



# Mode d'emploi de l'application Body & Mind avec capteur



MediTECH Electronic GmbH  
Langer Acker 7  
D-30900 Wedemark (Region Hannover)

Telefon: +49 (0)5130-97778-0  
Fax: +49 (0)5130-97778-22  
E-Mail: [service@meditech.de](mailto:service@meditech.de)  
Internet: [www.meditech.de](http://www.meditech.de)

## Avant-propos

HEG signifie hémio-encéphalographie. À l'aide de la lumière rouge/infrarouge, la coloration rouge de l'hémoglobine, c'est-à-dire le pigment rouge du sang, est déterminée localement dans une certaine zone du front : cela permet de tirer des conclusions sur le degré d'intensité du flux sanguin et donc sur l'apport en oxygène dans cette zone. La modification du flux sanguin due à la concentration ou à la relaxation ciblée s'accompagne toujours d'une modification variable de la stoffuctuation cellulaire.

La tâche du client est de se concentrer ou de se détendre selon les instructions. Si cette opération est réussie, des vidéos sont diffusées en guise de récompense. En cas d'échec, la vidéo s'arrête jusqu'à ce que la tâche soit à nouveau accomplie.

## Accessoires nécessaires

1. Pour travailler avec l'application Body & Mind, vous avez besoin d'un capteur HEG-mobil ou d'un capteur HEG-neuro de MediTECH Electronic GmbH.
2. Vous avez également besoin d'une tablette ou d'un smartphone (ci-après dénommé 'terminal').
3. Pour pouvoir utiliser toute l'étendue de l'application Body & Mind, vous pouvez étendre la mesure des paramètres avec un capteur TPS (à partir de la version 2). Celui-ci permet, en plus de l'entraînement HEG, l'entraînement combiné du contrôle de la température, de la variabilité du rythme cardiaque ainsi que de la capacité auditive de la peau.
4. En outre, une connexion WLAN et une activation Bluetooth™\* sont nécessaires pour la connexion avec les capteurs. Ce dernier est nécessaire au début pendant l'installation et plus tard pour le téléchargement de vidéos.
5. L'application de biofeedback Body & Mind Smart peut être téléchargée gratuitement sur Google Playstore (pour les appareils Android) ou sur Apple Store (pour les appareils iOS). Consultez le chapitre Téléchargement de l'application de biofeedback Body & Mind Smart.

## Recommandation

Depuis la version 1.6.2, l'application Body & Mind peut également être utilisée avec des smartphones. Lors de l'utilisation de smartphones, il est souvent nécessaire de faire défiler l'écran pour des raisons de place. Pour cette raison et pour une meilleure visibilité des vidéos, nous recommandons toutefois l'utilisation d'une tablette.

---

\* Bluetooth™ est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

## Table des matières

<b>Préface .....</b>	<b>2</b>
Accessoires nécessaires .....	2
Recommandation.....	2
<b>Installation.....</b>	<b>4</b>
Téléchargement de l'application de biofeedback Body & Mind Smart .....	4
Créer un lien avec le capteur HEG .....	5
Créer un lien avec le capteur TPS .....	6
<b>Utilisation de l'application Body &amp; Mind .....</b>	<b>7</b>
Sélectionner les capteurs pour l'entraînement .....	8
Adapter les paramètres d'entraînement .....	9
Personnaliser les paramètres des capteurs .....	10
Gérer les données utilisateur .....	11
Modifier les paramètres de sécurité .....	12
Sélectionner de nouvelles vidéos de feedback .....	14
Attribuer des vidéos de feedback aux utilisateurs .....	16
Démarrer l'entraînement .....	17
Interactions pendant la session de formation .....	19
Conseils et remarques spéciales.....	20
Voir et évaluer les résultats .....	21
Enregistrer les résultats et les envoyer par e-mail .....	25
Supprimer des résultats .....	25
Avoir un aperçu du déroulement de la formation .....	26
Liste de questions et recherche d'erreurs .....	27
Créer des capteurs .....	30
<b>Guide de démarrage rapide .....</b>	<b>32</b>

## Téléchargez l'application Body & Mind-App

### Avis:

Cette étape doit être effectuée une seule fois sur votre terminal (tablette ou smartphone).

1. Scannez le code QR correspondant à votre terminal.



Android



iOS



### Avis :

Si vous rencontrez des problèmes avec les codes QR, vous pouvez également rechercher l'application (HEG) ou saisir les liens suivants dans un navigateur.

- [https://play.google.com/store/apps/details?id=de.mediTECH.heg\\_neurofeedback](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.mediTECH.heg_neurofeedback)
- <https://apps.apple.com/us/app/heg-neurofeedback/id1523980177>

2. Tapez sur Installer.

Cela permet d'installer l'application sur votre terminal. Cette opération peut prendre quelques instants. À la fin de l'installation, le logo de l'application Body & Mind apparaît - normalement - sur l'écran de votre terminal.



3. Tapez sur ce logo pour lancer l'application. Si vous n'avez pas activé la détection de l'emplacement et le Bluetooth™\*, ils vous seront demandés après le démarrage. Explication : ces deux options sont nécessaires pour utiliser l'application qui établit une connexion entre le terminal et le capteur HEG via une connexion Bluetooth™\*\* sans fil.

4. Activez - si vous y êtes invité - les deux accès.

Après avoir installé une nouvelle version de l'application (pour la première fois ou lors de mises à jour), il vous sera demandé de lire les instructions et de les confirmer par un clic.

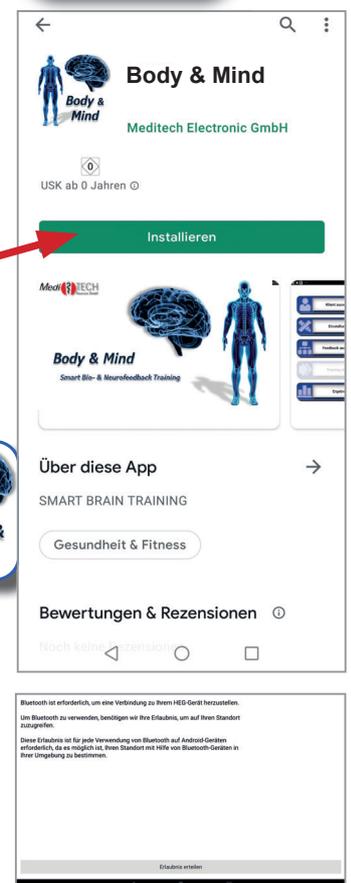
### Assurance :

MediTECH n'établit pas de profils de déplacement.

Il n'existe pas non plus d'autre intérêt pour vos données de localisation.

\* Bluetooth™ est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

\*\* Bluetooth™ est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.



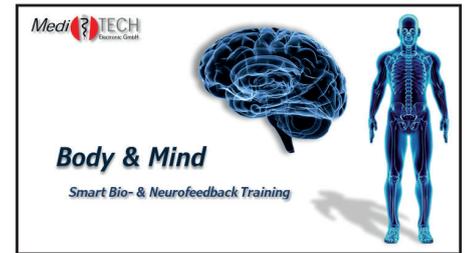
## Établir un lien avec le capteur HEG

1. Mettez le HEG-neuro en marche.

Pour cela, appuyez sur la touche du HEG-neuro. Le voyant de fonctionnement à côté de la touche doit maintenant s'allumer.

Démarrez l'application Body & Mind.

Appuyez pour cela sur cette icône.



Après avoir lancé l'application Body & Mind, l'écran d'accueil apparaît et reste visible pendant quelques secondes. Pendant ce temps, l'application tente d'établir une connexion avec le capteur HEG. Si l'application Body & Mind a trouvé un capteur HEG, une information à ce sujet s'affiche à l'écran : "Connecté à HEG-x", où x représente le numéro de série de votre capteur HEG.

L'application recherche de préférence le capteur HEG avec lequel le terminal a été connecté en dernier. Bien entendu, vous pouvez aussi travailler avec un autre capteur.

### Avis:

Si l'application ne peut pas se connecter au capteur HEG, vous en serez informé à l'écran :

Vérifiez alors si le capteur HEG est allumé et si votre appareil est activé. Bluetooth<sup>TM\*\*\*</sup> est activé sur votre terminal. Une fois que vous avez vérifié cela, tapez sur le bouton Répéter la recherche dans la boîte de dialogue ci-contre pour faire une nouvelle tentative de connexion.

Ou fermez l'application et redémarrez-la.

Vous pouvez également travailler temporairement sans le capteur HEG dans l'application Body & Mind, par exemple pour saisir des utilisateurs, télécharger des feedbacks ou analyser des résultats.

