



# LA MÉTHODE C2CARE

# TABLE DES MATIÈRES

**01**

## **INTRODUCTION**

aux différents troubles traités  
dans la méthode C2Care

**02**

## **LA MÉTHODE C2CARE**

Sur quoi repose la méthode  
C2Care et son contenu

**03**

## **FOIRE AUX QUESTIONS**

Différentes questions qui  
reviennent fréquemment

**04**

## **CONCLUSIONS**

Conclusions sur la méthode et  
comment débiter

**01**  
**LES DIFFÉRENTS**  
**TROUBLES**  
**TRAITÉS DANS**  
**LA MÉTHODE**  
**C2CARE**



# LA PHOBIE SPÉCIFIQUE

Il s'agit d'une peur disproportionnée, irrationnelle et persistante d'un objet ou d'une situation particulière. Il existe de très nombreuses phobies spécifiques, telles que la peur des araignées (arachnophobie), des hauteurs (acrophobie), de la conduite automobile (amaxophobie) ou encore de l'avion (aviophobie).





# LE TROUBLE PANIQUE

Il se caractérise par la présence d'attaques de panique récurrentes et inattendues. Une **attaque de panique** est une montée brusque de peur intense, qui atteint son pic en quelques minutes. Elle se manifeste par la survenue de plusieurs des symptômes suivants :

- Palpitations ou accélération du rythme cardiaque
- Transpiration
- Tremblements
- Sensation de "souffle coupé" ou impression d'étouffement
- Sensation d'étranglement
- Douleur ou gêne thoracique
- Nausées ou gêne abdominale
- Frissons ou bouffées de chaleur
- Sensation de vertige, d'instabilité, de "tête vide" ou impression d'évanouissement
- Sensations d'engourdissement ou de picotements
- Sentiment d'irréalité ou d'être détaché de soi
- Peur de perdre le contrôle de soi-même ou de "devenir fou"
- Peur de mourir

Les personnes atteintes d'un trouble panique s'inquiètent de la possibilité d'avoir d'autres attaques de panique et peuvent modifier considérablement leur comportement pour ne pas subir de nouvelles attaques.

# L'AGORAPHOBIE

Elle se manifeste par une peur excessive de plusieurs situations, dans lesquelles la personne pense qu'il pourrait être difficile de s'échapper ou de trouver de l'aide en cas de survenue de symptômes de panique, ou d'autres symptômes incapacitants ou embarrassants. Elle peut concerner de nombreuses situations : les espaces ouverts (ex : grande place, pont), les endroits fermés (ex : supermarché, cinéma), les transports en commun, la foule, les files d'attente ou encore l'éloignement du domicile.





# LA PHOBIE SOCIALE

Elle se caractérise par une peur excessive d'une ou plusieurs situations sociales, en raison de préoccupations concernant la possibilité d'être observé, évalué et jugé négativement par autrui. Elle peut concerner des interactions sociales (ex : tenir une conversation, demander un renseignement dans un magasin, rencontrer de nouvelles personnes), le fait d'être observé par les autres (ex : en train de manger ou de boire) ou encore des situations de performance (ex : faire un discours, passer un entretien d'embauche).

# LE TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ (TAG)

Il se manifeste par la présence d'une anxiété et d'inquiétudes, excessives et chroniques, concernant un certain nombre d'évènements ou d'activités, comme le travail, la famille, les finances ou la santé. La personne éprouve une difficulté à contrôler ces préoccupations, qui peuvent s'accompagner de plusieurs symptômes d'anxiété, tels que l'agitation, une fatigabilité, des difficultés de concentration, une irritabilité, une tension musculaire ou une perturbation du sommeil.





# LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF (TOC)

Il se caractérise par la présence d'obsessions et/ou de compulsions. Les **obsessions** sont des pensées, pulsions ou images intrusives et non désirées, qui provoquent une anxiété ou une détresse significative. Les **compulsions** sont des comportements ou des actes mentaux répétitifs, que la personne se sent obligé d'effectuer pour neutraliser les obsessions. Il existe plusieurs formes d'obsessions (ex : contamination, agressivité, superstition) et de compulsions (ex : lavage, rangement, vérification, comptage, répétition de gestes)

# LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

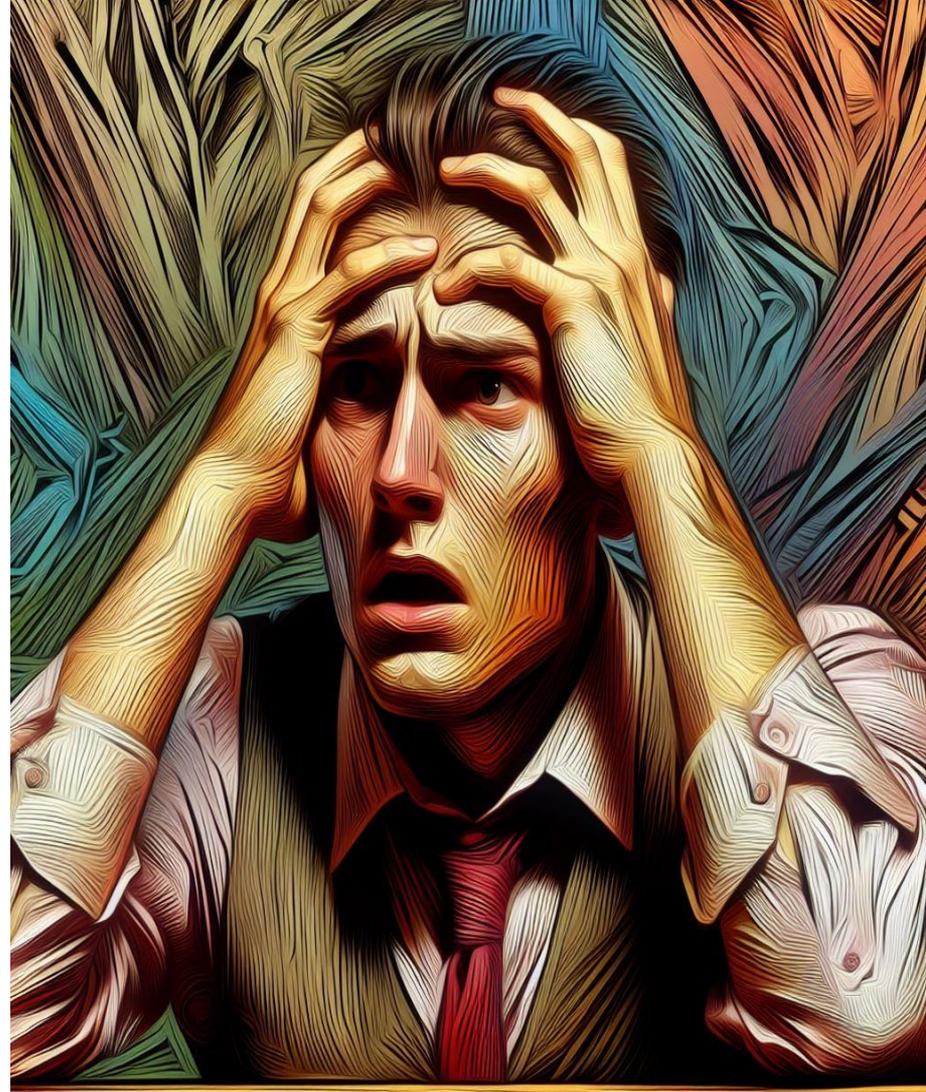
Il peut se manifester chez les personnes qui ont vécu ou ont été témoin d'un événement traumatique, comme un accident ou une agression. Il se caractérise par la présence de plusieurs types de symptômes :

Des **symptômes d'intrusion** (ex : souvenirs répétitifs, involontaires et envahissants de l'événement, détresse intense face à ce qui rappelle l'évènement).

Des **symptômes d'évitements** (ex : efforts pour éviter tout ce qui peut rappeler l'évènement).

Des **altérations négatives de la pensée et de l'humeur** (ex : sentiment d'être détaché des autres, incapacité persistante d'éprouver des émotions positives).

Des **altérations de l'éveil et de la réactivité** (ex : hypervigilance, perturbation du sommeil ).





# LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA)

Les troubles des conduites alimentaires regroupent plusieurs troubles, parmi lesquels on retrouve l'anorexie mentale, les accès hyperphagiques et la boulimie :

L'**anorexie mentale** se caractérise par une restriction des apports énergétiques conduisant à un poids anormalement bas, une peur intense de prendre du poids et une perception déformée du poids ou de la forme de son propre corps.

Un **accès hyperphagique** se caractérise par l'absorption, dans un temps limité, d'une grande quantité de nourriture, largement supérieure à ce que la plupart des gens mangeraient en un temps similaire et dans les mêmes circonstances. Il s'accompagne d'un sentiment de perte de contrôle sur la quantité et le type d'aliments consommés.

La **boulimie** se caractérise par la présence d'accès hyperphagiques récurrents et de comportements compensatoires inappropriés visant à prévenir la prise de poids (ex : vomissements provoqués, exercice physique excessif, jeûne, prise de laxatifs). Les personnes souffrant de boulimie sont préoccupées par leur poids et la forme de leur corps, qui influencent excessivement leur estime de soi.



## 02 LA MÉTHODE C2CARE

Une méthode basée sur  
les **thérapies  
comportementales et  
cognitives (TCC)**,  
reconnues pour leur  
efficacité et validées  
scientifiquement

# Les Thérapies Comportementales Et Cognitives (TCC)



Les TCC s'intéressent aux liens entre les **pensées**, les **émotions** et les **comportements**. Elles regroupent un large éventail de techniques thérapeutiques, qui interviennent à ces trois niveaux.

## Les TCC sont des thérapies concrètes

Centrée sur vos problèmes actuels, votre thérapie visera des objectifs concrets, que vous définirez avec votre psychologue au début de votre suivi.

## Les TCC sont des thérapies actives

Des exercices vous seront proposés pendant et entre les séances, afin d'acquérir de nouvelles compétences pour mieux faire face aux situations qui vous mettent en difficulté.

## Les TCC sont des thérapies collaboratives

Votre psychologue et vous-même travaillerez ensemble pour résoudre votre problème, dans un cadre bienveillant, empathique et interactif.

# PLANNING DE LA MÉTHODE

Mois 1

Mois 2

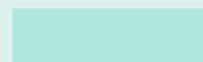
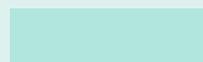
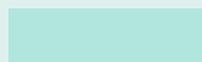
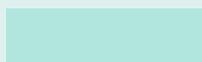
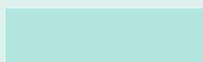
Mois 3

Mois 4

Mois 5

Mois 6

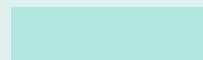
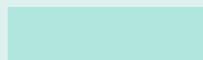
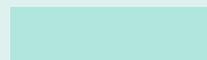
Evaluation et planification  
personnalisée



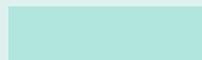
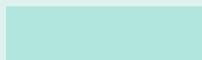
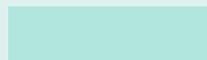
Gestion des émotions et  
prise de recul face aux  
pensées négatives



Exposition in virtuo



Exposition in vivo



Bilan et prévention de la  
rechute



# ÉVALUATION ET PLANIFICATION PERSONNALISÉE

**Comprendre** votre  
problème, vous proposer  
une **thérapie adaptée à vos  
besoins** et vous **informer**



# ÉVALUATION ET PLANIFICATION PERSONNALISÉE

Centrée sur la compréhension de votre problème, la finalité de cette première étape sera de vous proposer une stratégie thérapeutique sur-mesure, adaptée à vos besoins et à vos objectifs.

## **Évaluation**

Vous échangerez avec votre psychologue sur les difficultés qui vous ont amené à entreprendre votre thérapie, afin qu'il puisse saisir la nature de votre problème et cerner votre demande. Si nécessaire, il pourra utiliser des échelles d'évaluation pour compléter son information.

## **Analyse fonctionnelle**

Elle consiste à comprendre comment votre problème est apparu et s'est développé, mais également de déterminer ce qui le déclenche et le maintient actuellement, en identifiant les situations qui vous mettent en difficulté, les réactions qu'elles entraînent (pensées, émotions, comportements) et les conséquences de ces dernières. Elle permettra à votre psychologue de vous proposer un programme thérapeutique adapté.

