



Continicare commence par éliminer les conjectures.

Grâce à l'évaluation comportementale en libre-service (BHA), nous collectons et organisons plus de 2 215 points de données structurés sur chaque client, couvrant :

- Conditions
- Les schémas
- Styles d'adaptation
- Points forts
- Motivations
- Traits de personnalité
- Contexte social
- Expériences vécues

Le BHA produit un profil hyper-personnalisé qui dépasse de loin ce qui est possible dans le cadre d'un entretien d'admission ou clinique standard.

Comment ça marche

Les clients remplissent trois séries de questionnaires en libre-service :

- Analyse des points forts et soutien social
- État de santé mentale
- Traits de personnalité

Ces informations permettent de créer une carte cognitive qui définit l'ensemble unique de croyances fondamentales de chaque client.

hypothèses, distorsions, points forts et vulnérabilités. Cette carte génère :

- Rapport intégré destiné aux cliniciens
- Profil motivationnel/cognitif
- Document récapitulatif destiné au client

Elle alimente également des thérapies numériques personnalisées (DTx) : un soutien quotidien et adaptatif qui recadre les distorsions, enseigne des techniques d'adaptation et renforce la motivation, toujours en fonction du profil unique du client.

Grâce au suivi quotidien du soutien (humeur, énergie, engagement à faire face, adhésion), le nombre de points de données opérationnels par client dépasse les 2 500.

Thérapies numériques quotidiennes (DTx) + tableau de bord

Continicare fournit un soutien quotidien via l'application Partners. Chaque interaction est résumée dans le tableau de bord des progrès pour les clients et les cliniciens.

Enseignement - Psychoéducation quotidienne et développement des compétences

- Conditions : valide l'expérience du client et explique ses signes et symptômes
- Schémas de pensée inutiles : enseigne les distorsions (par exemple, tout ou rien, catastrophisme) et aide les clients à les repérer en temps réel.
- Stratégies d'adaptation et exercices : présente des outils fondés sur des preuves (par exemple : respiration contrôlée, pleine conscience, relaxation musculaire, journalisation, visualisation) et guide les clients étape par étape.

Coaching – Renforcement quotidien et rappels

- Coaching d'exercices : incite à mettre en pratique les techniques d'adaptation.
- Coaching en matière de schémas de pensée : rappels pour remarquer et recadrer les pensées inutiles.
- Coaching en matière de motivation : encourage à s'adonner à des activités personnelles agréables et significatives.
- Bilan de l'humeur et de l'énergie : auto-évaluations rapides et structurées (humeur 1-5, énergie 1-5, activité oui/non, pensées oui/non + note).

Le soutien quotidien devient à la fois enseignant et coach : il dispense des micro-leçons et les renforce jusqu'à ce que des habitudes plus saines s'ancrent.

Tableau de bord des progrès

Le tableau de bord intègre à la fois les données relatives à l'enseignement et au coaching, avec un suivi en temps réel des éléments suivants :

- Tendances d'humeur
- Niveaux d'énergie
- Engagement dans les activités
- Pensées négatives enregistrées
- Engagement dans la gestion des difficultés
- Adhésion
- Continuité thérapeutique

Il intègre également une bibliothèque psychoéducative afin que les clients et les cliniciens puissent revoir à tout moment les conditions, les schémas de pensée et les stratégies d'adaptation.

Pour les cliniciens, cela transforme les séances de thérapie en fournissant des semaines de données structurées, permettant ainsi une résolution des problèmes plus efficace.