Un entraînement n'est toutefois pas possible sans un capteur HEG connecté au terminal.

---

\*\*\* Bluetooth<sup>TM</sup> est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

## Établir un lien avec le capteur TPS

Si vous travaillez avec un terminal Android, vous pouvez également utiliser le TPS de ThoughtTechnology pour la formation.



Le TPS doit être connecté une fois au terminal.

1. Allumez le capteur TPS avec lequel vous souhaitez vous entraîner. Pour ce faire, appuyez pendant environ trois secondes sur le bouton de démarrage. Celui-ci se trouve sur le bord inférieur du capteur et est marqué d'un symbole de courant. Le voyant du TPS doit maintenant s'allumer.
2. Si vous n'avez pas encore utilisé le capteur TPS avec l'application Body & Mind, vous devez d'abord l'associer dans les paramètres de votre terminal.

**Avis :** La description suivante peut éventuellement être légèrement différente dans la procédure sur votre terminal - ou d'autres termes peuvent être utilisés.

3. Pour ce faire, ouvrez les paramètres de votre terminal. En règle générale, ce menu est représenté par une roue dentée.
4. Dans les réglages, sélectionnez le sous-point Connexion de l'appareil ou Bluetooth™ \*\*\*\*.
5. L'application essaie d'établir une connexion avec le capteur TPS. Cela peut durer un petit moment.
6. Lorsque l'app a trouvé le capteur TPS, celui-ci est affiché comme appareil disponible ou appareil couplé. Il se cache derrière le nom TPSXXXXX, où les X représentent le numéro de série du TPS, qui est indiqué sur le dessus du TPS : par exemple TP003033.
7. Tapez sur l'entrée. Cela permet de connecter le capteur à votre terminal. Cela peut également prendre un petit moment.
8. Retournez à l'application Body & Mind.
9. Tapez sur la loupe sous les champs de sélection. Si la fenêtre Liste des capteurs est fermée, tapez sur le bouton TPS en haut à droite du menu principal. La liste des capteurs s'ouvre alors à nouveau.
  - Si le capteur TPS a été reconnu par l'appareil, il s'affiche, son nom est coloré en vert et il est accompagné d'un symbole de connexion vert.
  - Si le capteur TPS n'a pas été reconnu par l'appareil, vous en êtes informé. Vous recevez également des indications sur la manière de procéder.

Si la connexion avec le(s) capteur(s) souhaité(s) est établie, cela est indiqué par des symboles verts sur la ligne supérieure de l'application.

Pour connecter le TPS au terminal, veuillez suivre les instructions relatives au TPS. À partir de là, il sera automatiquement reconnu lorsque vous appuierez sur le bouton Connecter. Il est important que le TPS soit allumé.

## Utilisation de l'application Body & Mind

Le point central de l'application Body & Mind est le menu principal.

À partir de là, vous pouvez

- Démarrer les sessions d'**entraînement**  
Continuer à partir de la page 17
- Consulter et évaluer les **résultats**  
Continuer à partir de la page 21
- **Historique** - voir les résultats précédents  
Continuer à partir de la page 26



Un menu contextuel (en haut à droite) cache des éléments supplémentaires importants que vous n'utiliserez en général que rarement :

- **Aide à l'écran** - vous donne rapidement des indications sur les éléments de commande de l'application. Cette option n'est pas abordée plus en détail dans ce guide.
- **Aide** – ouvre une aide globale pour l'app, y compris un lien vers le mode d'emploi. Diese Option wird in dieser Anleitung nicht weiter erläutert.
- **Liste des capteurs** – ouvre la fenêtre qui vous permet de gérer les capteurs avec l'application.  
Plus d'informations en page 8
- **Réglages** – permet des adaptations globales de l'entraînement ainsi que des affectations des capteurs.  
Plus d'informations en page 9
- **Administration** – ici se cachent la gestion des utilisateurs, la demande et la gestion des mots de passe, la sélection et la gestion des vidéos de feedback. Plus d'informations en page 11
- **Langue** – Choix du menu et de la langue du menu.  
Cette option n'est pas abordée plus en détail dans ce guide.
- **Info** – Informations sur le fabricant de l'APP et sur les conditions d'utilisation.  
Cette option n'est pas abordée plus en détail dans ce guide.
- **Quitter l'application** – Möglichkeit, die App zu beenden.  
Cette option n'est pas abordée plus en détail dans ce guide.



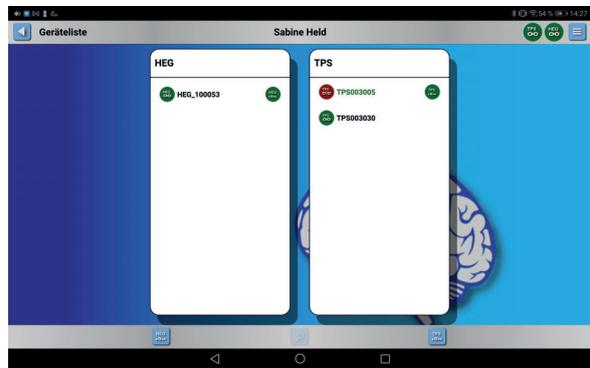
## Sélectionner les capteurs pour l'entraînement (menu contextuel 'Liste des capteurs')

Dans cette étape, vous gérez les capteurs avec lesquels vous effectuez l'entraînement. Si vous ne disposez que d'un seul exemplaire de chaque capteur, l'application Body & Mind n'utilisera que celui-ci. Si vous disposez de plusieurs capteurs, vous devez les sélectionner.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (☰). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Effleurez l'entrée Liste des capteurs dans le menu contextuel. La fenêtre Liste des capteurs s'ouvre.

### Capteur HEG

1. Allumez le capteur HEG avec lequel vous souhaitez vous entraîner.
2. Tapez sur la loupe sous les champs de sélection.
  - Si le capteur HEG a été reconnu par l'appareil, il est affiché, son nom est coloré en vert et il est accompagné d'un symbole de connexion vert.
  - Si le capteur HEG n'a pas été reconnu par l'appareil, vous en êtes informé. Vous recevez également des indications sur la manière de procéder.



### Capteur TPS

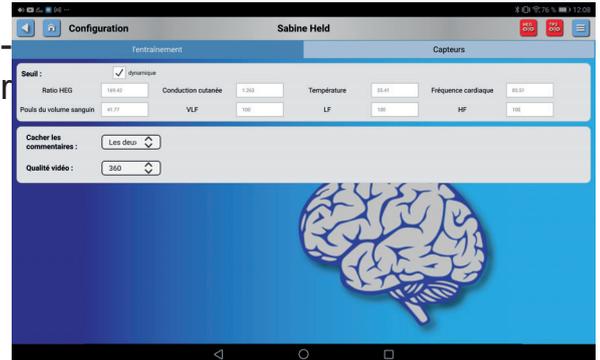
1. Allumez le capteur TPS avec lequel vous souhaitez vous entraîner.
2. Si vous n'avez pas encore utilisé le capteur TPS avec l'application Body & Mind, vous devez d'abord le relier dans les paramètres de votre terminal. Pour ce faire, suivez les étapes du chapitre Créer un lien avec le capteur TPS.

Si la connexion avec le(s) capteur(s) souhaité(s) est établie, cela est indiqué par des symboles verts sur la ligne supérieure de l'application.

## Personnaliser les paramètres d'entraînement (menu contextuel 'Réglages' - onglet 'L'Entraînements')

Dans cette étape, vous adaptez les représentations et les paramètres d'entraînement pour l'utilisateur actuellement activé.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (☰). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Appuyez sur l'entrée Paramètres dans le menu contextuel. La fenêtre Paramètres s'ouvre dans l'onglet Entraînements.
3. Ici, vous pouvez adapter les paramètres suivants :



Paramètres	Signification
Masquer les commentaires	<p>On peut définir ici si et comment les valeurs seuils doivent être affichées lorsqu'elles ne sont pas atteintes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les deux = arrêter à la fois la vidéo et le son</li> <li>• Son = le son est supprimé, la vidéo est visible (muette).</li> <li>• Vidéo = le son est entendu, la vidéo est masquée.</li> </ul> <p>Vous faites votre choix à l'aide des touches fléchées.</p>
Vidéo dans la zone jaune	<p>Vous pouvez définir ici si le feedback doit être caché ou gelé lorsque l'objectif d'entraînement n'est pas atteint (au-dessus ou en dessous de la valeur seuil).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cacher signifie que la vidéo continue de tourner mais n'est pas visible.</li> <li>• Figé signifie que la vidéo est interrompue.</li> </ul> <p>En fonction du réglage, cela peut être motivant ou frustrant. Choisissez donc cette option avec soin.</p>
Qualité vidéo	<p>On peut définir ici la qualité d'image dans laquelle la vidéo doit être visible.</p> <p>Remarque : plus la valeur est élevée, plus la vidéo est claire, mais plus elle met de temps à se charger et à être lue. Choisissez donc les paramètres avec soin.</p> <p>Utilisez les flèches pour sélectionner des valeurs comprises entre 144 et 720.</p>
Joueur vidéo	<p>Vous pouvez choisir ici si les vidéos téléchargées doivent être lues dans le lecteur vidéo ou si les vidéos doivent être lues avec le lecteur web. Pour l'option lecteur web, vous devez être connecté à Internet pendant l'entraînement. Ces vidéos ne sont pas réduites.</p>

Choisissez les paramètres selon vos préférences. L'utilisation des options est auto-explicative ou déjà décrite ci-dessus.