## **Définition des objectifs**

Vous définirez des objectifs thérapeutiques concrets avec votre psychologue. Ils permettront de fixer le cap de votre thérapie.

## **Psychoéducation**

Votre psychologue vous fournira des explications claires sur ce qu'il aura compris de votre problème, ainsi que sur la stratégie thérapeutique qu'il vous proposera.



# GESTION DES ÉMOTIONS ET PRISE DE RECUL FACE AUX PENSÉES NÉGATIVES

Vous aider à **acquérir des outils** et **développer de nouvelles compétences** pour **faire face plus efficacement** aux situations qui vous mettent en difficulté.

# GESTION DES ÉMOTIONS ET PRISE DE RECUL FACE AUX PENSÉES NÉGATIVES

En fonction de la nature de votre problème et de la stratégie thérapeutique retenue, votre psychologue pourra vous proposer de travailler sur la gestion de vos émotions, la prise de recul vis-à-vis des pensées négatives qui participent au maintien de votre problème, mais également sur d'autres exercices thérapeutiques, si nécessaire. Ainsi, parmi les nombreuses techniques que regroupent les TCC, votre psychologue mobilisera, à cette étape, celles qui seront les plus adaptées à vos besoins. Voici quelques unes de ces interventions :

## **Techniques de Relaxation**

Il existe de très nombreuses méthodes de relaxation, comme la technique vagale ou la relaxation musculaire progressive. Elles ont pour objectif de diminuer le stress ou l'anxiété.

## **Techniques de restructuration cognitive**

Elles consistent à identifier et à remettre en question les pensées dysfonctionnelles, afin de les remplacer par des pensées alternatives plus réalistes et adaptées.

## **Interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation**

Elles visent à cultiver une attitude d'acceptation, c'est à dire accueillir les pensées, émotions ou sensations désagréables plutôt que de chercher à les supprimer ou leur permettre d'influencer excessivement notre comportement.

# EXPOSITION IN VIRTUO

Vous accompagner dans l'**exposition à des environnements virtuels** reproduisant les **situations qui vous posent problème.**



# EXPOSITION IN VIRTUO

Lors de cette étape, votre psychologue vous proposera de vous exposer à des environnements virtuels reproduisant les situations qui vous mettent en difficulté (ex : avion, foule, endroits en hauteurs). Les exercices d'exposition in virtuo consisteront à vous confronter de manière progressive, prolongée et répétée aux environnements virtuels, dans le but de diminuer la réponse émotionnelle (ex : anxiété) déclenchée par les situations problématiques.

## **Hiérarchisation des situations**

Nous commencerons par établir ensemble une hiérarchie des différents environnements virtuels reproduisant les situations qui vous posent problème, afin d'établir une graduation de la difficulté allant des situations les moins difficiles aux plus difficiles.

## **Mise en application des techniques**

Lors des exercices d'exposition en réalité virtuelle, nous travaillerons ensemble sur la mise en application des techniques apprises à l'étape précédente.

## **Pratique en autonomie**

Votre psychologue vous proposera d'effectuer des exercices d'exposition en réalité virtuelle entre chaque séance. Vous pourrez réaliser ces exercices en autonomie chez vous, à tout moment.



# EXPOSITION IN VIVO

Vous aider à vous  
**confronter** et à **faire face**  
aux situations qui vous  
mettent en difficulté

# EXPOSITION IN VIVO

Après avoir acquis confiance et compétences dans les environnements virtuels, vous serez amené à vous exposer aux situations réelles, toujours de manière progressive, prolongée et répétée. Votre psychologue vous accompagnera dans ce processus, qui se déroulera à votre rythme. L'objectif sera finalement de poursuivre le travail réalisé au cours de l'étape précédente dans le monde réel, afin de sortir du cercle vicieux de l'évitement.

## **Hierarchisation des situations**

Comme à l'étape précédente, nous commencerons par établir ensemble une hiérarchie des situations qui vous mettent en difficulté, afin de vous proposer des exercices progressifs.

## **Transition vers le réel**

Vous mettrez en pratique les compétences acquises depuis le début de votre suivi dans les situations réelles et renforcerez votre capacité à y faire face.

## **Accompagnement et soutien**

En fonction de vos besoins, votre psychologue pourra vous accompagner via téléconsultation lors des exercices d'exposition, si les situations le permettent.

