MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

GUIDE D'UTILISATION

# Des compétences qui servent vraiment.

## *Un espace d'entraînement, pas un manuel scolaire.*

Comment Marcus'Mend transforme une compétence de TCD en une phrase que tu peux vraiment dire demain — pas à pas, à partir de ta propre situation.

**Site d'information** marcusmend.vercel.app/fr

PROGRESSIVE Web App

DISPONIBLE SUR Google Play



Version 1.1.0 · Mise à jour : 18 septembre 2026

Français

ORIENTATION

# En bref

| | |
|---|---|
| QUOI | Un espace d'entraînement interactif pour la **thérapie comportementale dialectique (TCD)** |
| FORME | Application web installable (PWA) et application Android native — toutes deux utilisables **entièrement hors ligne et sans compte** |
| CONTENU | **38 compétences de TCD** (32 compétences individuelles + 6 ensembles de compétences) issues des quatre modules de la TCD, plus un lexique de **41 termes** |
| DOMAINES | **Six** — quatre suivent la compétence que tu choisis, deux valent pour toutes |
| LANGUES | Allemand, anglais, français et espagnol, modifiables à tout moment pendant que tu travailles |
| CONFIDENTIALITÉ | Tout ce que tu saisis reste sur ton appareil. Pas de cloud, pas de serveur, pas de pistage |
| FONDEMENT | Les compétences de la TCD, fondée sur des preuves, ancrées chez Linehan et McKay — la source est visible pour chaque contenu |
| CE QU'ELLE N'EST PAS | Elle ne remplace ni un diagnostic, ni une thérapie, ni une prise en charge en cas de crise |

## Sommaire


1 À quoi sert Marcus'Mend

2 Quatre étapes vers ton propre script

3 Les six domaines de travail

4 Sauvegarder et restaurer

5 En déplacement : application Android et application web

6 Comment l'application est construite

7 Limites, confidentialité et sources



**Koshka lit avec toi**

Une chatte noire munie d'un manuel de référence commente ce guide d'un bout à l'autre. Elle apparaît chaque fois qu'une action repose sur une raison clinique — pourquoi une étape est construite ainsi et pas autrement, et d'où elle vient. Si tu veux seulement savoir sur quel bouton appuyer, tu peux la passer.

Elle explique et remet les choses en contexte. Elle ne soigne pas.

CHAPITRE 1

# À quoi sert Marcus'Mend



***Entre « J'ai lu quelque chose sur DEAR MAN' » et « Je sais ce que je vais dire demain », il y a la pratique — et c'est justement ce que les livres laissent de côté.***

Tu as demain une conversation difficile — avec ta ou ton responsable, un parent, une amie ou un ami — et tu ne sais pas comment commencer. Ou bien tu es submergé par tes émotions en ce moment et tu as besoin d'un moyen de redescendre *maintenant*, avant de dire quelque chose que tu regretteras.

La TCD dispose de compétences efficaces pour exactement ces moments. Mais elles se trouvent généralement dans des livres et des fiches de travail : **expliquées, pas pratiquées.** Entre « J'ai lu quelque chose sur DEAR MAN » et « J'ai une phrase que je peux vraiment dire demain », il y a un écart que la lecture seule ne comble pas.

***Marcus'Mend, c'est l'endroit où une compétence cesse d'être un chapitre et commence à devenir ta phrase.***

## Un processus, pas une collection de contenus

L'application ne se contente pas de reproduire des contenus de TCD ; elle suit le chemin que la TCD emprunte elle-même : reconnaître ton propre état, choisir la compétence adaptée, la pratiquer sur une situation réelle, vérifier le résultat. C'est pourquoi tu ne commences pas dans une table des matières, mais dans la boussole des émotions — avec la question de savoir comment tu vas en ce moment.

## À qui elle s'adresse

- **Aux personnes qui connaissent déjà les compétences de TCD** — par une thérapie ou un groupe de compétences — et veulent les rendre utilisables au quotidien.
- **Aux personnes qui ont une conversation tendue devant elles** — poser une limite, un conflit, une blessure — et veulent la mettre en mots et s'y préparer.
- **Aux personnes suivies en thérapie**, en complément entre les séances : s'entraîner, imprimer, emporter.
- **Aux professionnels**, comme outil de démonstration et d'entraînement.

## Cinq engagements

| | |
|---|---|
| APPLIQUER PLUTÔT QUE LIRE | Tu t'entraînes sur *ta* situation jusqu'à obtenir une phrase que tu peux dire — pas une phrase que tu as seulement comprise. |
| TOUT RESTE CHEZ TOI | Tes brouillons ne quittent jamais ton appareil. Pas de cloud, pas de serveur, pas de compte. C'est *toi* qui décides où va une sauvegarde. |
| RIEN NE SE PERD | Chaque brouillon est enregistré automatiquement sur l'appareil et survit à un rechargement — sans bouton d'enregistrement. |
| SOURCÉ, PAS AFFIRMÉ | Chaque étape indique sa source : le manuel de Linehan ou le cahier d'exercices de McKay, avec chapitre et page. |
| UTILISABLE TOUT DE SUITE | Des points d'entrée courts, des consignes claires — même quand la tension est forte. |

## Ce que Marcus'Mend n'est explicitement pas

Marcus'Mend est un **outil d'apprentissage et d'entraînement** pour les compétences de TCD. Il ne remplace ni un diagnostic, ni une thérapie, ni une prise en charge en cas de crise. Quand la situation devient aiguë, le chemin mène vers une aide professionnelle — l'application t'y oriente, elle n'en prend pas la place.

