QoLibri

Votre thérapie numérique pour la douleur chronique

SUR ORDONNANCE

Votre prescription médicale

Votre médecin vous a prescrit QoLibri pour vous aider à mieux vivre avec la douleur.

Pour bénéficier de son efficacité, il est préconisé d'utiliser QoLibri au quotidien, en réalisant chaque semaine au moins 10 des activités proposées dans l'application.

Votre engagement, vos progrès

En suivant votre programme thérapeutique personnalisé dans QoLibri, vous pourrez :

- ✅ Réduire l'impact de la douleur
- ✅ Reprendre des activités qui comptent vraiment pour vous
- ✅ Améliorer votre sommeil et votre énergie
- ✅ Prendre soin de vos émotions
- ✅ Retrouver plus de liberté dans votre vie !

Impact de la douleur sur votre quotidien

semaine 1

Parcours découverte

- Je complète les questionnaires
- Je fais les 5 activités

mois 1 et mois 2

Début du parcours personnalisé de thérapie numérique

- Je fais au moins une dizaine d'activités chaque semaine dans l'appli
- J'utilise les livrets en support écrit, pour m'aider à progresser jour après jour
- Je complète les questionnaires pour que le parcours s'adapte à mes besoins

à partir du 3ème mois

Finalisation du parcours personnalisé

Vidéo | Podcast | Images

Contenus éducatifs
Relaxation et respiration

Pleine conscience
Automassages

Témoignages et quiz
Remise en mouvement

L'avis des patients sur QoLibri

★★★★☆ (209)

Merci infiniment 🙏🙏 pour l'application Qolibri qui a déjà changé ma vie. J'en parle partout autour de moi.

J'apprécie beaucoup l'application. Les contenus permettent d'avancer dans ma compréhension de ma douleur chronique et les témoignages permettent de me sentir moins seule. Les exercices proposés sont adaptés et me permettent déjà de mieux appréhender mon schéma corporel et de moins focusser sur la souffrance causée par mes douleurs.

Et si vous preniez soin de vous, dès maintenant ?

- Ouvrez votre appli et faites une activité
- Persévérez : un peu, chaque jour
- Avancez à votre rythme

Et savourez les bienfaits !

Reprenez le chemin vers une meilleure qualité de vie !