# BILAN ET PRÉVENTION DE LA RECHUTE

Faire le point sur **vos acquis** et vous aider à **maintenir durablement vos progrès**



# BILAN ET PRÉVENTION DE LA RECHUTE

Lors de cette dernière étape, vous ferez le bilan de votre thérapie avec votre psychologue, qui vous accompagnera pour maintenir durablement les acquis de cette dernière et prévenir une éventuelle rechute.

## **Bilan de votre thérapie**

Vous ferez le bilan de votre suivi avec votre psychologue, au regard des objectifs convenus au départ. Il reviendra avec vous sur ce que vous avez appris à propos de votre problème ainsi que sur les différents outils acquis au cours de votre thérapie.

## **Prévention de la rechute**

Votre psychologue vous proposera d'identifier les potentielles situations à risque, d'apprendre à reconnaître les signes pouvant indiquer une récurrence de votre problème, et d'élaborer un plan d'action pour y faire face.

## **Planification de séances de suivi**

Des séances supplémentaires espacées pourront être convenues, dans le but de vérifier le maintien de vos progrès dans le temps et vous apporter une aide en cas de difficulté.



NOUS VOUS RAPPELONS QUE CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE  
ET QUE CE PARCOURS EST INDICATIF ET SERA ADAPTÉ EN  
FONCTION DES BESOINS DE CHACUN.



03

# FOIRE AUX QUESTIONS

Les questions diverses  
qui nous reviennent le  
plus fréquemment

# Foire Aux Questions - 1

- Quelles sont les modalités de **prises en charges ou remboursement** ?  
Votre mutuelle peut prendre en charges un certains nombres de consultations de psychologues par an. Nous vous invitons à vous renseigner auprès des conditions de prise en charge de votre mutuelle.
- **Qui va m'accompagner** dans ma prise en charge ?  
Notre équipe de thérapeutes sont tous psychologues diplômés d'état avec une spécialité dans les thérapies TCC. Nous vous encourageons à garder le même praticien au cours de votre prise en charge, vous pouvez cependant en changer quand vous le souhaitez.
- Comment est-ce que je **réserve mes consultations** avec le psychologue ?  
A chaque renouvellement mensuel vous avez la possibilité de bloquer 2 créneaux horaires avec votre psychologue via notre plateforme en ligne.
- **Combien de temps** dure mon abonnement ?  
Vous avez un engagement initial de 3 mois pour que vous puissiez constater les premiers effets positifs. En moyenne, il faut compter 6 mois pour couvrir l'intégralité de la méthode C2Care. Chaque personne est unique, les durées sont indicatives et seront adaptées en fonction de chacun.

# Foire Aux Questions - 2

- De **quel matériel** ai-je besoin ?  
Vous n'avez besoin d'aucun matériel. Seule une connexion internet est requise et nous recommandons fortement de disposer d'une webcam ou d'un smartphone pour pouvoir effectuer sous forme de visio vos consultations avec le psychologie.
- Comment **mettre fin** à mon abonnement ?  
Suite à la période d'engagement, il vous suffit de nous faire une simple notification par email et nous vous enverrons une étiquette pour renvoyer le matériel. La date de dépôt faisant foi, nous ne facturerons plus rien à partir de cette date.
- Est-ce que cette méthode est **réellement efficace** ?  
Les Thérapies cognitivo comportementales ont fait l'objet de très nombreuses publications scientifiques démontrant leur efficacité. La réalité virtuelle est un très puissant outil pour la prise en charges des troubles anxieux.
- **Je n'habite pas en France Métropolitaine**, est-ce que je peux souscrire ?  
Nous vous invitons à nous contacter par message pour échanger sur votre lieu de résidence et les éventuels frais supplémentaires concernant l'expédition qui pourraient être nécessaires.

# 04 CONCLUSIONS



# COMMENT DÉBUTER

1. Vous pouvez directement souscrire via notre site internet en suivant le lien suivant : [SOUSCRIPTION](#)
2. Vous recevrez ensuite tout le matériel nécessaire sous 48h ou 72h ouvrés après validation
3. Vous pourrez bloquer vos 2 premiers créneaux du mois via notre plateforme de réservation.