CHAPITRE 2

# Quatre étapes vers ton propre script



***Choisir une compétence, charger une situation, la mettre en mots pas à pas, emporter le résultat. Environ dix minutes la première fois.***

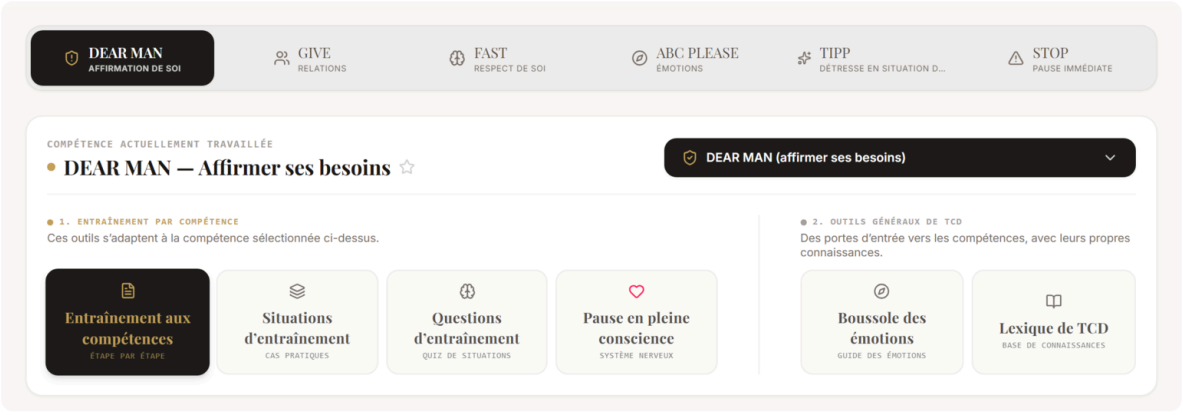
C'est le chemin principal à travers l'application. Il prend environ dix minutes la première fois et se termine par un texte achevé et imprimable. Tous les autres domaines (chapitre 3) se rattachent à ce chemin.

## 1 Choisir la compétence

Au-dessus de la zone de travail se trouve la **compétence actuellement travaillée**. À gauche, les six **ensembles de compétences** — des modules en plusieurs étapes désignés par un acronyme : DEAR MAN, GIVE, FAST, ABC PLEASE, TIPP, STOP. À droite, **« Choisir une compétence de TCD »** ouvre la liste des 32 autres compétences, classées par module.

En dessous se trouve la barre des domaines, divisée en deux : quatre domaines suivent la compétence que tu as choisie, deux valent pour toutes.

> **Tu ne sais pas quelle compétence choisir ?** Commence alors par la boussole des émotions (chapitre 3).




**Choix de la compétence et barre des domaines.** En haut, les six ensembles et le menu des compétences individuelles ; en dessous, les quatre domaines liés à la compétence (à gauche) et les deux domaines transversaux (à droite).

## 2 Charger une situation

Passe dans **Situations d'entraînement**. Chaque carte décrit une situation du quotidien et l'accompagne de remarques cliniques pour la pratique. **« Charger la compétence et commencer l'exercice »** transfère la situation dans l'entraînement aux compétences et préremplit le contexte.

Tu peux aussi saisir ton cas réel avec **« Scénario personnel + »**. La suite du chemin est la même.

> **C'est réussi quand** le nom de ta situation apparaît en haut de l'entraînement aux compétences.




**Une carte de situation.** La situation, les remarques cliniques pour la pratique et le bouton qui lance l'exercice. L'étoile en haut à droite l'ajoute aux favoris.

## 3 Mettre en mots, pas à pas

L'**entraînement aux compétences** te guide à travers les lettres de l'acronyme — pour DEAR MAN, ce sont D, E, A, R, M, A, N. Chaque étape a sa propre carte, toujours construite de la même façon : à gauche, ce qui relève de cette étape ; à droite, ton texte.



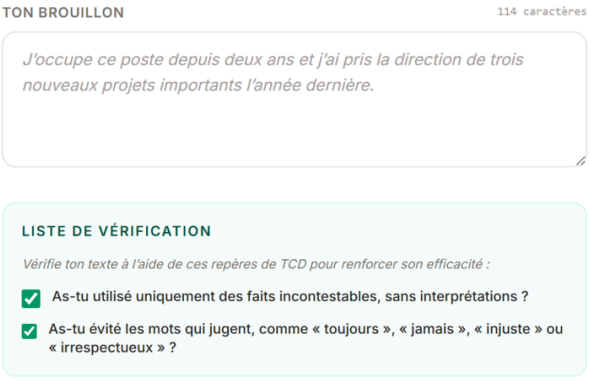

**Les onglets des étapes.** Tu peux passer d'une étape à l'autre à tout moment ; l'onglet foncé est l'étape active.



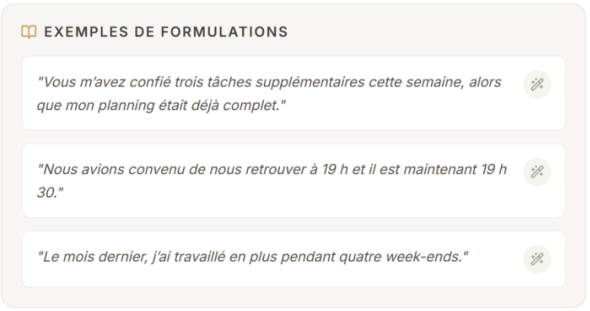

**Ce que demande l'étape.** L'explication, avec en dessous la ligne de source indiquant chapitre et page, et un lien vers l'entrée correspondante du lexique. La lecture à voix haute lit l'étape.




**Pièges fréquents.** Les faux pas typiques de cette étape — pour « décrire », par exemple, les reproches et les impressions présentées comme des faits.




**Ton texte.** Une formulation modèle s'affiche en italique et en grisé ; dès que tu écris, le texte t'appartient. La liste de vérification en dessous le confronte aux règles de TCD de l'étape.



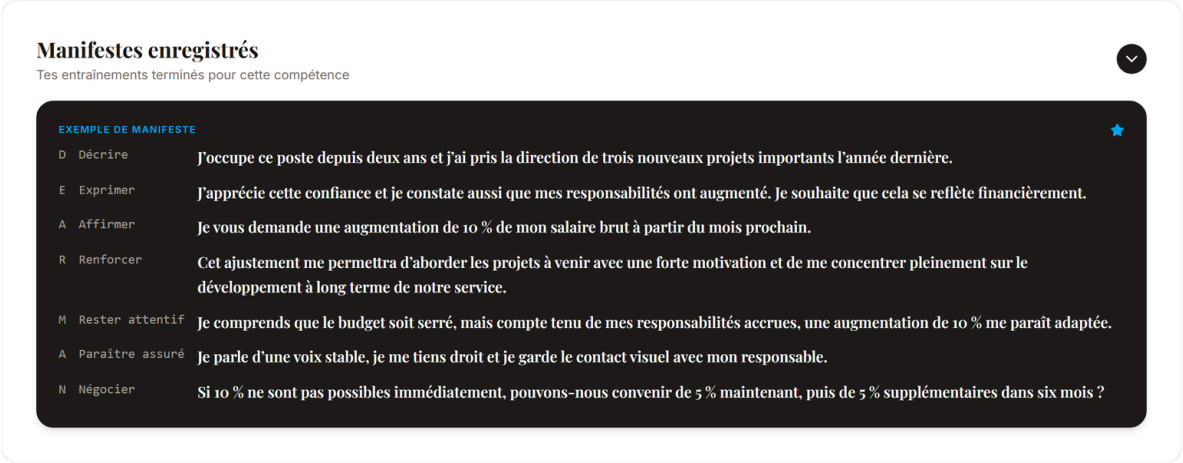

**Exemples de formulations.** Des phrases toutes prêtes à reprendre quand tu bloques. Le symbole à droite en copie une dans ton champ.

