

## Continicare et les modèles de traitement en 12 étapes

*Compréhension, personnalisation et continuité du rétablissement*

### Le rôle des modèles en 12 étapes dans le traitement

Les programmes tels qu'Alcoholics Anonymous et autres modèles basés sur les 12 étapes constituent la base de nombreux modèles de traitement des troubles liés à l'usage de substances.

Ils offrent :

- Une structure et une responsabilisation
- Un soutien par les pairs
- Un cadre favorisant la réflexion personnelle et le changement comportemental
- Un soutien continu au-delà des soins formels

Ces éléments sont essentiels et ont permis à des millions de personnes d'amorcer et de maintenir leur rétablissement.

### Une limite bien connue

Bien que les modèles en 12 étapes soient très efficaces, une limite importante demeure :

Une compréhension approfondie des facteurs psychologiques sous-jacents n'est souvent pas établie assez tôt pour orienter le traitement de manière significative.

En pratique :

- La prise de conscience se développe progressivement à travers le partage et le travail des étapes
- Les premières interventions reposent sur des cadres généraux plutôt que sur une compréhension individualisée
- Les cliniciens consacrent un temps précieux à découvrir la personne — souvent à un moment où celle-ci est sur la défensive, réservée ou manque de conscience de soi

Par conséquent, les mécanismes internes qui influencent le comportement — ceux qui sont les plus déterminants pour le risque de rechute et le rétablissement — ne sont pas toujours clairement identifiés dès le départ.

### Le rôle de Continicare

Continicare est conçu pour compléter — et non remplacer — les modèles en 12 étapes.

Il introduit une compréhension structurée et cliniquement fondée de l'individu dès le début du parcours de soins, et maintient cette compréhension tout au long du traitement et dans la vie quotidienne.

## Ce que Continicare identifie

Au cœur de son approche, Continicare permet d'identifier :

- Les croyances auto-limitantes sous-jacentes
- Les schémas cognitifs qui influencent le comportement
- Les conflits motivationnels et les mécanismes d'inhibition
- Les réponses au stress et les stratégies d'adaptation

Cela permet de développer une compréhension claire et exploitable de la façon dont une personne pense, réagit et agit

## Alignement avec le rétablissement basé sur les 12 étapes

Les programmes en 12 étapes reposent largement sur la réflexion personnelle — en particulier dans les étapes impliquant l'inventaire personnel, l'identification des schémas comportementaux et la compréhension des expériences passées.

Continicare renforce ce processus en identifiant, dès le départ et de manière systématique :

- Les croyances qui influencent l'interprétation et les attentes
- Les schémas cognitifs qui maintiennent les comportements inadaptés
- Les conflits motivationnels qui favorisent l'évitement ou la rechute
- Les réponses au stress qui entraînent une dysrégulation
- Les expériences de vie ayant façonné ces schémas

Il ne s'agit pas simplement d'organiser la réflexion — il s'agit de rendre le système psychologique sous-jacent visible et compréhensible.

Au moment où une personne s'engage dans le travail des étapes :

Elle ne cherche plus à « se comprendre » à partir de zéro.

Continicare lui a déjà permis d'identifier et de comprendre :

- Les croyances qui influencent sa perception
- Les schémas de pensée qui renforcent ses comportements
- Les conflits motivationnels qui la freinent

Le travail des étapes s'appuie alors sur un modèle clair de l'individu — et non uniquement sur une réflexion rétrospective.

## Personnalisation du traitement

Les cadres des 12 étapes sont cohérents d'une personne à l'autre.  
Cependant, les facteurs qui influencent le comportement ne le sont pas.

Continicare permet :

- L'identification des mécanismes individuels de rechute
- L'alignement des interventions avec la manière dont la personne pense et réagit réellement
- Un soutien ciblé basé sur les profils cognitifs et motivationnels

Le traitement devient véritablement individualisé en fonction des déterminants psychologiques propres à chaque personne.

## Extension vers un soutien thérapeutique quotidien

Continicare transforme cette compréhension en **thérapeutique numérique continue et personnalisée (DTx)**.

À partir des éléments identifiés chez l'individu :

- croyances
- distorsions cognitives
- interférences motivationnelles
- réponses au stress et stratégies d'adaptation

le système propose :

- Une restructuration cognitive quotidienne, personnalisée
- Des stratégies d'adaptation ciblées selon les déclencheurs réels
- Un renforcement des comportements et pensées adaptatifs en temps réel

👉 Cela permet de faire évoluer la TCC :

De :

- une intervention ponctuelle, en séance

À :

- une application continue et personnalisée dans la vie quotidienne

## Continuité au-delà du congé

Un des principaux défis des modèles de traitement est la perte de structure après le congé.

Les programmes en 12 étapes offrent :

- du soutien
- de la responsabilisation

Mais ils ne fournissent pas : un retour personnalisé basé sur des données individuelles

Continicare permet de prolonger les soins en :

- maintenant un engagement quotidien
- suivant l'humeur, les comportements et l'adhérence
- identifiant précocement les signes de dérive ou de rechute
- renforçant les stratégies thérapeutiques en temps réel

## Complémentarité des modèles

### **Modèle en 12 étapes**

Fournit structure et responsabilisation  
Crée un soutien communautaire  
Encourage la réflexion progressive  
Soutient le rétablissement à long terme

### **Apport de Continicare**

Apporte une compréhension psychologique structurée  
Personnalise la compréhension et les interventions  
Accélère et guide la compréhension dès le départ  
Prolonge un soutien individualisé continu

## Résumé

Les modèles en 12 étapes demeurent un pilier essentiel du traitement des dépendances.

Continicare vient les renforcer en introduisant :

- Une compréhension structurée et précoce de l'individu
- L'identification des mécanismes psychologiques sous-jacents
- Une plus grande précision dans les interventions et le travail thérapeutique
- Un soutien continu, personnalisé, au-delà du traitement

👉 Nous ne remplaçons pas le modèle des 12 étapes — nous le renforçons.

Les programmes en 12 étapes invitent à la réflexion.

Continicare identifie les croyances auto-limitantes, les schémas cognitifs et les conflits motivationnels — et renforce le changement chaque jour par une application personnalisée.