

## Sommaire

- 1. [Introduction](#)
- 2. [Présentation du programme](#)
- 3. [Contenu du suivi](#)
  - 3.1. [Suivi avec Marine Wambre](#)
  - 3.2. [Suivi avec Estelle Castellanos](#)
  - 3.3. [Confidentialité, transmissions et propriété intellectuelle](#)
- 4. [Cadre temporel](#)
- 5. [Modalités financières](#)
- 6. [Bonne foi et dialogue](#)
- 7. [Reports et absences](#)
- 8. [Interruption du suivi](#)
- 9. [Cadre légal et responsabilités](#)
- 10. [Facturation et droit applicable](#)
- 11. [Points essentiels avant signature](#)
- 12. [Signature](#)

# THE RESILIENCE CODE – CONDITIONS ET ENGAGEMENTS

## 1. Introduction

Ce document présente les conditions de fonctionnement du programme The Resilience Code. Il vise à garantir la clarté du cadre, la qualité du travail réalisé et le respect mutuel indispensable à tout accompagnement.

Le présent document a valeur contractuelle dès validation de l'inscription et tient lieu de convention de prestation de services entre la participante et les intervenantes.

## 2. Présentation du programme

Le programme The Resilience Code est un accompagnement de six mois, conçu pour aider les femmes à restaurer un fonctionnement nerveux, émotionnel et physiologique plus stable.

Il s'agit d'un accompagnement à visée de développement personnel et de régulation psycho-corps, non d'un traitement médical ni d'une psychothérapie réglementée.

Le programme peut, si nécessaire, s'étendre jusqu'à sept mois afin d'intégrer des périodes de pause et de respecter le rythme réel du travail engagé (jusqu'à quinze jours par partie).

## 3. Contenu du suivi

### 3.1. Suivi avec Marine Wambre

20 heures de travail individuel à répartir sur six mois, en séances de 30 à 90 minutes selon les besoins et l'étape du travail. Les séances se déroulent exclusivement en visio via Zoom.

Des exercices personnalisés (PDF) seront transmis entre les séances. Leur fréquence varie selon la progression et l'autonomie de la participante : certaines périodes peuvent comporter davantage d'exercices, d'autres moins, en cohérence avec l'intégration progressive des outils et du travail réalisé.

Des échanges ponctuels sont possibles entre les séances via WhatsApp, à raison de un à deux messages par semaine maximum. Ces échanges permettent par exemple de signaler un événement émotionnel récent, demander un éclairage bref sur une situation, ou préciser un sujet à aborder lors de la prochaine séance.

Les messages vocaux doivent rester courts (moins de 2 minutes chacun). Les sujets de fond sont traités en séance.

Les échanges sont possibles du lundi au vendredi, de 10 h à 20 h (heure française), avec un délai moyen de réponse de 24 h. Aucun autre canal n'est utilisé pour le suivi.

Ces échanges ne constituent pas un suivi thérapeutique en continu et ne remplacent pas les séances. Ils visent uniquement à maintenir la cohérence du travail entre deux rendez-vous.

### 3.2. Suivi avec Estelle Castellanos

Estelle Castellanos : Diététicienne-nutritionniste, certifiée FBCS, nutritional biochemistry specialist.

N° ADELI : 319509766 – N° SIRET : 848 348 942 000 22

Le suivi inclut :

- un entretien initial d'une heure, après réception d'un questionnaire santé et d'un bilan biologique ;
- une analyse individualisée et un plan d'accompagnement portant sur le sommeil, le rythme circadien, l'alimentation et les paramètres physiologiques pouvant influencer l'humeur (fatigue, anxiété, baisse d'énergie) ;
- un suivi mensuel par e-mail : à partir du deuxième mois, la participante reçoit chaque mois un questionnaire de suivi et un e-mail d'ajustement personnalisé. (soit 5 mails de suivi en plus du premier entretien et plan)

Les recommandations fournies s'inscrivent dans une logique de santé fonctionnelle et d'éducation à la santé. Elles ne remplacent pas une prescription médicale. Elles ne constituent en aucun cas un traitement médical et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

Pour les participantes souhaitant un accompagnement plus complet (tests complémentaires, protocoles précis, séances régulières en visio avec Estelle et échanges par message entre les rendez-vous), la formule HEAL360 est disponible au tarif de 2390 € TTC. Cette formule constitue la référence pour les cas de fatigue chronique, troubles hormonaux (dont syndrome prémenstruel, aménorrhée, SOPK, endométriose), Hashimoto, burn-out avancé, pathologies auto-immunes, troubles du cycle, exposition aux moisissures (mold exposure) ou tout déséquilibre physiologique nécessitant un suivi rapproché et multidimensionnel. Dans ce cas, l'entretien de sélection est réalisé conjointement avec Marine et Estelle.