## 4 Utiliser le script

Pendant que tu écris, l'application assemble les étapes en arrière-plan pour en faire un texte cohérent. À la fin vient la vue de synthèse : **imprimer** (la mise en page d'impression masque la navigation, et tu peux l'enregistrer en PDF) ou **copier dans le presse-papiers**.

Les exercices terminés rejoignent, sous forme de **manifeste**, la liste située sous la zone d'entraînement, et y restent consultables.

> **C'est réussi quand** tu as sous les yeux un texte que tu peux lire à voix haute sans hésiter.




**Le script terminé.** Chaque lettre avec la phrase qu'elle est devenue — ici, le manifeste d'exemple fourni pour « Demander une augmentation ».

## Si tu bloques

| | |
|---|---|
| LA PHRASE NE TE RESSEMBLE PAS | La formulation modèle est une proposition, pas un objectif. Remplace-la par tes propres mots — la liste de vérification contrôle la règle, pas le style. |
| TU NE SAIS PAS CE QUI RELÈVE DE L'ÉTAPE | La lecture à voix haute te lit l'explication ; « En savoir plus sur … dans le lexique » mène à la définition complète avec sa source. |
| LA SITUATION NE TE CORRESPOND PAS | Retourne dans Situations d'entraînement et charge une autre carte — ou crée ton cas réel avec « Scénario personnel + ». |
| TU ES TROP AGITÉ POUR ÉCRIRE | Fais d'abord la pause en pleine conscience, puis continue à écrire. Le brouillon reste où il est pendant ta pause. |



### Pourquoi le texte est découpé en étapes

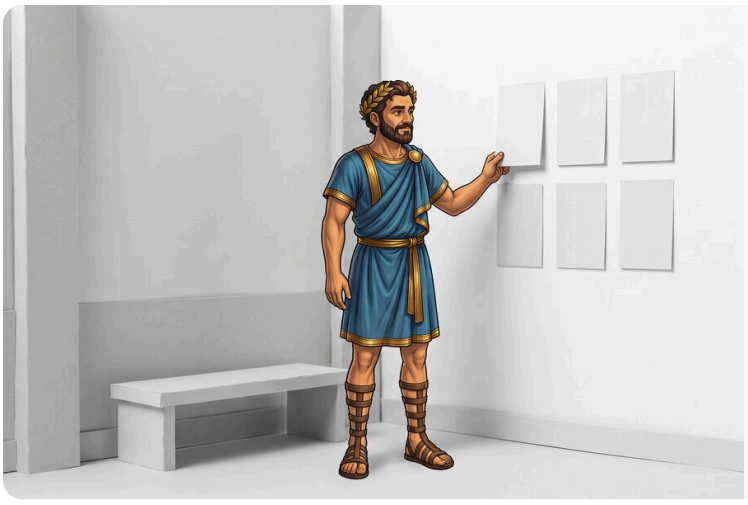
Parce qu'un acronyme comme DEAR MAN n'est pas un moyen mnémotechnique, mais une séquence. D'abord *décrire* la situation, puis *exprimer* ton propre ressenti, puis *affirmer* ta demande — commence par la demande et tu perds le terrain sur lequel elle repose. L'application n'impose pas l'ordre, mais elle le montre.

Et si les pièges se trouvent à côté du champ de saisie plutôt qu'à la fin, c'est pour une raison : une phrase peut être corrigée pendant qu'elle se forme ; une phrase achevée ne peut plus qu'être défendue.

Source indiquée pour chaque étape dans l'application — Linehan, DBT Skills Training Manual ; complété par McKay, The DBT Skills Workbook.

CHAPITRE 3

# Les six domaines de travail



*Quatre domaines suivent la compétence que tu choisis en haut. Deux sont ce qui t'y mène en premier lieu.*

La barre des domaines est volontairement divisée en deux. Les quatre premiers domaines changent de contenu dès que tu choisis une autre compétence en haut — ils montrent toujours *cette* compétence. Les deux derniers traversent toutes les compétences et sont des portes d'entrée vers l'ensemble.

## 1 Entraînement aux compétences

LIÉ À LA COMPÉTENCE

Le domaine principal du chapitre 2 : pas à pas à travers l'acronyme, avec explications, formulations modèles, pièges, liste de vérification, référence à la source et lecture à voix haute. Si aucune situation n'est sélectionnée, l'application en propose une adaptée — tu ne te retrouves jamais face à un formulaire vide.

