

THERASOMNIA.COM

LE PROGRAMME EN LIGNE DE THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE POUR VAINCRE L'INSOMNIE

Therasomnia.com est le premier programme français de thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie en ligne. Le programme s'adresse aux 20% de nos concitoyens souffrant d'insomnie chronique.

Pour surmonter l'insomnie psycho-physiologique, le programme TheraSomnia, conçu avec la contribution de spécialistes du sommeil dont le Pr Michel Billiard et l'Unité du sommeil du CHRU de Montpellier, transpose la démarche de thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie en ligne, pour retrouver le sommeil naturellement, sans médicaments.

Grâce à sa plate-forme technologique intégrant un système expert, le programme modélise le savoir-faire et le raisonnement de spécialistes de l'insomnie pour restituer les consignes appropriées à l'utilisateur en fonction de son évolution, tout au long du programme.

TheraSomnia propose un parcours sommeil interactif en ligne avec agendas du sommeil, pratique de relaxation, activités comportementales et cognitives adaptées à chacun. Des outils sur mesure en accès libre, des défis ludiques, un espace communautaire, des chats et échanges avec des psychologues viennent compléter le programme. Une première analyse gratuite de votre sommeil est proposée sur le site.



Conçu avec le Professeur Michel Billiard www.therasomnia.com



Commercialisation



Fabriqué en France



Marque



Emploi(s) créé(s) ou sauvegardé(s)



Création d'entreprises

TIC ET SANTÉ

Coaching e-santé

PÔLES DE COMPÉTITIVITÉ LABELLISATEURS



FINANCEURS



- ◆ Fonds Unique Interministériel
- ◆ Conseil régional d'Ile-de-France

CONTACTS

- ◆ Programme Therasomnia
Anne-Dominique Bonte
adbonte@therasomnia.com
06 20 65 79 61
- ◆ Pôle Cap Digital
Christelle Ayache
christelle.ayache@capdigital.com
- ◆ Pôle Medicen
Christel Ody
cody@medicen.org
- ◆ Pôle Systematic
Johan Dhose
johan.dhose@systematic-paris-region.org

POUR EN SAVOIR PLUS

- ◆ www.therasomnia.com
- ◆ www.capdigital.com
- ◆ www.medicen.org
- ◆ www.systematic-paris-region.org/

