



Gestion émotionnelle et relaxation par réalité virtuelle

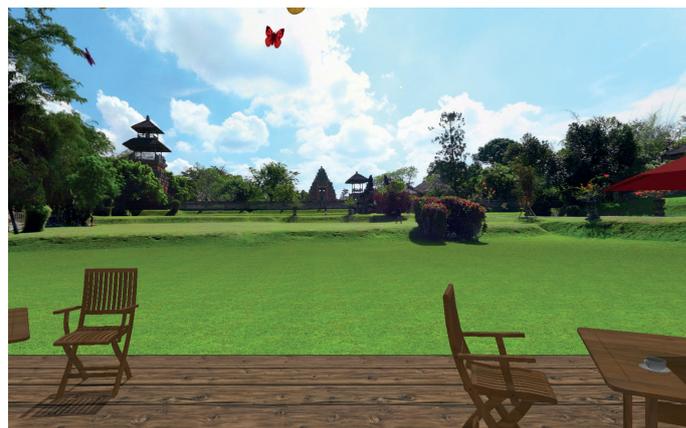
Le stress et l'anxiété sont très présents dans l'origine des troubles physiologiques et psychologiques.

Qu'ils adoptent un caractère pathologique ou bien qu'ils soient simplement une ombre au quotidien de vos patients, C2Hypno vous accompagnera dans leur traitement.

Les nombreux environnements proposés vous permettront d'amorcer des émotions positives et d'instaurer un état de quiétude.

Optimisez vos séances de mindfulness, sophrologie, hypnose et de relaxation avec des environnements issus de la collaboration entre notre équipe scientifique et des spécialistes de la relaxation et l'hypnose (psychologues, hypnothérapeutes, sophrologues).

Accédez gratuitement à la version démo de tous les environnements C2Hypno en créant un [compte MyC2Care](#). Cet espace vous donnera également accès à nos formules d'abonnement.



C2Hypno - Au jardin

C2Hypno: Le logiciel aux multiples vertus

C2Hypno s'inscrit comme un adjuvant efficace aux thérapies classiques. Les environnements et fonctionnalités proposés agiront en interopérabilité avec vos méthodes de prise en charge ainsi qu'avec les autres logiciels C2Care.

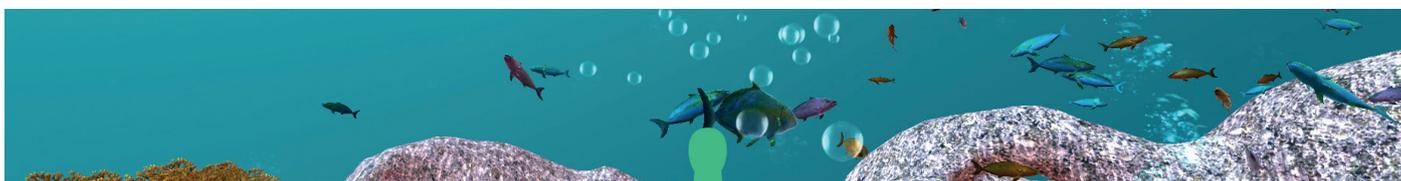
La réduction des marqueurs de l'anxiété et du stress maximise le succès thérapeutique : **plongez vos patients dans des univers virtuels qui seront un support de choix pour l'apprentissage des techniques de respiration, de lâcher prise et de méditation.**

Grâce aux stimuli multisensoriels, **l'amorçage des émotions positives sera aisé et permettra de réduire la perception de**

la douleur lors d'interventions médicales et apaiser le stress inhérent à ces dernières.

Préparez vos patients pour des nuits tranquilles en stimulant leur capacité d'imagerie mentale couplée à une respiration calme.

En addition aux autres logiciels C2Care, procédez à des désensibilisations systématiques. Les environnements relaxants seront les scènes idéales pour familiariser vos patients avec la réalité virtuelle ou bien clôturer vos consultations positivement.



C2Hypno - Plongée sous marine

La multisensorialité grâce à la réalité virtuelle

Afin de faciliter l'adhésion du patient et répondre à ses besoins, C2Hypno dispose de multiples environnements (montagne, mer, forêts, parcs, ...). Les lieux virtuels visités sont enrichis par des stimuli auditifs cohérents à l'environnement (chants d'oiseaux, bruit de vagues, ...) et faciliteront l'immersion et

le sentiment de présence. **Vous pourrez personnaliser les applications avec l'option hypno** : activez un discours doux et apaisant ou bien agrémenter votre séance avec de la musique classique.



C2Hypno - Voyage en montgolfière

La cohérence cardiaque in virtuo

Afin de faciliter l'apprentissage des exercices de cohérence cardiaque, vous pourrez faire bénéficier vos patients d'une assistance dans l'environnement virtuel : un buste fantôme sur lequel oscillera une barre personnalisant l'inspiration et

l'expiration, stimulera les exercices d'ancrage de la respiration.

Pour visualiser le lâcher-prise, des bulles compléteront le travail de relaxation.

TERV et relaxation : le prisme de la recherche

La littérature scientifique met en avant l'intérêt de l'usage de la réalité virtuelle dans les protocoles incluant la relaxation. Navarro-Harro (2017) a ainsi démontré que plonger des patients dans un environnement virtuel relaxant avait permis de réduire significativement leurs émotions négatives. Cette même auteure, en 2019, a mis en avant à travers son étude que coupler VR et Mindfulness était significativement plus efficace que la pratique Mindfulness seule.

D'autre part, des recherches menées en Oncologie et Algologie ont apporté des données pertinentes sur l'usage de la réalité virtuelle dans la réduction de la douleur, du stress et l'augmentation du bien-être. **Les chercheurs soulignent l'efficacité de la réalité virtuelle en tant que solution thérapeutique à part entière.**

De plus, son usage s'inscrit également en complément aux traitements traditionnels.



C2Hypno - Grand bol d'oxygène

“ L'utilisation de la réalité virtuelle dans les groupes mindfulness offre un meilleur engagement thérapeutique ¹ ”

- Navarro-Haro et al. (2019)

Paysages de relaxation disponibles

- Au bord de la mer
- Promenade en forêt
- Un jardin enneigé
- Grand bol d'oxygène
- La place aux fontaines
- Balade dans le parc
- Un jardin asiatique
- Plongée sous marine
- Soirée à la mer
- Une Crique
- La terre vue de l'espace
- Voyage en montgolfière
- Chemin de la cascade
- Feu d'artifice au château
- Balade entre les bambous

Source médicales

¹ Navarro-Haro et al. (2019) Annerstedt et al. (2013)
Navarro-Haro et al. (2017)
Hoffman et al. (2007)



Profitez de la version démo gratuite en créant un compte MyC2Care