## 2 Situations d'entraînement

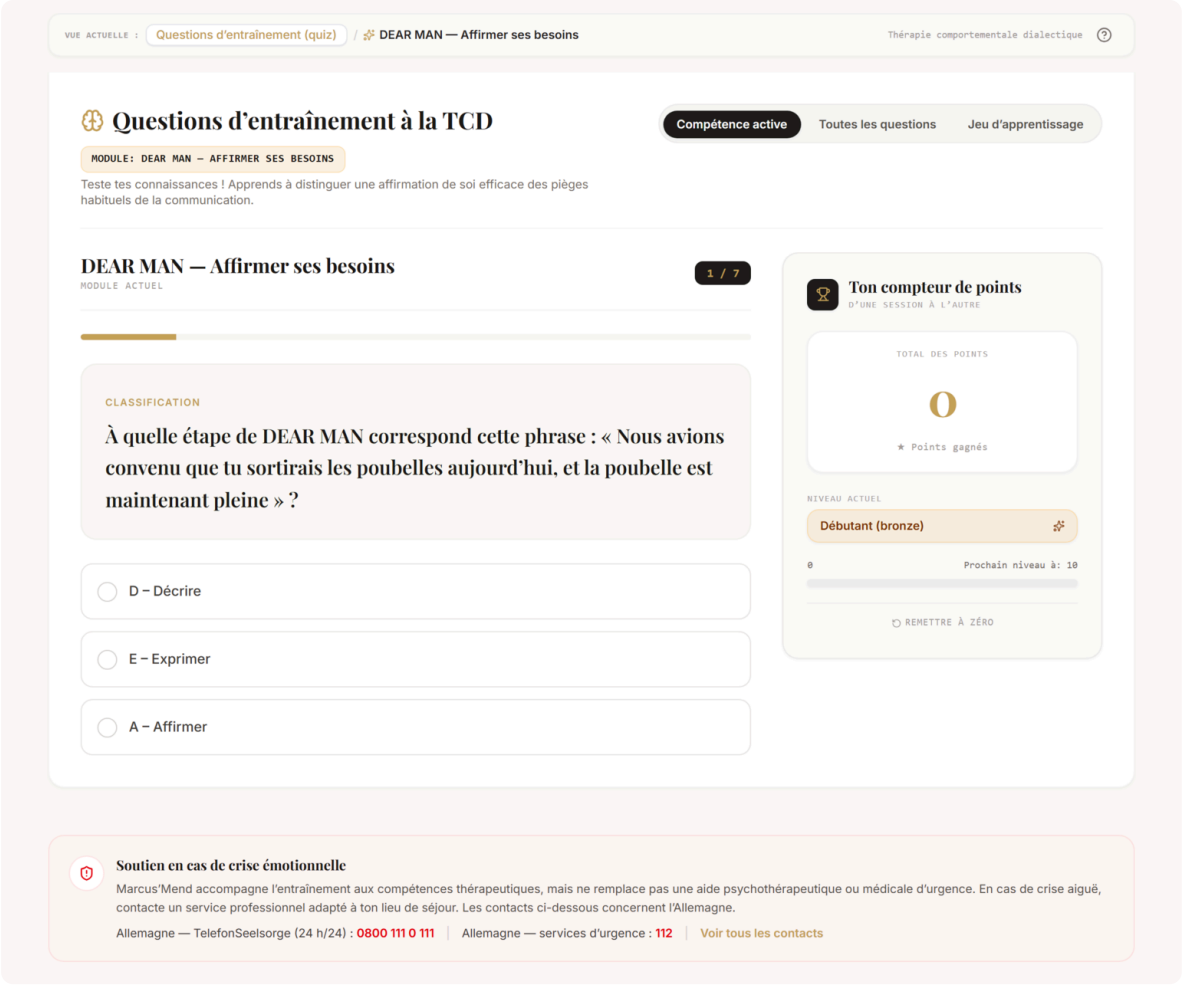
LIÉ À LA COMPÉTENCE

Des situations du quotidien avec des remarques cliniques pour la pratique, selon trois vues au choix : **Compétence actuelle** montre les cas de la compétence sélectionnée, **Tous les scénarios** ouvre l'ensemble avec recherche et filtres (domaine de vie, niveau de stress, catégorie de TCD, mots-clés), **Mes scénarios** les cas que tu as créés toi-même. Les favoris apparaissent en premier.

## 3 Questions d'entraînement

LIÉ À LA COMPÉTENCE

Des questions avec un retour immédiat qui explique *pourquoi* une réponse tient la route ou mène dans un piège. Deux types de questions — quelle étape ou quelle catégorie convient, et : laquelle des formulations est la formulation dysfonctionnelle. Trois modes (compétence actuelle, toutes les questions, jeu d'apprentissage) alimentent un compteur de points commun, avec des niveaux.



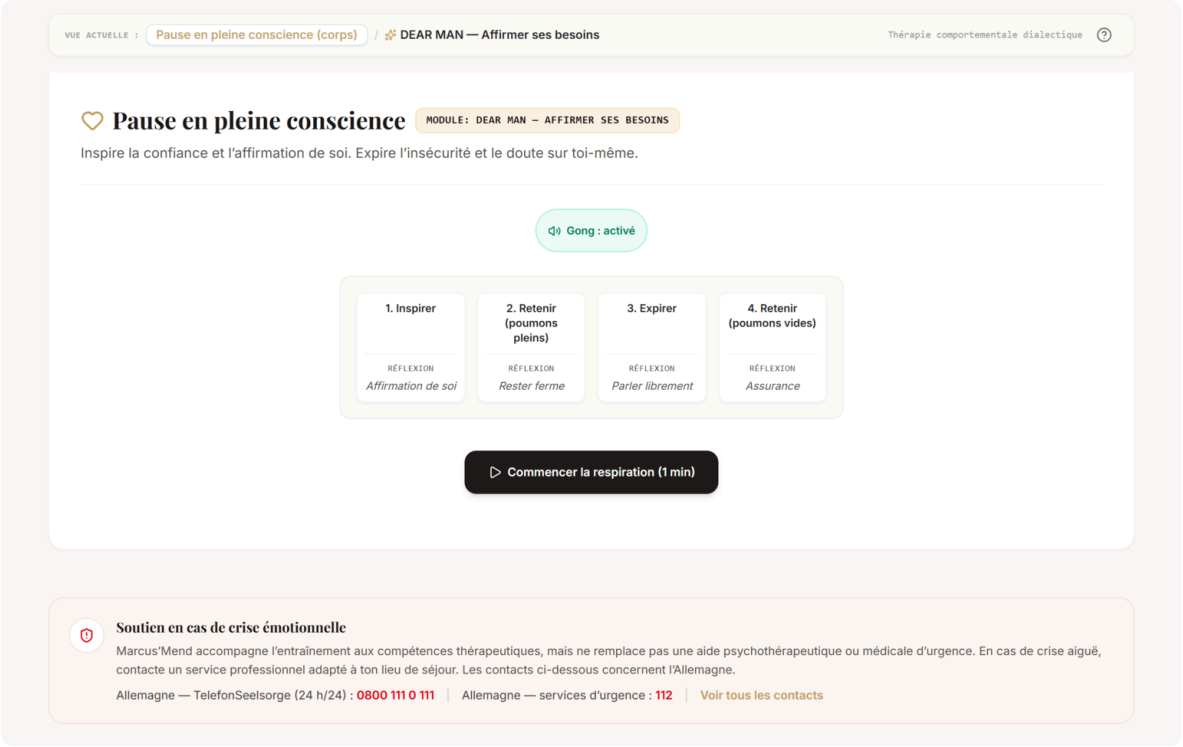

**Questions d'entraînement.** La question à gauche, le compteur de points avec le niveau actuel à droite.

## 4 Pause en pleine conscience

LIÉ À LA COMPÉTENCE

Un exercice de respiration d'environ une minute en quatre temps — inspirer, retenir, expirer, retenir, quatre secondes chacun — avec une sphère qui grandit et rétrécit, un affichage des phases, un gong que tu peux désactiver et une cloche finale.

