Un espace privé pour les exercices de TCC entre les séances

ThinkGO est une app pour iPhone et Apple Watch avec 20 exercices d'auto-assistance guidés basés sur des techniques de TCC (registres de pensées, moment des soucis, activation comportementale, échelles de peur et outils d'apaisement), qui garde tes entrées sur ton appareil et dans ton propre iCloud, sans compte et sans publicité.

Ce que la patientèle peut pratiquer

Les 20 exercices, dans les familles de l'app. Chacun pose une question par écran et enregistre un brouillon au fil de l'eau.

Travail sur les pensées
Registre des pensées, Fiche ABC, Questions socratiques, Deux poids, deux mesures

Activités
Suivi des activités, Planification des activités, Expérience comportementale

Exposition
Échelle des peurs, Séance d'exposition

Croyances
Flèche descendante, Carnet de croyances, Continuum, Camembert des responsabilités

Soucis et problèmes
Moment des soucis, Résolution de problèmes, Avantages et inconvénients

Au quotidien
Cartes aide-mémoire, Bilan d'humeur quotidien

Apaisement
Respiration lente, Ancrage 5-4-3-2-1

Comment fonctionne l'export PDF

1. **La personne choisit le contenu**
   Une période ou des entrées précises, quels exercices, et s'il faut ajouter les graphiques d'humeur et de bilans.
2. **Ajoute un mot de passe si elle le souhaite**
   Le fichier peut être verrouillé avant de quitter l'iPhone. Un nom sur la couverture est facultatif.
3. **Le partage à sa façon**
   E-mail, AirDrop, impression ou Fichiers, depuis la feuille de partage de l'iPhone. Rien n'est partagé automatiquement.

Ce que vous recevez

Un fichier PDF. Pour vous, ni compte, ni app, ni tableau de bord, et rien ne nous est envoyé.

Confidentialité

Les entrées restent sur l'iPhone de la personne et dans son propre iCloud. Pas de compte, pas de publicité, pas de traceurs publicitaires.

Pas un outil clinique

ThinkGO est un outil d'auto-assistance basé sur des techniques de TCC, à utiliser entre les séances. Il ne remplace ni un ou une thérapeute, ni un médecin, ni un diagnostic.