Fermez la fenêtre en cliquant sur le bouton ◀ (en haut à gauche)

## Adapter les réglages des capteurs (menu contextuel 'Réglages' – onglet 'Capteurs')

Dans cette étape, vous ajustez le réglage du capteur pour l'utilisateur actuellement activé

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (☰). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Appuyez sur l'entrée Paramètres dans le menu contextuel.  
La fenêtre Paramètres s'ouvre dans l'onglet Entraînements.
3. Tapez sur l'onglet Capteurs.
4. Vous disposez ici des options suivantes :



Options	Signification
Rechercher au démarrage pour	Vous pouvez définir ici les types de capteurs avec lesquels l'utilisateur doit s'entraîner ou les capteurs qui doivent être recherchés au début de l'entraînement. Si vous n'avez pas de capteur TPS, par exemple, l'application ne doit pas le rechercher. Vous vous épargnez ainsi des messages d'erreur. Tapez sur le champ derrière le type de capteur avec lequel vous voulez vous entraîner. (HEG / TPS)
Afficher Sélection de la formation pour	Vous pouvez définir ici quelle sélection d'entraînement doit être affichée avant le début de l'entraînement. Si aucun capteur TPS n'est disponible, les options ne doivent pas être affichées.
Afficher les informations sur les conseils	Vous pouvez ici masquer les informations qui ne doivent pas être affichées.
Peut supprimer des résultats	Si vous cochez cette case, l'utilisateur peut supprimer les résultats obtenus.

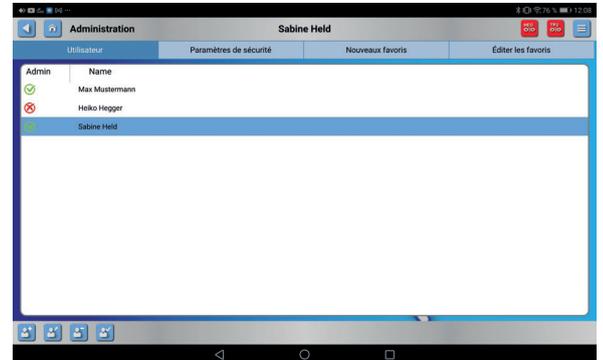
Choisissez les paramètres selon vos préférences. L'utilisation des options est auto-explicative ou déjà décrite ci-dessus.

Fermez la fenêtre en cliquant sur le bouton  (en haut à gauche)

## Gérer les données des utilisateurs (menu contextuel 'Administration' - onglet 'Utilisateurs')

Dans cette étape, vous gérez les données des utilisateurs. Il peut s'agir d'entraîneurs ou de thérapeutes qui s'occupent des entraîneurs. C'est en effet ici que sont attribuées les autorisations d'accès.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Effleurez l'entrée **Administration** dans le menu contextuel.  
La fenêtre Administration s'ouvre dans l'onglet Utilisateurs. Les utilisateurs actuellement saisis sont listés dans le champ. La coche verte signifie que l'utilisateur concerné est un admin. La croix rouge signifie que l'utilisateur n'est pas un admin.
3. Vous avez ici les possibilités suivantes :



Option	Signification
	<p>Compléter un utilisateur - une fenêtre s'ouvre. Saisissez le prénom et le nom de l'utilisateur. Vous pouvez également définir ici si l'utilisateur doit avoir des droits d'admin ou non.</p> <p>En tant qu'admin, il est possible de modifier les données d'autres utilisateurs et d'attribuer ou de retirer des droits aux utilisateurs "non admin".</p>
	Si vous souhaitez éditer et modifier les données d'un utilisateur souhaitez modifier - les données de l'utilisateur surligné en bleu dans la liste s'ouvrent
	Si vous souhaitez supprimer IMPERATIVEMENT les données de l'utilisateur figurant en bleu dans la liste. Par précaution, une confirmation vous sera à nouveau demandée.
	Si vous souhaitez changer d'utilisateur pour le prochain entraînement choisir un utilisateur ou consulter ses résultats.



Choisissez l'option qui correspond à votre projet. L'utilisation des options est auto-explicative ou déjà décrite ci-dessus.

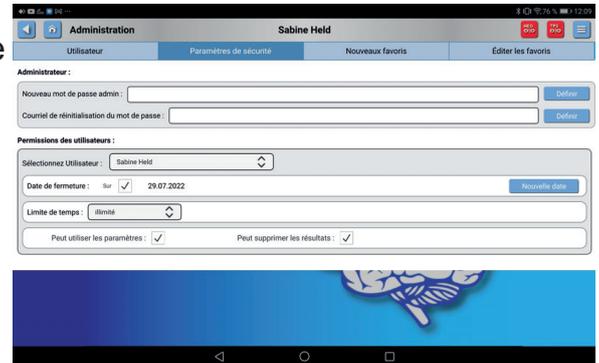
Fermez la fenêtre en cliquant sur le bouton  (en haut à gauche)

**Avis :** Pour créer des utilisateurs, il n'est pas nécessaire d'être en ligne ou d'avoir associé votre terminal à des capteurs.

## Sicherheitseinstellungen bearbeiten (Menu contextuel 'Administration' – onglet 'paramètres de sécurité')

Dans cette étape, vous définissez le mot de passe admin et gérez les droits des différents utilisateurs.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (☰). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Effleurez l'entrée **Administration** dans le menu contextuel.  
La fenêtre **Administration** s'ouvre dans l'onglet **Utilisateurs**.
3. Tapez sur l'onglet **Paramètres de sécurité**.
4. Vous disposez ici des options suivantes :



Options	Signification
Nouveau mot de passe admin	<p>Vous définissez ici un premier ou un nouveau mot de passe admin.</p> <p>Avec le mot de passe, vous évitez que les utilisateurs sans droits d'administrateur puissent utiliser le menu Administration.</p> <p>Remarque : utilisez cette fonction avec précaution. Un mot de passe modifié puis oublié génère des frais pour vous. De plus, vous modifiez le mot de passe admin pour tous les admins et devez ensuite le communiquer pour tous les admins afin qu'ils puissent continuer à travailler.</p>
Réinitialiser le mot de passe email	<p><b>Saisissez ici une adresse e-mail à laquelle un e-mail doit être envoyé en cas d'oubli du mot de passe, afin de réinitialiser le mot de passe. Si aucun mail n'est inscrit ici et que le mot de passe a été oublié, l'application doit être réinstallée.</b> Cela a pour conséquence que toutes les données d'utilisateur, les résultats et les paramètres ont été supprimés.</p>
Utilisateur sélectionner	<p>Sélectionnez ici un utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier les droits d'utilisateur :</p> <p>Date de blocage : Jusqu'à quand l'utilisateur doit-il pouvoir s'entraîner ? Cela est utile par exemple si vous convoquez régulièrement l'utilisateur pour un entraînement. Si la date de blocage est dépassée, il ne peut pas continuer à s'entraîner. Vous pouvez également désactiver cette option, par exemple si vous souhaitez effectuer l'entraînement vous-même.</p>

Limite de temps	Vous pouvez définir ici combien de temps l'utilisateur sélectionné doit pouvoir s'entraîner chaque jour. Vous avez le choix entre une durée illimitée et une durée de 10 heures par quart d'heure. Pour choisir une durée précise, tapez sur les flèches et sélectionnez la durée souhaitée dans la barre numérique - ou justement illimitée.
Peut utiliser les paramètres	Si cette case est cochée, l'utilisateur peut ouvrir le menu contextuel Réglages pour le contrôle de l'entraînement et la définition du capteur et y effectuer des modifications.
Peut effacer les résultats	Si cette case est cochée, l'utilisateur peut supprimer les résultats obtenus.

