



# Programme de psychoingénierie



Le programme de psychoingénierie se décompose en 5 étapes. En voici les grandes lignes ;

1. Bilan général. Les différents champs de facultés cognitives sont explorés par des tests (cognition intellectuelle, cognition émotionnelle, cognition sociale, mécanismes de défense). L'objectif est de vérifier si le sujet a les capacités de poursuivre le programme, de révéler la présence éventuelle de dysharmonies cognitives, et de déterminer le programme d'entraînement cognitif.
2. Préparation. L'évolution d'une fonction cognitive peut-être perturbante et difficile à gérer, en particulier en présence de schémas de pensées limitants. Cette étape vise à préparer le terrain pour le changement.
3. Entraînement cognitif. A cette étape, les facultés choisies sont stimulées. L'entraînement se déroule à domicile, ainsi qu'en centre avec des séances régulières d'étayage avec l'intervenant. Il s'appuie sur une combinaison de techniques (stimulation cognitives, biofeedback, rêve éveillé libre, hypnose/auto-hypnose, pleine conscience, etc...) qui sont utilisées en fonction de l'objectif et des fonctions visées. On vise à surveiller que les exercices mènent à des changements dans la vie quotidienne du sujet, par des exercices de transposition adaptés mis en place dès le début du programme.
4. Ateliers. Un travail de groupe est parfois effectué, par exemple lorsque les fonctions ciblées ont un lien avec la cognition sociale.
5. Régulation. Quelques séances de suivi espacées après traitement sont prévues, afin de surveiller le maintien du progrès, et pour aider le sujet à gérer les changements intervenus dans sa vie quotidienne (qui peuvent être perturbants).