Sa particularité : ce n'est **pas un minuteur générique**. Pour chacune des 38 compétences, le titre, le sous-titre et les quatre phases de respiration sont rédigés spécifiquement. Pour l'*acceptation radicale*, les phases sont Réalité → Retenir → Lâcher prise → Pause ; pour l'*action contraire*, Impulsion → Retenir → Détendre → Pause. C'est pourquoi la pause fait partie des domaines liés à la compétence.

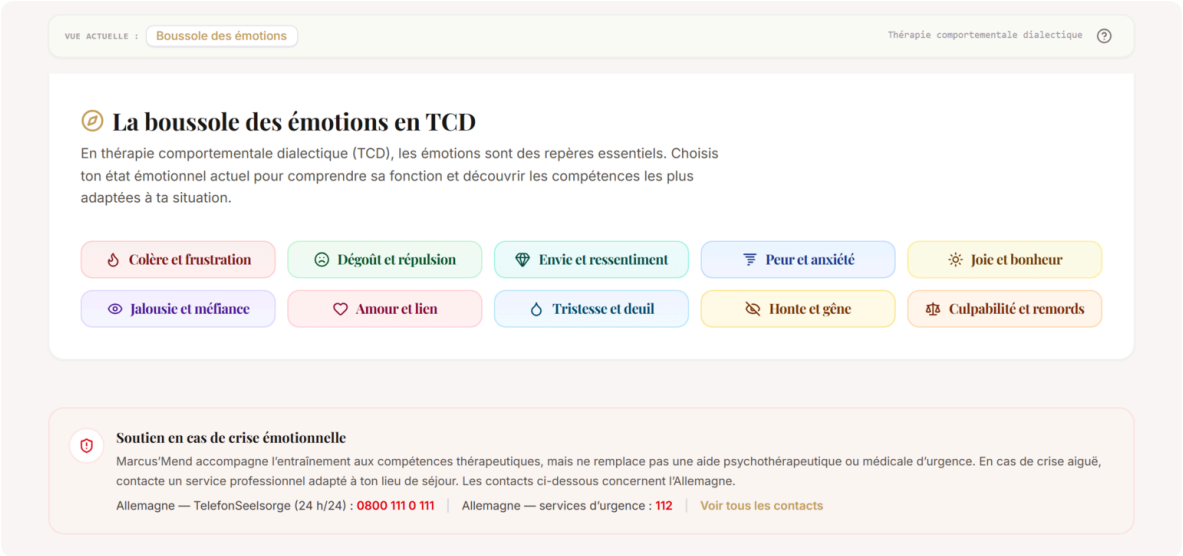



**Pause en pleine conscience pour DEAR MAN.** « Inspire la confiance et l'affirmation de soi. Expire l'insécurité et le doute sur toi-même. » — ici, les quatre phases portent l'attitude de la compétence.

## 5 Boussole des émotions

TRANSVERSAL

Le point d'entrée quand tu ne connais pas encore le nom de la compétence — et la vue sur laquelle l'application s'ouvre. Tu choisis parmi dix émotions de base (colère, dégoût, envie, peur, joie, jalousie, amour, tristesse, honte, culpabilité), tu précises ton état et tu accèdes directement à la compétence adaptée, à la pause en pleine conscience ou à une entrée du lexique.




**Boussole des émotions.** D'abord, l'émotion est remise en contexte — « la colère signale souvent qu'une limite personnelle a été franchie » — puis vient le passage à l'action.



### Pourquoi l'application commence par l'émotion

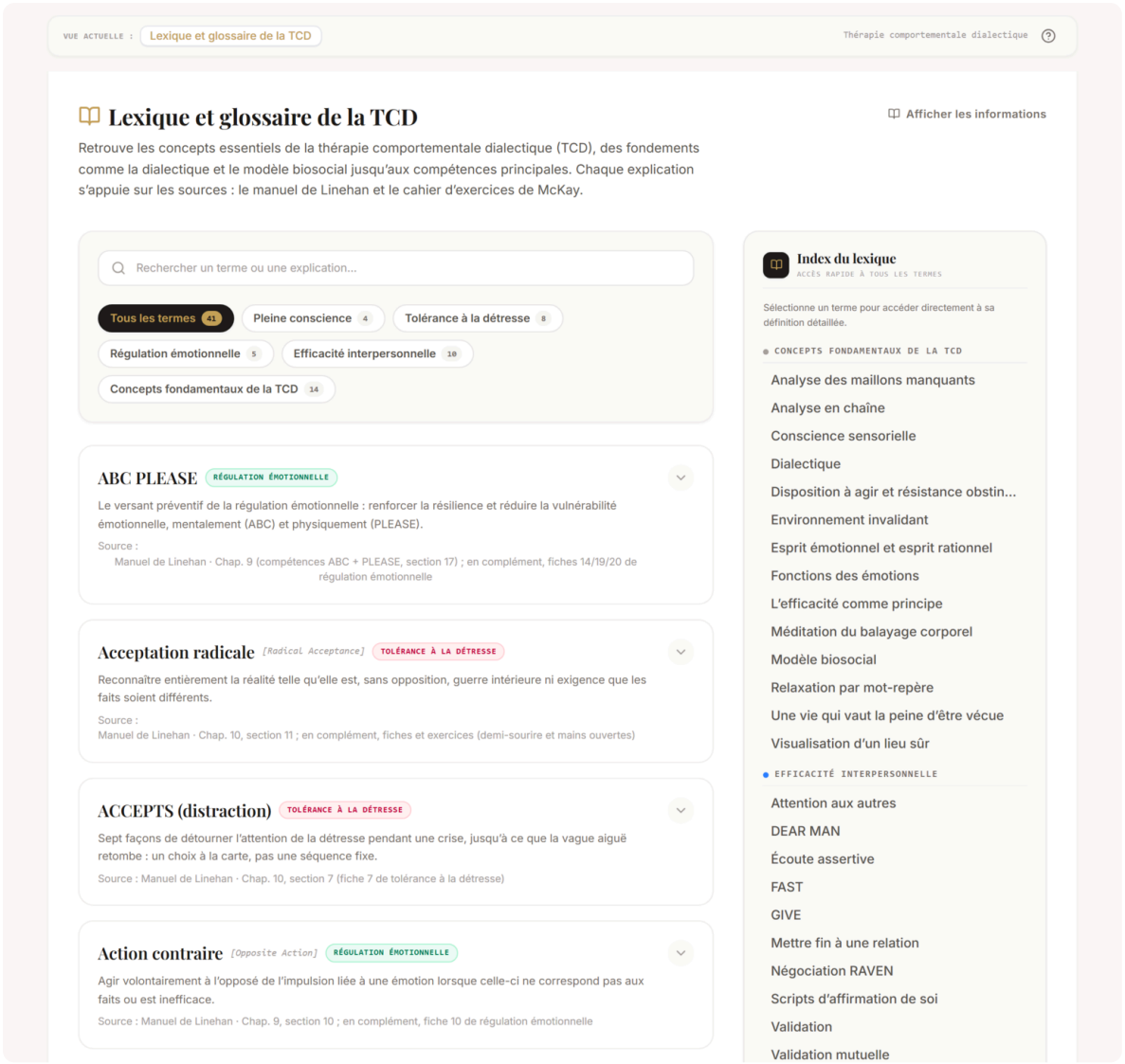
Parce que l'ordre, en TCD, n'est pas arbitraire. Une compétence ne fonctionne que si elle correspond à l'état du moment : quelqu'un qui est sous forte tension ne peut pas planifier une conversation — là, c'est d'abord le corps qui aide, pas l'argument. C'est pourquoi le point de départ n'est pas la liste des compétences, mais la question de savoir comment tu vas en ce moment.