Choisissez les options pour l'utilisateur comme vous le jugez utile. L'utilisation des options est auto-explicative ou déjà décrite ci-dessus.

Fermez la fenêtre en cliquant sur le bouton  (en haut à gauche).

## Sélectionner de nouvelles vidéos de feedback (Menu contextuel 'Administration' - onglet 'Nouveaux favoris')

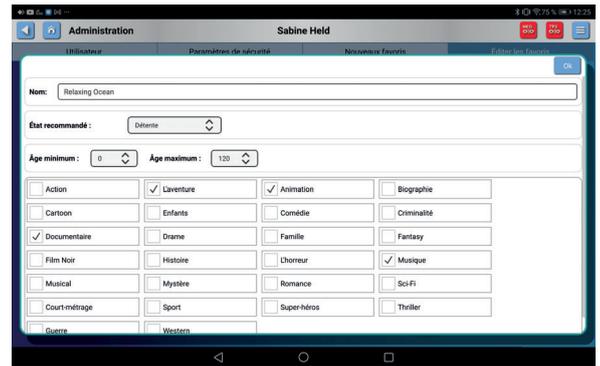
Dans cette étape, vous sélectionnez les nouvelles vidéos de feedback qui seront disponibles pour la formation à l'avenir.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Effleurez l'entrée Administration dans le menu contextuel. La fenêtre Administration s'ouvre dans l'onglet Utilisateurs.
3. Tapez sur l'onglet Nouveaux favoris. Un champ vide apparaît. Sous ce champ, vous voyez deux boutons..

Bouton	Signification
YouTube	<p>Ici, vous pouvez télécharger des vidéos auprès du fournisseur de vidéos YouTube ou les associer à l'application.</p> <p>Pour ce faire, votre appareil doit pouvoir accéder à Internet.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Choisissez une vidéo appropriée. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des termes de recherche ou des catégories pour afficher les vidéos.</li> <li>2. Appuyez sur la vidéo de votre choix. Celle-ci se charge dans une fenêtre. Cela peut prendre quelques secondes.</li> <li>3. Vous avez maintenant le choix de télécharger la vidéo et de l'ajouter aux favoris, ou de n'ajouter qu'un raccourci. Tapez sur le bouton correspondant sous la vidéo.</li> </ol> <p>Remarque : les vidéos ajoutées ne sont que des liens et ne sont pas disponibles pour l'entraînement sans accès à Internet.</p>
Vidéo locale	<p>Ici, vous pouvez lier les vidéos que vous avez enregistrées sur votre appareil afin qu'elles soient disponibles pour l'entraînement.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sur votre appareil, recherchez les dossiers dans lesquels vos vidéos sont enregistrées.</li> <li>2. Appuyez sur le bouton <b>Ajouter</b>.</li> </ol>

3. Après avoir ajouté la vidéo, une fenêtre s'ouvre dans laquelle vous pouvez la classer. Cela vous permettra de sélectionner plus facilement les vidéos appropriées par la suite.

- Vous pouvez attribuer un nouveau nom ou un nom plus compréhensible.
- Vous pouvez définir si la vidéo doit être utilisée pour l'entraînement à la relaxation ou à la concentration - ou pour les deux types d'entraînement.
- Vous pouvez indiquer une limite d'âge inférieure et supérieure pour laquelle la vidéo est adaptée. Les vidéos pour enfants ne conviennent peut-être pas aux entraîneurs plus âgés, les thrillers ne sont pas adaptés aux enfants.
- Vous pouvez attribuer des vidéos à des genres spécifiques afin de simplifier votre sélection.



Plus vous catégorisez les vidéos, plus vous pourrez ensuite les filtrer de manière spécifique pour certains utilisateurs. Toutefois, si vous ne travaillez qu'avec quelques utilisateurs, vous pouvez limiter vos efforts.

4. Une fois que vous avez attribué tous les paramètres, fermez la fenêtre en tapant sur le bouton OK. La vidéo apparaît maintenant dans la liste des vidéos disponibles.

Vous avez automatiquement accédé à l'onglet Modifier la liste.

Ici, vous pouvez reconnaître au bouton , si une vidéo a été seulement ajoutée (donc liée) ou téléchargée.

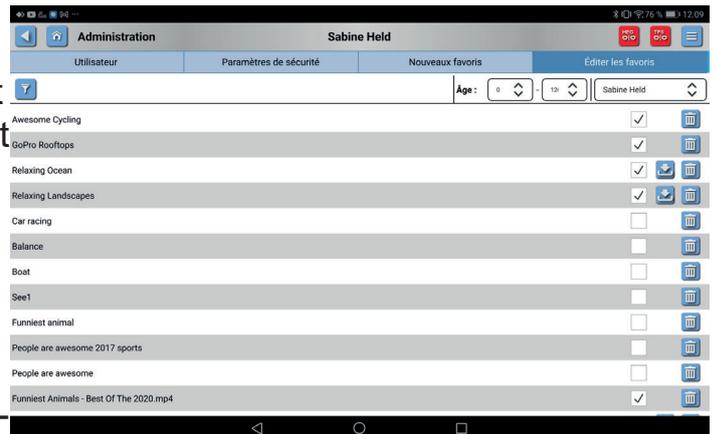
Les vidéos ajoutées ne sont disponibles pour l'entraînement que si le terminal a accès à Internet pendant l'entraînement.

Vous souhaitez définir d'autres vidéos comme favorites ? Passez à l'onglet Nouveaux favoris et répétez les étapes de ce chapitre (plusieurs fois).

## Attribuer des vidéos de feedback aux utilisateurs (Menu contextuel 'Administration' – onglet Éditer les favoris')

Dans cette étape, vous attribuez à un utilisateur des vidéos de feedback qui lui permettront de réaliser l'entraînement à l'avenir.

1. Dans le menu principal, tapez sur le bouton en haut à droite (☰). Le menu contextuel s'ouvre.
2. Effleurez l'entrée Administration dans le menu contextuel. La fenêtre Administration s'ouvre dans l'onglet Utilisateurs.
3. Tapez sur l'onglet Modifier la liste. La liste des vidéos disponibles sur l'appareil s'affiche. L'onglet contient également des options de filtrage et la liste des utilisateurs.
4. En haut à droite, sélectionnez l'utilisateur auquel vous souhaitez attribuer des vidéos.
  - Si vous souhaitez limiter la sélection des vidéos à certains genres, tapez sur le bouton (Filtre) Dans la fenêtre qui s'ouvre, sélectionnez les genres qui doivent être proposés à l'utilisateur. Confirmez votre choix en cliquant sur le X bleu dans la fenêtre.
  - Si la sélection doit être adaptée à l'âge de l'utilisateur, vous pouvez indiquer à côté du nom les limites d'âge inférieure et supérieure.
5. Dans la case blanche derrière les noms de vidéos, cochez les vidéos que vous souhaitez attribuer à cet utilisateur.

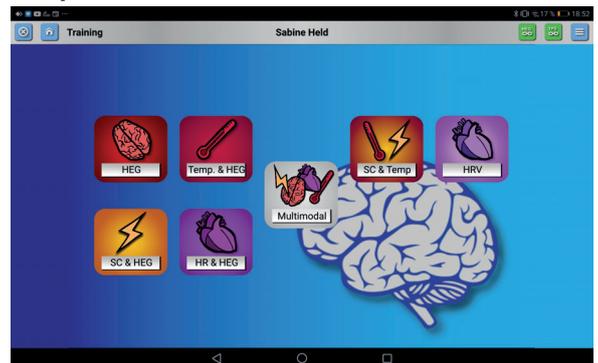


Remarque: Le bouton (🗑️) vous permet de supprimer des vidéos de la liste des favoris à cet endroit. Vous les supprimez ainsi pour TOUS les utilisateurs. Utilisez donc cette option avec précaution.

## Démarrer l'entraînement (Bouton du menu principal 'l'Entraînement')

Une fois que vous avez

- établi la connexion entre votre terminal et le ou les capteurs,
- défini les paramètres,
- sélectionné l'utilisateur souhaité,
- fixé correctement les capteurs sur l'utilisateur (informations à ce sujet à partir de la page 34),



vous pouvez commencer l'entraînement.

Si vous travaillez seul avec l'application, ces étapes ne sont nécessaires qu'au début.

