couvertures  
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :  
Réfrigérateur  
micro-ondes, cafetières, théières

## Reconnaissance de l'organisme

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 :



## Validation de la formation

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 analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

## Et aussi...

### L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME 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/>



**SYMBIOCENTER** Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

**Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs**

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement



Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
<b>57</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>2</b>
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 brève, 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-dépressifs, 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

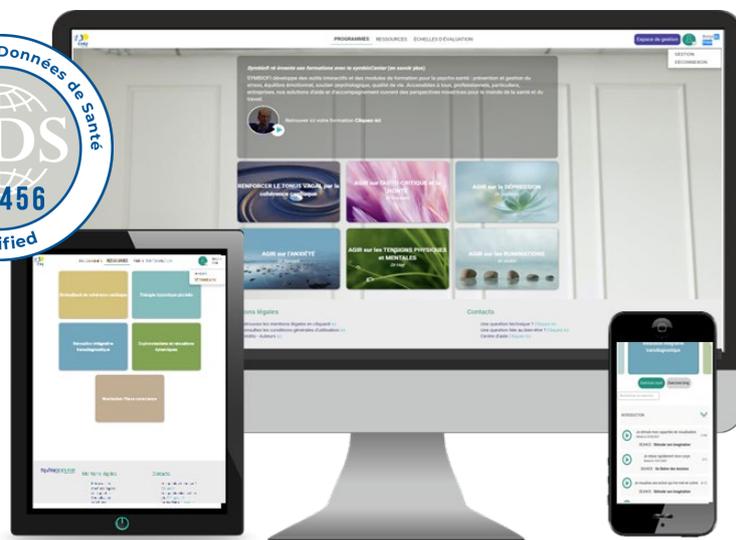
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



## L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

## La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.