

Habitudes: Conduite d'évitement  
catastrophisme

- . A peu d'être analysé
- . Angoisse. Anxiété
- . Fait peu de sport parce qu'il a peu d'avoir mal.
- . Passe beaucoup de temps sur l'ordi
- . Passe beaucoup de temps au lit / Canapé

Objectif:

- . Ne plus avoir mal
- . Reprendre le travail

Interactions:

- . proches qui l'informent (Renforcement Négatif)

Paul Informaticien

30 ans Actif

En Couple

Appart au centre ville

ARRÊT DE TRAVAIL

Moyens:

- . professionnels de santé qui ne l'accompagnent pas à faire du sport.

Ce que lui apporte l'appli:

- . Remise en activité. Maintien
- . oubli de la douleur
- . Remise en question des croyances
- . Socialisation. Lien du lien
- . le fait bouger
- . Éducation. Vision positive.
- . lutte contre la sédentarité
- . Remise au travail

- . Temps / Repos
- . Pas super riche
  - ⇒ Il va chez le Kiné
  - ⇒ Prend des Redox
  - ⇒ Infiltration
  - ⇒ ostéo

- . Accès Internet / Expert
- . Smartphone

- . Proposer des activités.