1. Appuyez sur le bouton l'Entraînement dans le menu principal. En fonction des types de capteurs que vous utilisez et des réglages que vous avez effectués, une à sept possibilités d'entraînement vous sont maintenant proposées.
2. Sélectionnez le type d'entraînement souhaité :

Symbole	Forme d'entraînement
	Entraînement HEG pur. Mesure de la teneur en oxygène dans le sang au niveau du front.
	Variations de la température combinées à la mesure de la teneur en oxygène dans le sang.
	Conductivité cutanée au bout des doigts combinée à la mesure de la teneur en oxygène dans le sang.
	Fréquence cardiaque combinée avec la mesure de la teneur en oxygène dans le sang.
	Conductivité cutanée au bout des doigts combinée avec les variations de température
	Fréquence cardiaque
	Mesure combinée combinée avec l'évaluation de tous les paramètres en même temps.

3. Lire les instructions d'entraînement, si elles sont affichées.

4. Définissez les paramètres de cette session d'entraînement sur la ligne inférieure. Vous disposez des options suivantes :

Symbole	Valeurs	Importance et possibilités
	Détente   Concentration 	Dans quel mode d'entraînement doit-on s'entraîner :  <b>Détente</b> = les valeurs doivent rester en dessous des valeurs seuils.  <b>Concentration</b> = les valeurs doivent rester au-dessus des valeurs seuils.
Difficulté	très léger facile niveau moyen difficile très difficile	Le niveau de difficulté augmente. Par exemple, la sensibilité du capteur et la vitesse de réaction du seuil changent - avec un seuil dynamique.  Le niveau influence le nombre de points que le client accumule pendant l'entraînement.
	Favoris	Vous pouvez sélectionner ici la vidéo de feedback avec laquelle vous souhaitez vous entraîner.  Seules les vidéos qui ont été attribuées à cet utilisateur dans le menu local Administration sont affichées ici. Les vidéos sont affichées en fonction du mode d'entraînement.
	Nouveau favoris	Ici, il est possible de sélectionner à nouveau de nouvelles vidéos de feedback. La procédure est décrite dans le chapitre Sélectionner de nouvelles vidéos de feedback.
	Démarrage / Pause / Arrêt	Contrôle de la session d'entraînement (tous les boutons ne sont pas visibles en même temps)
    Tous les diagrammes en mode vert  	<b>Un diagramme en mode vert</b>  Tous les diagrammes en mode vert	Il est possible de définir ici si, dans le cas de plusieurs paramètres d'entraînement, tous doivent être remplis pour atteindre l'objectif d'entraînement. Ou si la vidéo doit continuer à être lue même si une seule exigence est remplie.  Remarque : un diagramme à barres doit rester activé pour l'évaluation.

	5 – 120 secondes	Ici, il est possible de modifier l'affichage des diagrammes linéaires.
	(zone de texte)	C'est ici que les anomalies peuvent être notées pendant l'entraînement. Important : confirmez votre inscription en cliquant sur le bouton 'Ajouter une note'.
	Cycle de respiration donneur	Un point rouge suit une ligne à laquelle l'utilisateur doit adapter sa respiration : <ul style="list-style-type: none"> <li>• ligne ascendante = inspirer</li> <li>• ligne horizontale = retenir sa respiration</li> <li>• ligne descendante = expiration</li> </ul> Il s'agit ici d'une consigne. Les capteurs n'enregistrent pas si elles sont respectées et si l'utilisateur suit le rythme respiratoire. Si vous cliquez sur le bouton, un champ s'ouvre dans lequel vous pouvez modifier la position et les paramètres du capteur de rythme respiratoire.
  réduire 	plein écran réduire	La vidéo doit-elle être visible en plein écran ou l'utilisateur doit-il pouvoir voir les graphiques à barres et les graphiques linéaires ? Cela peut aider, mais peut aussi distraire.
	haut / bas / gauche / droite	Ici, les tailles des champs peuvent être modifiées en déplaçant les boutons.

Les options surlignées en jaune peuvent être modifiées avant et pendant l'entraînement sans l'interrompre.

5. Tapez sur le bouton Démarrer ().  
Vous commencez ainsi la session d'entraînement.

### ***Interactions pendant la session d'entraînement***

Si plusieurs paramètres sont impliqués dans l'entraînement, certaines valeurs peuvent être retirées de l'évaluation. Exemple : l'utilisateur sort du froid et commence immédiatement l'entraînement. Dans ce cas, la valeur de ce paramètre est encore peu significative au début. C'est justement avec le paramètre  que le film serait éventuellement souvent interrompu.

Procédure :

1. Appuyez sur le graphique à barres correspondant au paramètre qui doit être désactivé et donc retiré de l'évaluation. La mesure se poursuit. Le champ est affiché en gris.
2. Si le paramètre doit être réactivé, touchez-le à nouveau.

Vous pouvez documenter la désactivation et l'activation à l'aide de la fonction de prise de notes.

### Commutation entre les seuils dynamiques et manuels

Dans le diagramme à barres correspondant, vous pouvez définir les éléments suivants :

	L'apprenant doit atteindre une valeur seuil prédéfinie pour recevoir le feedback positif. Si vous avez choisi cette option, vous pouvez toucher la ligne et la faire glisser à l'endroit souhaité.
	La valeur seuil se base sur les valeurs déterminées par l'utilisateur et s'adapte à celles-ci. Elle est donc variable et se modifie en fonction du réglage sous degré de difficulté de manière à ce que l'utilisateur puisse l'atteindre facilement ou au prix d'un effort.

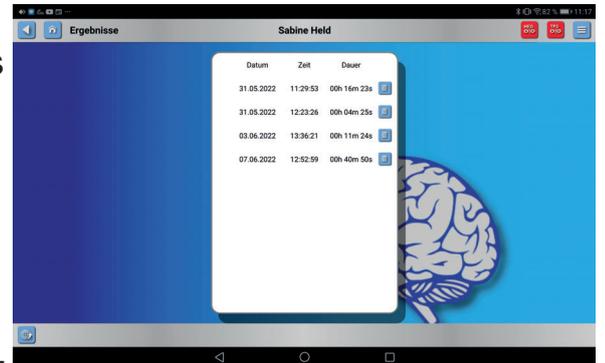
### Conseils et remarques particulières :

- Si vous encadrez une personne pendant la séance d'entraînement, veillez à ce qu'elle ne modifie pas de son propre chef les réglages expliqués dans ce chapitre. Cela pourrait fausser l'évaluation et l'objectif de l'entraînement.
- Si vous remarquez que les exigences sont trop difficiles ou trop faciles, vous pouvez également modifier les données pendant l'entraînement. Pour ce faire, vous pouvez interrompre la séance en appuyant sur la touche Pause, mais vous pouvez aussi changer cela pendant la vidéo. Il en va de même pour le mode d'entraînement (détente / concentration, les formes de représentation (affichage temporel, ...)).
- Les modifications du niveau de difficulté et du mode sont enregistrées par le programme et notées dans l'évaluation. Ainsi, vous pouvez par exemple passer rapidement de l'entraînement de relaxation à l'entraînement de concentration avec des vidéos appropriées afin de tester et d'entraîner la flexibilité de l'utilisateur.
- Les clients reçoivent des points en récompense à la fin d'une session d'entraînement. Ces points sont calculés d'une part en fonction du pourcentage de la durée pendant laquelle le client a accompli la tâche demandée et d'autre part en fonction du niveau de difficulté choisi.
- Le client n'a pas besoin de tenir le terminal dans sa main. Un support de terminal ou un support similaire laisse au client une marge de manœuvre motrice et protège le terminal.
- Une vitre en plexiglas ou une autre vitre transparente peut protéger le terminal des rayures, de la prononciation humide ou des dommages. De plus, une vitre empêche le client de taper sur le terminal et d'interrompre ou d'influencer ainsi le déroulement de l'entraînement.

## Voir et évaluer les résultats (Menu principal bouton 'Résultats')

Pour consulter cette fenêtre de résultats, il existe les possibilités suivantes

- Terminer la session d'entraînement. Les résultats s'affichent.
- OU
- Dans le menu principal Résultats, appuyez sur la ligne correspondant au résultat que vous souhaitez visualiser.



Vous voyez un tableau et une courbe d'évolution de la session d'entraînement, si celle-ci a été sélectionnée dans les paramètres d'analyse.

Start	Stop	Modus	% Korrekt	% Falsch	Spektrum	Level	Schwelle Max	Schwelle Min	Punkte
00:00	02:37	V	50	50	77.3	sehr leicht	115.0	45.0	77
02:37	06:22	∧	100	0	6.4	mittel	69.0	62.0	227
00:00	03:45	total ∧	100	0	6.4	...	69.0	62.0	227
00:00	02:37	total V	50	50	77.3	...	115.0	45.0	77
00:00	06:22	total	75	25	77.3	...	115.0	45.0	227

Représentation en cas de réglage 'Seuil'.