Cela signifie aussi qu'il n'existe pas de « meilleure » compétence. Il y a celle qui convient à ce moment-ci — et elle change plusieurs fois au cours d'une journée.

## 6 Lexique de TCD

TRANSVERSAL

41 termes à consulter, filtrables par module et consultables par recherche, avec un index du lexique pour y accéder rapidement. Les entrées renvoient les unes aux autres, et chaque ligne de source mène à son livre. Depuis l'entraînement aux compétences, tu arrives directement au bon endroit grâce à « En savoir plus sur … dans le lexique ».

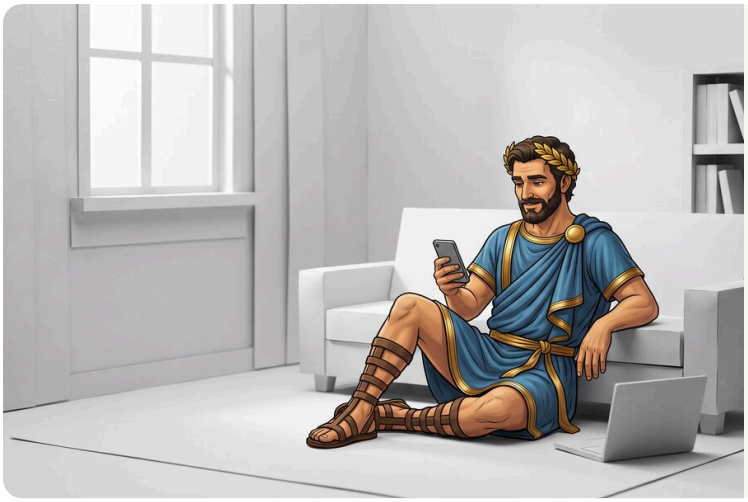



**Lexique de TCD.** Recherche et filtre par module à gauche, index du lexique à droite ; chaque entrée indique le chapitre et la fiche de sa source.

**Deux boutons de l'en-tête qui ne sont pas des domaines.** « À propos » ouvre le guide rapide, les références des sources et la politique de confidentialité. « Humeur » ouvre un bilan de l'humeur facultatif, qui se propose aussi de lui-même lors du premier entraînement aux compétences d'une session (chapitre 4).

CHAPITRE 4

# Sauvegarder et restaurer



*Aucun serveur ne conserve tes phrases. Il n'existe donc pas d'autre sauvegarde que celle que tu as faite toi-même.*

Comme rien ne se trouve dans un cloud, rien ne se retrouve ailleurs de soi-même. C'est le prix de l'engagement du chapitre 1 — et la raison d'être de ce domaine.

## Automatique : le brouillon en cours

Ce que tu écris est enregistré en continu dans la mémoire de ton appareil. Un rechargement, un onglet fermé, un redémarrage — le brouillon est toujours là. Tu n'as rien à faire pour cela ; il n'y a volontairement pas de bouton d'enregistrement.

## Manuel : le fichier de sauvegarde

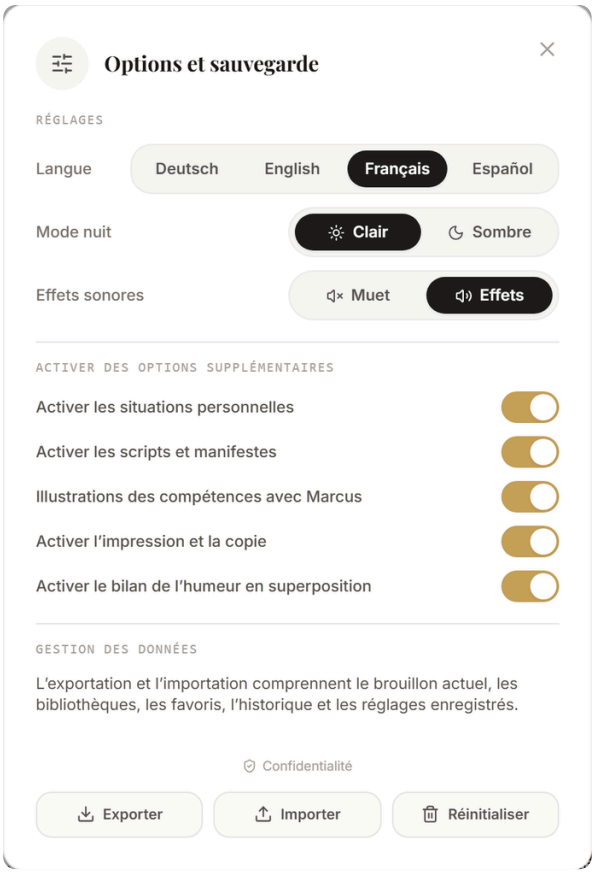
**Options**, dans l'en-tête, ouvre *Options et sauvegarde*. Trois boutons se trouvent en bas :

— **Exporter** écrit ton état de travail actuel dans un fichier que tu ranges toi-même — sur l'appareil, dans ton cloud, sur une clé USB. L'application ne le dépose nulle part de son propre chef.

