



La méthode anti-chaos numérique

Dernière mise à jour le : 09/02/2026

La méthode anti-chaos numérique pour retrouver clarté mentale et énergie

En un coup d'oeil

Organisme de formation: Beincap – Christelle DISER (Entrepreneur individuel)

SIREN/SIRET: 902843234/9028432340001

Zone d'intervention: Martinique, Guadeloupe, Saint-Martin

Contact: 0596490708 – contact@beincap.fr

Référente handicap: Christelle DISER

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le/la participante sera capable de :

- comprendre les mécanismes de la surcharge mentale et attentionnelle
- identifier les facteurs personnels et environnementaux qui fragilisent son attention
- mettre en place des ajustements concrets pour soutenir son attention au quotidien
- adopter une relation plus équilibrée et consciente au numérique
- préserver son énergie mentale dans la durée

Public concerné et pré requis

Cette formation s'adresse à :

- toute personne ressentant une surcharge mentale ou attentionnelle
- professionnels, indépendants, salariés, managers
- particuliers souhaitant retrouver plus de clarté mentale et d'équilibre

Prérequis: avoir un ordinateur et être à l'aise avec l'outil informatique.

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



Délais et procédure d'accès

- Incription possible à tout moment (entrée-sortie permanente)
- Accès au parcours dans les 48h suivant la validation du paiement
- Etapes: Paiement -> Incription (envoi des documents contractuels) -> accès à la plateforme
- Documents fournis: programme, convention, règlement applicable

Prérequis: avoir un ordinateur et être à l'aise avec l'outil informatique.

Plateforme: [Cohevy](#)

Guide client plateforme: [ici](#)

Centre d'aide plateforme: [ici](#)

Contenus de la formation

La formation est structurée en 6 modules progressifs :

1. Comprendre le chaos numérique
2. Observer sa surcharge mentale
3. Reprendre la main sur son attention
4. Créer un environnement attentionné
5. Ajuster durablement sa relation au numérique
6. Clôturer, intégrer et se projeter

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



Chaque module comprend :

- des apports pédagogiques (vidéos, schémas)
- des exercices pratiques
- des supports téléchargeables (PDF)
- des audios guidés
- des temps d'auto-évaluation

Durée et organisation

- **Durée estimée :** 10 heures
- **Format :** e-learning asynchrone
- **Accès :** 100 % en ligne, à son rythme
- **Disponibilité :** accès jusqu'à 3 mois après la fin de réalisation de la formation

Méthodes pédagogiques mobilisées

- pédagogie active et progressive
- alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- auto-diagnostics et outils d'auto-observation
- supports variés (vidéo, audio, écrit)

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



La formation privilégie une approche non injonctive, respectueuse des rythmes individuels.

Modalités d'évaluation

- quiz de vérification des acquis en cours et en fin de parcours
- exercices pratiques d'appropriation
- auto-évaluations avant / après
- enquête: à chaud (fin de parcours)
- Indicateurs publiés annuellement: taux de satisfaction, taux d'achèvement, taux d'atteinte des objectifs.

Dernière MAJ: 09/02/2026

Les évaluations visent la validation des acquis, sans logique de performance.

Attestation

Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue du parcours, sous réserve de la réalisation des activités prévues.

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



Modalités d'accompagnement (selon formule)

- **Formule Standard** : formation en autonomie
- **Formule Premium** : formation + 1h de rendez-vous d'accompagnement individuel au choix (coaching ou hypnose)

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Pour toute demande spécifique d'adaptation, merci de contacter l'organisme de formation en amont.

Tarifs et financement

- **Formule Standard** :
297 € (tarif normal)
- **Formule Premium** :
497 € (tarif normal)

Financement individuel

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026



Confidentialité & RGPD

Données personnelles: collecte minimale (gestion des inscriptions, suivi pédagogique). Conservation des données conforme au cadre légal.

Réclamations et amélioration continue

- **Réclamations:** par e-mail à contact@beincap.fr (accusé-réception sous 72h maximum, réponse sous 10 jours)
 - **Amélioration:** revue semestrielle, mise à jour des supports, veille qualité
-

Contact et inscription

Pour toute information complémentaire ou demande spécifique, merci de contacter :

✉ contact@beincap.fr

🌐 [Lien vers la page d'inscription formule standard](#)

[Lien vers la page d'inscription formule premium](#)

DISER Christelle

Tél.: 0596490708 – contact@beincap.fr

SIRET 90284323400011

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 02973404097 auprès du Préfet de région de Martinique

MAJ : 09/02/2026