Min	Max	Mittel	Spektrum
44.3	121.6	55.2	77.3
65.4	71.8	67.2	6.4
65.4	71.8	67.2	6.4
44.3	121.6	55.2	77.3
44.3	121.6	62.3	77.3

Complément en cas de réglage 'Min, Max, Moyen'

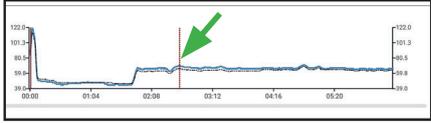
### Remarque :

Lors de l'évaluation des résultats, un tableau séparé est créé pour chaque paramètre. Si plusieurs paramètres ont été entraînés lors de l'entraînement, il est possible de passer d'une évaluation à l'autre.

Pour cela, tapez sur la/les flèche(s) pour passer d'un paramètre à l'autre.

Cadrage de l'image	Témoignages																								
	<p>Une session d'entraînement a été lancée le 24.11.2020 à 9h44.</p>																								
	<p>L'entraînement a duré au total 6 minutes et 22 secondes.</p>																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Start</th> <th>Stop</th> <th>Modus</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>02:37</td> <td>06:22</td> <td>∧</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>03:45</td> <td>total ∧</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>total V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:00</td> <td>06:22</td> <td>total</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Start	Stop	Modus	%	00:00	02:37	V		02:37	06:22	∧		00:00	03:45	total ∧		00:00	02:37	total V		00:00	06:22	total		<p>Sur les 6 minutes et 22 secondes, on a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 minutes et 45 secondes min en mode concentration (∧) et</li> <li>• 2 minutes et 37 secondes en mode relaxation (V).</li> </ul>
Start	Stop	Modus	%																						
00:00	02:37	V																							
02:37	06:22	∧																							
00:00	03:45	total ∧																							
00:00	02:37	total V																							
00:00	06:22	total																							

# Utilisation de l'application Body & Mind - Résultats

<table border="1"> <thead> <tr> <th>Start</th> <th>Stop</th> <th>Modus</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>V</td> <td></td> </tr> <tr> <td>02:37</td> <td>06:22</td> <td>^</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Start	Stop	Modus	%	00:00	02:37	V		02:37	06:22	^		<p>Après 2 minutes et 37 secondes, le mode est passé de la relaxation (V) à la concentration (^).</p>																		
Start	Stop	Modus	%																												
00:00	02:37	V																													
02:37	06:22	^																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>% Korrekt</th> <th>% Falsch</th> <th>Sp</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>50</td> <td>50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>100</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>100</td> <td>0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>50</td> <td>50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>75</td> <td>25</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Modus	% Korrekt	% Falsch	Sp	V	50	50		^	100	0		total ^	100	0		total V	50	50		total	75	25		<p>Pendant la phase de relaxation, l'entraînement a été réussi à 50% et, conformément à la tâche, la valeur seuil n'a pas été atteinte = le feedback a été donné.</p> <p>Pendant la phase de concentration, l'entraînement a été réussi à 100 % (valeur supérieure au seuil). Au total, l'objectif a donc été atteint 75 % du temps.</p>						
Modus	% Korrekt	% Falsch	Sp																												
V	50	50																													
^	100	0																													
total ^	100	0																													
total V	50	50																													
total	75	25																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Level</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>sehr leicht</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>Mittel</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Level	V	sehr leicht	^	Mittel	total ^	...	total V	...	total	...	<p>En mode détente, le niveau était réglé sur très léger, en mode concentration, l'entraînement se faisait au niveau moyen.</p>																		
Modus	Level																														
V	sehr leicht																														
^	Mittel																														
total ^	...																														
total V	...																														
total	...																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Schwelle Max.</th> <th>Schwelle Min.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>69.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>69.0</td> <td>62.0</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>115.0</td> <td>45.0</td> </tr> </tbody> </table> 	Modus	Schwelle Max.	Schwelle Min.	V	115.0	45.0	^	69.0	62.0	total ^	69.0	62.0	total V	115.0	45.0	total	115.0	45.0	<p>La valeur seuil la plus basse était de 45, la plus haute de 115. Cette plus grande variation s'est produite en mode détente.</p> <p>En mode concentration, la valeur seuil ne variait plus qu'entre 62 et 69.</p> <p>Après le changement de mode, le déroulement de l'entraînement était très équilibré. (Réglage : valeur seuil dynamique).</p>												
Modus	Schwelle Max.	Schwelle Min.																													
V	115.0	45.0																													
^	69.0	62.0																													
total ^	69.0	62.0																													
total V	115.0	45.0																													
total	115.0	45.0																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Min</th> <th>Max</th> <th>Mittel</th> <th>Spektrum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>55.2</td> <td>77.3</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>65.4</td> <td>71.8</td> <td>67.2</td> <td>6.4</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>65.4</td> <td>71.8</td> <td>67.2</td> <td>6.4</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>55.2</td> <td>77.3</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>44.3</td> <td>121.6</td> <td>62.3</td> <td>77.3</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Min	Max	Mittel	Spektrum	V	44.3	121.6	55.2	77.3	^	65.4	71.8	67.2	6.4	total ^	65.4	71.8	67.2	6.4	total V	44.3	121.6	55.2	77.3	total	44.3	121.6	62.3	77.3	<p>La valeur la plus basse en mode détente était de 44,3, la plus haute de 121,6, soit un spectre de 77,3. La moyenne sur le temps dans ce mode était de 55,2.</p> <p>En mode Concentration, la valeur la plus basse était de 65,4, la plus haute de 71,8, soit un spectre de 6,4. La valeur moyenne était ici de 67,2.</p>
Modus	Min	Max	Mittel	Spektrum																											
V	44.3	121.6	55.2	77.3																											
^	65.4	71.8	67.2	6.4																											
total ^	65.4	71.8	67.2	6.4																											
total V	44.3	121.6	55.2	77.3																											
total	44.3	121.6	62.3	77.3																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Modus</th> <th>Punkte</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>^</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total ^</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>304</td> </tr> </tbody> </table>	Modus	Punkte	V	77	^	227	total ^	227	total V	77	total	304	<p>Le client a obtenu un total de 304 points (77 + 227) pour avoir atteint son objectif.</p>																		
Modus	Punkte																														
V	77																														
^	227																														
total ^	227																														
total V	77																														
total	304																														

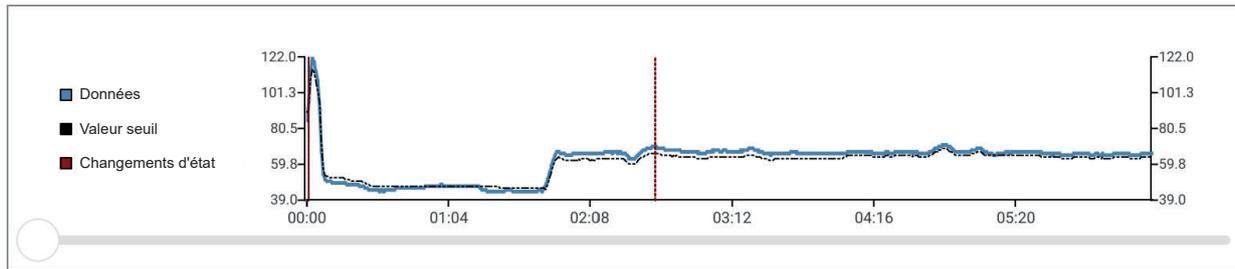
Vous trouverez ici des informations plus détaillées sur les différentes actions.