— **Importer** restaure un tel fichier, y compris sur un autre appareil. Ce qu'il advient des données existantes est indiqué dans la boîte de dialogue avant que tu confirmes.

— **Réinitialiser** remet l'espace de travail à zéro. Là aussi, avec une demande de confirmation.

**Ce que contient la sauvegarde.** Exporter crée une sauvegarde JSON complète : le brouillon en cours, les manifestes enregistrés, les scénarios personnels, les favoris, les points, l'historique de l'humeur et les réglages enregistrés. Le fichier n'est pas chiffré ; conserve-le en lieu sûr, en dehors de l'application.




**Options et sauvegarde.** En haut, la langue, le mode nuit et le son ; au milieu, les fonctions facultatives que tu peux désactiver ; en bas, exporter, importer et réinitialiser.

## Ce que tu peux désactiver

La même boîte de dialogue regroupe les fonctions facultatives sous forme d'interrupteurs : les situations personnelles, les scripts enregistrés, les illustrations des compétences avec Marcus, l'impression et la copie, ainsi que le bilan de l'humeur. Si tu veux une application épurée, c'est ici que tu désactives ce dont tu n'as pas besoin.



### Pourquoi il n'y a pas de cloud

Ce que tu écris ici relève, en cas de doute, des données de santé — un conflit avec ton père, une blessure, une impulsion. Créer un compte pour cela reviendrait à déposer précisément ces phrases sur les serveurs de quelqu'un d'autre. Cette option a été envisagée et écartée, pas oubliée.

Le revers de la médaille te revient : deux appareils ne se synchronisent pas d'eux-mêmes. Si tu travailles sur les deux, emporte le fichier de sauvegarde avec toi.

CHAPITRE 5

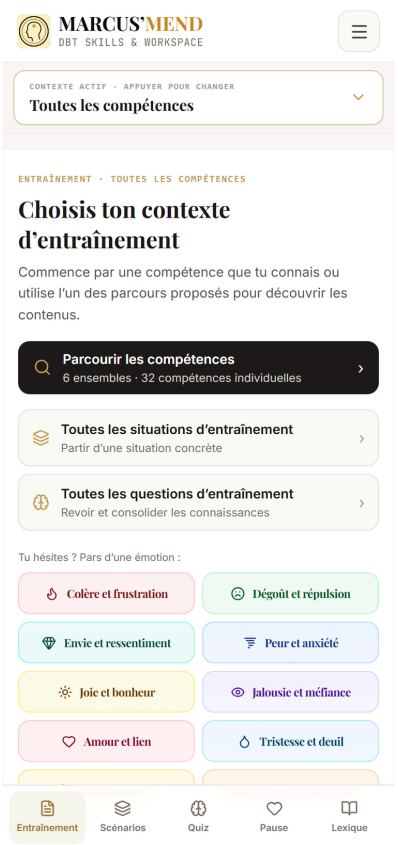
# En déplacement : application Android et application web



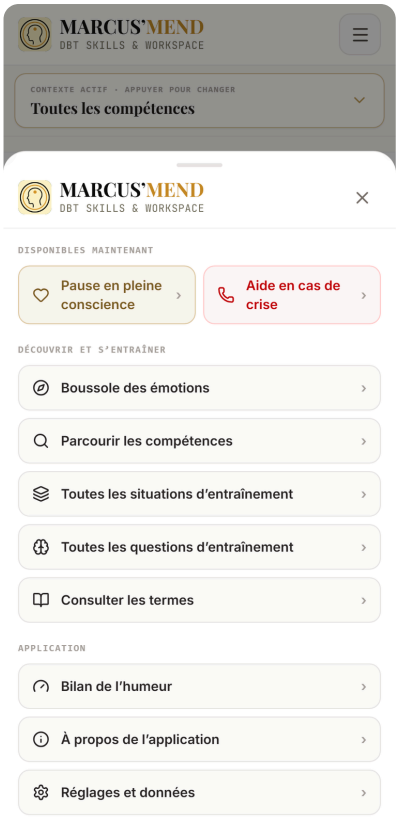
*La même application par deux chemins — avec deux ensembles de données distincts. Le pont entre les deux est un fichier.*

Marcus'Mend existe en deux versions : comme application Android sur le Play Store et comme application web que l'on peut installer depuis le navigateur. Leur contenu est identique ; ce qui diffère, c'est l'endroit où se trouve l'application et la façon dont elle se met à jour.

| THÈME | APPLICATION ANDROID | APPLICATION WEB DANS LE NAVIGATEUR |
|---|---|---|
| Démarrage et hors ligne | Tout est installé en même temps, hors ligne dès le premier démarrage. | La première ouverture nécessite une connexion ; le mode hors ligne fonctionne dès que les fichiers de l'application sont enregistrés. |
| Où se trouvent les données | Dans la mémoire de l'application sur l'appareil. | Dans le profil du navigateur, lié à l'adresse de l'application. |
| Sauvegarder | Le fichier arrive d'abord dans le cache de l'application, puis la boîte de dialogue de partage d'Android s'ouvre. Choisis-y une destination durable. | Un téléchargement ordinaire. |
| Mettre à jour | Via le Play Store. | L'application te prévient quand une nouvelle version est prête. |
| Lecture à voix haute | Dans les deux cas, cela dépend de la synthèse vocale de ton système — si elle est présente et si elle fonctionne hors ligne. | |




**Vue mobile.** En dessous d'une certaine largeur d'écran, une navigation propre à l'application remplace la barre des domaines — les six domaines se trouvent dans la barre en bas.




**Le menu.** Tout ce qui se trouve dans l'en-tête sur ordinateur est listé ici, les éléments les uns sous les autres : domaines, exercices, humeur, réglages.

