

Pourquoi les enseignants donnent-ils des devoirs ? Les entraîneurs vous font-ils faire des exercices ?

Il ne s'agit pas d'une punition ou d'une tâche fastidieuse, mais d'aider à ancrer de nouvelles compétences.

Les enseignants donnent des devoirs et les entraîneurs vous font faire des exercices pour que votre cerveau ait le temps de mémoriser, de répéter et de renforcer ce que vous venez d'apprendre. La répétition transforme l'effort en compétence.

Le même principe s'applique en thérapie. Une heure d'apprentissage ne suffit pas : le véritable changement se produit entre les séances, lorsque la réflexion et les petits moments de pratique transforment les nouvelles connaissances en habitudes automatiques.

Le cerveau est particulièrement réceptif au changement pendant cette période, à l'image **du ciment humide** qui peut être modelé avant de durcir et de reprendre sa forme initiale. Sans renforcement, les progrès s'estompent. Avec un soutien régulier, ils s'ancrent.

Lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau, qu'il s'agisse d'une formule mathématique, d'un riff de guitare ou d'une stratégie d'adaptation en TCC, le cerveau a besoin de répétitions et de rappels discrets pour « **l'ancrer** ». Sans pratique, ces nouvelles connexions s'affaiblissent. Avec de la constance, elles deviennent partie intégrante de notre personnalité.

Les enseignants et les entraîneurs le comprennent instinctivement :

- **les devoirs** renforcent ce qui vient d'être enseigné.
- **La pratique** renforce la confiance et la mémoire musculaire.
- **Les commentaires** apportés le lendemain aident à corriger les erreurs et à approfondir la compréhension.

Les thérapeutes visent le même objectif, mais la plupart des thérapies ne durent qu'une heure par semaine, laissant six jours de silence pendant lesquels le cerveau ne renforce pas ce qu'il vient d'apprendre.

La connexion Continicare

Continicare comble le vide entre les séances de thérapie en vous offrant quotidiennement des conseils, des encouragements et des exercices de réflexion qui vous permettent de continuer à progresser. Au lieu de :

« une heure de thérapie suivie de six jours d'oubli »,
vous obtenez :

« Une heure de thérapie suivie de six jours d'apprentissage guidé, de réflexion et de pratique ».

Continicare vous aide à rester engagé, soutenu et à progresser chaque jour, transformant la thérapie d'une seule séance hebdomadaire en un parcours d'apprentissage et de guérison continu, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Ce rythme quotidien maintient votre cerveau actif et ouvert, favorisant l'émergence et la pérennisation de nouveaux schémas de pensée, de nouvelles capacités d'adaptation et d'habitudes plus saines.