Entrée	Signification
Démarrer	Début de la section de formation correspondante. Si les paramètres ont été modifiés pendant la formation, plusieurs entrées sont affichées ici.
Arrêt	Fin du segment de formation correspondant. Si les paramètres ont été modifiés pendant la formation, plusieurs entrées sont affichées ici.
Mode : V	Détente
Mode : $\wedge$	Concentration
Mode : total V	<i>Valeur totale en mode Détente</i>
Mode : total $\wedge$	<i>Valeur totale en mode concentration</i>
Mode : total	Valeur totale calculée pour l'ensemble de la formation
% correcte	Proportion du temps passé à accomplir la tâche. Cible : Pourcentage élevé de réussite (>75%) Pourcentage de réussite très élevé (>90%)
% faux	Proportion de temps où la tâche (relaxation / concentration) n'a PAS été accomplie. Cible : Plus c'est bas, mieux c'est.
Min. <sup>(1)</sup>	Valeur minimale atteinte pendant la formation
Max. <sup>(1)</sup>	Valeur maximale atteinte pendant la formation
Moyenne <sup>(1)</sup>	Valeur moyenne calculée de la mesure vue au cours de la session.
Domaine	Un spectre plus large représente un potentiel d'activation/relaxation plus largement exprimé. Veillez noter : Les pics abrupts sont généralement des perturbations et doivent être notés et pris en compte lors de leur examen.
Difficulté	correspond au niveau de difficulté actuellement sélectionné dans les paramètres d'entraînement : très facile, ... Interprétation : Un niveau de difficulté plus élevé se reflète dans le taux de réussite. S'ils sont définis plus haut, les taux de réussite inférieurs sont généralement considérés comme bons.
Seuil Max. <sup>(2)</sup>	<i>valeur seuil maximale atteinte pendant la formation</i>
Seuil Min. <sup>(2)</sup>	<i>valeur seuil minimale atteinte pendant la formation</i>
Points	Récompense / Motivation calculé à partir de la proportion d'achèvement de la tâche en combinaison avec le niveau. En d'autres termes, plus le pourcentage de correction est élevé et plus le niveau est élevé, plus le client reçoit de points.

<sup>(1)</sup> - avec réglage de l'affichage : Min, Max, Moyenne.

<sup>(2)</sup> - avec réglage de l'affichage : Seuil

La courbe de progression indique la mesure sous forme de graphique.



Les résultats de l'enquête

- la ligne bleue correspond aux mesures [données].
- la ligne en pointillés à l'évolution de la valeur seuil pendant la mesure [valeur seuil].
- la ligne verticale rouge correspond au moment où la mesure a été interrompue, où vous avez modifié les réglages et où vous avez repris la mesure [changement d'état].

### Modifier l'annonce

Vous pouvez modifier les affichages de l'évaluation des résultats.

1. Tapez sur les boutons en bas de la fenêtre. Les options suivantes s'offrent à vous :

Option	Valeur	Signification
	5 à Durée de la réunion	Vous pouvez indiquer ici la division de la durée avec laquelle la courbe d'évolution doit être représentée. Si la durée de la session n'est pas indiquée ici, vous pouvez utiliser une barre de défilement pour passer à certains endroits de la session.
	Notes	Vous pouvez afficher ici les notes prises pendant la session. Si vous n'avez pas pris de notes, le champ est grisé.
	LineGraph	Dans l'analyse, vous pouvez afficher ou masquer la courbe d'évolution.
	Min, Max, Moyenne	Les valeurs mesurées sont indiquées ici - valeur minimale mesurée, valeur maximale mesurée et valeur moyenne obtenue.
	Seuil	Nous considérons ici les valeurs seuils - seuil minimal et seuil maximal.
	haut / bas	Ici, vous pouvez modifier la hauteur de la fenêtre du tracé.

## Enregistrer les résultats et les envoyer par e-mail

Si vous utilisez l'application Body & Mind avec un terminal Android, vous pouvez envoyer les résultats collectés. Cela vous permet par exemple d'envoyer des résultats à votre thérapeute pour l'informer de votre évolution entre les rendez-vous que vous avez pris ensemble. Mais vous pouvez bien sûr vous envoyer les résultats à vous-même pour les enregistrer sur votre ordinateur.

1. Dans le menu Résultats, tapez sur le bouton  en bas à gauche de l'écran. Une fenêtre s'ouvre pour vous informer que les résultats ont été enregistrés sur votre terminal.
2. Cliquez sur le bouton Envoyer par mail. Une fenêtre de saisie s'ouvre.
3. Saisissez l'adresse e-mail à laquelle vous souhaitez envoyer les données et confirmez votre choix en cliquant sur OK. Les données sont envoyées. Le destinataire reçoit un e-mail avec un fichier .zip en pièce jointe. Celui-ci contient les résultats sous forme de fichiers .csv individuels - un fichier pour chaque session d'entraînement.
4. Cliquez sur OK. Vous fermez ainsi la fenêtre.

## Effacer les résultats

Vous pouvez supprimer les résultats collectés.

1. Dans le menu Résultats, dans la liste des résultats, tapez sur l'icône située derrière le résultat que vous souhaitez supprimer **IMPRESSI-ONNELLEMENT**.
2. Confirmez la suppression en cliquant sur **Oui** ou annulez la procédure de suppression en cliquant sur **Non**.

### Avoir un aperçu de l'historique des formations (Bouton 'Historique' du menu principal)

Les données d'entraînement sont enregistrées sur le terminal.

Vous pouvez afficher les résultats précédents côte à côte et vous faire une idée des changements survenus au cours d'une période prolongée.

1. Pour ce faire, tapez sur le bouton Historique dans le menu principal. Vous obtenez à l'écran un aperçu des formations que vous avez suivies jusqu'à présent.
  - Vous pouvez les comparer et voir ainsi les progrès réalisés.
  - En outre, l'historique vous permet de savoir combien de fois vous vous êtes entraîné avec ce terminal à l'aide de l'application Body & Mind.
  - Les deux représentations supérieures montrent les modes d'entraînement Concentration (à gauche), Détente (à droite) répartis. Dans la représentation ci-dessous, les deux modes d'entraînement sont combinés.
  - Si l'entraînement a été effectué avec le capteur HEG et le TPS, une page distincte est générée pour chaque paramètre, dans laquelle les résultats peuvent être évalués séparément. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est ainsi divisée en trois zones et présentée séparément : VRC très faible - VRC faible - VRC élevé.



### Terminer l'activité

Si vous ne souhaitez pas continuer à vous entraîner pour le moment, si vous avez terminé l'entraînement et l'évaluation des résultats, fermez l'application afin de libérer de la mémoire sur votre terminal. De plus, vous éviterez ainsi que l'application continue à télécharger des films sans le vouloir.

Éteignez le capteur HEG en plaçant l'interrupteur de fonctionnement/chargement sur la position Charging. Vous interrompez ainsi la consommation d'énergie. Vous pouvez par exemple utiliser le temps jusqu'au prochain entraînement pour charger la batterie.

Libérez l'utilisateur du bandeau. Lorsque vous l'enlevez, faites attention aux cheveux qui pourraient s'accrocher à la bande Velcro. Soyez donc prudent ou laissez l'utilisateur retirer le bandeau. Après l'avoir retiré, nettoyez le bandeau et les capteurs.

## Dépannage

Dans ce chapitre, vous apprendrez comment procéder en cas de difficultés avec l'application HEG ou le capteur HEG.

Erreur	Solution proposée
Il faut une éternité pour que les vidéos se chargent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans le menu Réglages (à partir du menu principal), modifiez la sélection de la qualité vidéo. Plus la qualité doit être élevée, plus le temps de chargement est long.</li> <li>• Il se peut également que la connexion Internet soit plutôt lente. Utilisez si possible une connexion WLAN rapide.</li> </ul>
La connexion entre l'application Body & Mind et le capteur HEG est interrompue ou ne peut pas être établie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez si le capteur HEG est activé.</li> <li>• Vérifiez si l'option Bluetooth™* de ton terminal est activée.</li> </ul>
Le client se détend. Cela est également visible dans la formation à la barre à côté de la vidéo. Néanmoins, la vidéo s'interrompt et ne reprend que plus tard.	<p>C'est probablement le paramètre d'entraînement Concentration qui a été choisi. Dans ce cas, la vidéo n'est lue correctement que si les valeurs mesurées sont supérieures à la valeur seuil réglée ou déterminée de manière dynamique.</p> <p>Interrompez l'entraînement avec le bouton Pause, passez au menu Réglages d'entraînement et changez le mode d'entraînement en mode Détente.</p> <p>Il en va de même si la tâche de concentration a été transmise et que la vidéo ne s'affiche pas lorsque la valeur seuil est dépassée.</p>
La courbe de progression des valeurs mesurées ne fait soudain que monter jusqu'à ce qu'elle s'arrête en haut de l'échelle.	<p>La charge de la batterie n'est plus suffisante pour effectuer l'entraînement.</p> <p>Branchez le capteur HEG sur le secteur.</p> <p>Recommandation : Interrompez l'entraînement, rechargez complètement les batteries, puis reprenez l'entraînement.</p>
L'application a été réduite, mais pas fermée. Lorsque l'entraînement doit être poursuivi après un certain temps, elle ne réagit pas.	<p>Ce phénomène se produit occasionnellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermez les applications à l'aide de la fonction Tout fermer et rappelez l'application Body &amp; Mind.</li> </ul>