Il n'y a **aucune** synchronisation entre le navigateur et l'application Android. Les deux versions conservent des données séparées ; pour passer de l'une à l'autre, on utilise le fichier de sauvegarde du chapitre 4.

CHAPITRE 6

# Comment l’application est construite



*Si tu veux savoir ce qui se cache sous la surface, installe-toi confortablement : tu n’as pas besoin de ce chapitre pour utiliser l’application.*

Ce chapitre s’adresse à toutes celles et ceux qui veulent savoir ce qui se trouve derrière l’interface — sur le plan clinique et technique. Tu n’en as pas besoin pour utiliser l’application.

## Les 38 compétences

Marcus'Mend couvre les quatre modules de la TCD : pleine conscience, tolérance à la détresse, régulation émotionnelle et efficacité interpersonnelle. On y accède par deux points d’entrée — les six ensembles fondés sur un acronyme et le menu des 32 compétences individuelles, classées par module puis par ordre alphabétique.

| ENSEMBLE | À QUOI IL SERT |
|---|---|
| DEAR MAN | Formuler une demande sans abîmer la relation |
| GIVE | Prendre soin de la relation pendant qu’on aborde un sujet difficile |
| FAST | Garder le respect de soi, même quand la pression monte |
| ABC PLEASE | Construire une stabilité émotionnelle de base avant que quelque chose n’arrive |
| TIPP | Redescendre par le corps quand la tension est très forte |
| STOP | Arrêter l’impulsion avant qu’elle ne devienne une action |

## La séquence en quatre étapes qui explique l’interface

La répartition en domaines n’est pas un choix de conception de menu, mais la séquence de la TCD elle-même : **reconnaître** (boussole des émotions) → **choisir** (choix de la compétence) → **appliquer** (entraînement aux compétences sur une situation) → **vérifier** (questions d’entraînement, listes de vérification, manifestes enregistrés). C’est pourquoi l’application s’ouvre sur la boussole et non sur une liste de compétences.

## D’où viennent les contenus

Chaque étape, chaque situation et chaque entrée du lexique est ancrée dans une source primaire et l’indique de façon visible — avec chapitre, section et page, et avec une mention précisant si le contenu provient du manuel ou du cahier d’exercices.

— Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Manual*

— Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*

— Matthew McKay et al., *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*

## Aspects techniques

| | |
|---|---|
| **Interface** | React avec TypeScript, compilé avec Vite ; la version Android est produite à partir du même code via Capacitor. |
| **Fonctionnement** | Une application purement côté client. Il n’y a ni serveur d’application, ni connexion, ni interface par laquelle des contenus seraient chargés ultérieurement. |
| **Stockage** | La mémoire locale de l’appareil. Pas de compte, pas de synchronisation, pas de chiffrement — ce dernier point est délibéré, car sans compte il n’y aurait pas de clé pertinente. |
| **Hors ligne** | La version web est une PWA installable et conserve ses fichiers en local ; la version Android les intègre d’emblée. |
| **Impression** | Via la fonction d’impression du système, avec une mise en page dédiée, sans navigation. |



### Ce que « fondé sur des preuves » veut dire ici

La TCD en tant que traitement a été étudiée dans des essais contrôlés — cela vaut pour le traitement, pas automatiquement pour chaque application qui en reprend les contenus. Marcus'Mend ne revendique donc que ce qu’il peut prouver : que les compétences qu’il transmet sont celles de la TCD et qu’elles sont rattachées aux sources originales. Il n’existe pas d’étude d’efficacité de cette application, et aucune n’est revendiquée.

CHAPITRE 7

# Limites, confidentialité et sources



*Un outil d'entraînement n'est pas un traitement. Cette différence n'est pas une formalité, c'est le cadre.*

## Limites

Marcus'Mend est un outil d'apprentissage et d'entraînement. Il ne pose pas de diagnostic, ne remplace aucun traitement et n'est pas une prise en charge d'urgence. Il ne juge pas non plus si une compétence est la bonne pour ta situation — cette évaluation t'appartient et, le cas échéant, revient aussi à ta ou ton thérapeute.

## La confidentialité en trois phrases

— Ce que tu saisis ne quitte pas ton appareil. Il n'existe aucun serveur qui le recevrait.

— Il n'y a ni compte, ni inscription, ni analyse de ton comportement, ni publicité.

— Le stockage local n'est pas chiffré. Si d'autres personnes ont accès à ton appareil, exporte ton état de travail dans un fichier et réinitialise l'espace de travail.

Tu trouveras la déclaration complète dans l'application sous *À propos → Confidentialité et données locales*.

## Sources

Les contenus cliniques s'appuient sur les trois ouvrages de référence mentionnés dans l'application sous *À propos → Pour approfondir*:

| | |
|---|---|
| Marsha M. Linehan | *DBT Skills Training Manual*, 2e édition |
| Marsha M. Linehan | *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, 2e édition |
| Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley | *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* |

*Une phrase que tu peux dire vaut plus qu'un chapitre que tu as compris.*

---

**MARCUS'MEND**
DBT SKILLS & WORKSPACE

Un espace d'entraînement pour les compétences de TCD : choisir une compétence, la formuler avec tes propres mots à partir de ta situation, repartir avec un script que tu peux vraiment dire.

**Site d'information**
marcusmend.vercel.app/fr

**Application web** marcusmend.netlify.app

**DBT MANUAL NAVIGATOR**
**Marcus'Mind**

Un ouvrage de référence sur la TCD : comprendre les compétences, les comparer et trouver la prochaine étape adaptée — dans les quatre modules.

**Site d'information**
marcusmind.vercel.app/fr

**Application web**
marcusmind.netlify.app/fr

**WIE FÜHLST DU DICH?**
**Marcus'Mood**

Un journal de l'humeur avec des suggestions de compétences : nommer précisément l'émotion, voir comment elle évolue, recevoir des suggestions de compétences de TCD adaptées.

**Site d'information**
marcusmood.vercel.app/fr

**Application web** marcusmood.netlify.app



### Marcus sur YouTube

Le même personnage qui t'accompagne dans ce guide d'utilisation y explique les compétences de TCD dans de courtes vidéos — en complément de l'entraînement dans l'application.

**Chaîne** youtube.com/@MarcusModus-DBT

---

Marcus'Mend · Guide d'utilisation · Version 1.1.0 — Mise à jour : 18 septembre 2026