\* Bluetooth™ est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

Le capteur HEG est allumé, mais le capteur frontal n'est pas encore appliqué. Un des cercles du capteur frontal clignote sans arrêt.	Ce comportement est normal et voulu. Pendant la mesure, des impulsions rouges et infrarouges non dangereuses sont transmises par le capteur frontal à la peau, ce qui est nécessaire pour la mesure.
Les paramètres d'un client ne peuvent pas être modifiés dans le menu principal (le bouton est grisé).	Dans le menu Paramètres Admin, l'option Peut utiliser les paramètres doit être cochée pour le client. Contrôlez ce paramètre en vous activant avec vos données client et en affichant les données client du client concerné.
Certaines vidéos ne sont pas lues alors qu'elles figurent dans la liste des favoris du client.	Vérifiez si le terminal est connecté à Internet. Il s'agit probablement d'une vidéo ajoutée via YouTube, pour laquelle un lien a 'seulement' été créé. S'il n'y a pas de connexion Internet, elle ne peut pas être utilisée pour l'entraînement - seulement à nouveau lorsqu'une connexion Internet est établie.
J'ai oublié le mot de passe admin	Saisissez votre adresse e-mail dans vos données client. Vous recevrez un mail qui vous permettra ensuite de créer un nouveau mot de passe.
Bluetooth™** indique que l'identification de l'emplacement doit être saisie.	La détection de l'emplacement est nécessaire pour connecter le terminal au capteur HEG. Activez-la dans les paramètres de votre terminal.
Je n'arrive pas à associer le TPS à l'application. L'onglet Paramètres des capteurs ne s'affiche pas dans les paramètres.	Vous utilisez peut-être un terminal iOS. Pour des raisons techniques, la possibilité de travailler avec le TPS n'est actuellement disponible que pour les utilisateurs d'un terminal Android.
Je ne peux pas envoyer les résultats au thérapeute.	Vous utilisez peut-être un terminal iOS. Dans cette version, cette option n'est pas possible.

\*\*

Bluetooth™ est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

<p>Lors de l'entraînement TPS, certaines valeurs sont en dehors des valeurs cibles visées, mais la vidéo est tout de même lue.</p>	<p>Il y a plusieurs explications possibles :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lors de l'exécution de la formation, l'option Tous les seuils n'est pas cochée. Cochez la case pour forcer l'atteinte.</li> <li>2. l'atteinte dynamique des valeurs seuils suppose des valeurs moyennes avec lesquelles les valeurs seuils sont calculées. Si les valeurs cibles visées sont atteintes pour un paramètre, mais pas pour un autre en partie, la vidéo est encore lue brièvement jusqu'à ce que les valeurs se soient adaptées et puissent à nouveau être atteintes.</li> <li>3. une fenêtre avec l'affichage à barres est-elle grisée ? Si c'est le cas, les valeurs de ce paramètre sont certes mesurées, mais n'influencent pas la lecture de la vidéo. Tapez sur la case grise pour qu'elle apparaisse sur fond blanc. La lecture de la vidéo devrait alors à nouveau dépendre de tous les paramètres.</li> </ol>
--	--

D'autres questions, erreurs ou problèmes surviennent-ils lors du travail avec l'application Body & Mind et/ou les capteurs ?

Veillez contacter notre service d'assistance technique à la clientèle.

Nous pourrions alors discuter ensemble des étapes suivantes.

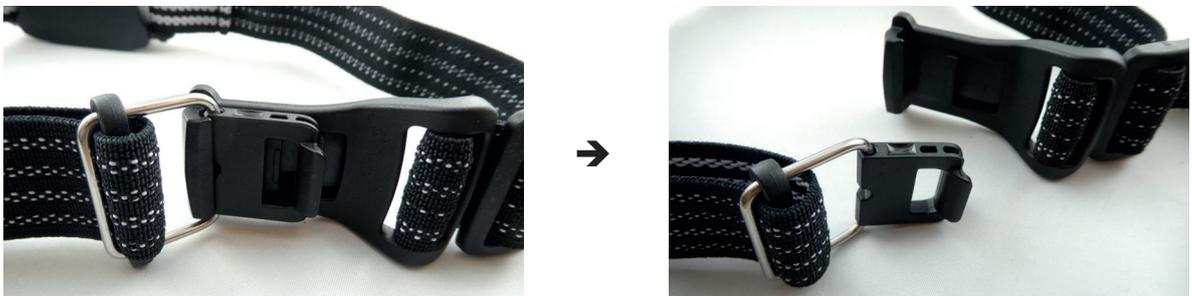
## HEG-Sensor am Kopf befestigen

### Remarques préalables

- Enlevez la graisse, la sueur et le maquillage de la surface d'appui du HEG neuro à l'aide d'un chiffon. Veillez à ce que le HEG neuro soit posé directement sur le front de l'utilisateur. Les cheveux et le maquillage doivent être retirés de la surface d'appui - ou au moins de l'emplacement des lampes.
- Le HEG neuro doit être positionné au-dessus des sourcils et des os de l'orbite.

### Procédure

1. Ouvrez la fermeture qui relie les deux extrémités du bandeau. Tirez sur les parties de la fermeture pour les éloigner l'une de l'autre. Les parties de la fermeture sont magnétiques, vous sentirez donc une légère résistance.



2. Modifiez la longueur du bandeau si nécessaire. Pour ce faire, poussez la barrette de l'œillet métallique vers le milieu au niveau du clip d'encliquetage, tirez la boucle du bandeau dans l'une ou l'autre direction jusqu'à ce que la longueur souhaitée soit atteinte et poussez à nouveau la barrette vers le bord de l'œillet métallique. Vous fixez ainsi la longueur du bandeau.



3. Posez le HEG neuro sur le front de la personne qui s'entraîne. Veillez à ce que le HEG neuro soit correctement orienté : la surface plane est en contact avec le front. L'écriture sur la face avant (surface bombée) doit être lisible 'normalement', c'est-à-dire qu'elle ne doit pas être à l'envers.

**Conseil:** Si vous mettez vous-même le HEG neuro, vous pouvez sentir l'alignement correct : L'écriture en relief est perceptible en bas sur la face avant du boîtier, l'interrupteur marche/arrêt est perceptible en haut sous forme de demi-sphère.

4. Tenez le boîtier HEG neuro d'une main et tirez le côté du bandeau avec le clip de fixation au-dessus de l'oreille de l'utilisateur jusqu'à l'arrière de la tête.
5. Avec la main qui tenait le boîtier HEG neuro, passez l'autre côté du bandeau et placez-le sur la tête. Tirez le bandeau au minimum pour que le boîtier HEG neuro reste sur le front.
6. Continuez à faire glisser le bandeau sur la tête avec la main jusqu'à ce que vous atteigniez le clip de fermeture.
7. Insérez le clip de fermeture dans le support de clip. En règle générale, il suffit de tenir le clip de fermeture au-dessus du support de clip. La plupart du temps, les extrémités magnétiques se resserrent déjà. Faites attention aux cheveux de la personne qui s'entraîne. La fermeture peut tirer.
8. Si nécessaire, corrigez la position du boîtier HEG neuro sur le front. Il doit être positionné au milieu du front. Le cas échéant, le capteur est trop serré ou trop lâche. Modifiez alors encore une fois les longueurs des bandes.



## Capteur TPS : créer un capteur de doigt

### Préparation

- Lavez-vous soigneusement les mains, en particulier le doigt sur lequel le capteur TPS est posé. L'index ou le majeur de la main qui ne sert pas à écrire sont particulièrement adaptés à cet effet.

### Procédure

1. Placez le capteur TPS sur la phalange supérieure du doigt. Les surfaces argentées du capteur doivent se trouver à l'intérieur du doigt.
2. Fixez le capteur à l'aide de la bande qui se trouve sur le capteur. Pour ce faire, placez le ruban tout autour du capteur et enfitez l'un des trous autour du bouton de fixation central. Le capteur doit être fixé au doigt sans bouger mais sans être trop serré.



# Guide de démarrage rapide

---

## ***Si vous utilisez l'application pour la première fois***

1. Télécharger l'application
2. Associer les capteurs au terminal (spécialement TPS)
3. Saisir l'utilisateur
4. Effectuer les réglages de sécurité  
(y compris saisir une adresse e-mail d'urgence !)
5. Télécharger et classer les vidéos de feedback (favoris)

## ***Si vous avez déjà tout configuré***

1. Mettre en place les capteurs
2. Etablir une connexion entre le capteur et le terminal
3. Activer l'utilisateur
4. Démarrer l'entraînement
5. Visualiser les résultats
6. En cas de questions : appeler l'aide à l'écran