### 3.3. Confidentialité, transmissions et propriété intellectuelle

L'ensemble des échanges (écrits, oraux ou visuels) réalisés dans le cadre du programme est strictement confidentiel. Marine Wambre et Estelle Castellanos sont tenues à une obligation de discréetion professionnelle et s'engagent à préserver la confidentialité des informations partagées.

Marine se réfère au code de déontologie du SNPPsy (Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie relationnelle). Elle n'est pas membre affiliée, mais applique avec rigueur ses principes tels que présentés dans son référentiel déontologique : respect de la confidentialité, du consentement libre et éclairé, de la non-directivité, du non-jugement et de la reconnaissance des limites professionnelles.

Estelle agit dans le respect du cadre légal et déontologique applicable à sa profession de diététicienne-nutritionniste.

Dans le cadre du programme The Resilience Code, certaines informations partagées par la participante peuvent être échangées entre Marine et Estelle, uniquement lorsque cela est nécessaire à la cohérence du suivi. Ces transmissions restent confidentielles et limitées au strict minimum pertinent pour la continuité du travail. Aucune information personnelle sans lien direct avec le suivi (par exemple éléments de vie privée, histoire familiale ou aspects intimes non pertinents pour l'analyse clinique ou fonctionnelle) ne sera transmise.

La participante s'engage également à respecter la confidentialité des échanges et à ne pas enregistrer ni diffuser les séances, en tout ou partie, sans autorisation écrite préalable.

Les documents remis (PDF, fiches, exercices, supports pédagogiques) sont des créations originales protégées. Ils sont strictement réservés à un usage personnel dans le cadre du programme. Toute reproduction, diffusion, partage ou réutilisation, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable de Marine Wambre.

## 4. Cadre temporel

Le programme doit être entièrement réalisé dans un délai maximum de sept mois à compter de la première séance. En cas de besoin (congés par exemple), chaque partie peut faire une pause de 15 jours au cours des 6 mois du suivi. Au-delà de ce délai de 7 mois, les heures non utilisées sont considérées comme closes, sauf accord exceptionnel préalable.

## 5. Modalités financières

Paiement comptant : 1790 € TTC (tarif préférentiel)

Paiement en 3 fois : 3 x 630 € TTC (1890 € TTC total)

Le paiement est sécurisé via Stripe. Le premier règlement tient lieu d'acompte ferme et valide l'inscription.

L'inscription au programme constitue un engagement ferme pour l'ensemble de la durée prévue. Les échéances restantes demeurent exigibles même en cas d'arrêt anticipé du suivi. Cette clause s'explique car la majeure partie du travail (analyse, préparation, structuration) est effectuée dès le début du programme et a déjà été fournie par les praticiennes.

Aucun report ni suspension de paiement n'est possible. En cas de défaut de paiement, le suivi est suspendu jusqu'à régularisation, à condition que celle-ci intervienne dans la limite des sept mois du programme. Passé ce délai, les paiements restent dus sans possibilité de reprise du suivi.

Conformément au droit européen, le droit de rétractation ne s'applique pas aux prestations de services déjà commencées avec l'accord de la participante.

Les tarifs indiqués incluent la TVA le cas échéant selon la législation du pays d'exercice de chaque praticienne.

En cas de maladie grave ou d'hospitalisation, un aménagement exceptionnel pourra être étudié à la discrétion de Marine Wambre et d'Estelle Castellanos.

## 6. Bonne foi et dialogue

Nous comprenons que des imprévus ou des difficultés puissent survenir. Le plus important est qu'ils soient abordés avec transparence et respect, afin de trouver ensemble la solution la plus juste. Le cadre posé reste néanmoins la référence commune, garante de la confiance et de la continuité du travail engagé.

## 7. Reports et absences

Toute séance peut être reprogrammée jusqu'à 48 heures avant l'horaire prévu, en contactant Marine par WhatsApp ou e-mail, selon les disponibilités restantes au planning.

Les reports se font en fonction des créneaux disponibles au planning.

Au-delà, la séance est considérée comme due (sauf justificatif médical) et sera décomptée des 20 heures de suivi, même si la participante ne s'est pas présentée.

## 8. Interruption du suivi

Si la participante choisit d'interrompre le programme, les paiements restent dus dans leur intégralité.

Si, au cours du suivi, il apparaît que l'état de santé mentale ou physique de la participante nécessite une prise en charge spécialisée (psychiatre, médecin, etc.) ou rend le cadre thérapeutique inadapté, Marine Wambre et/ou Estelle Castellanos pourront interrompre la collaboration. La participante sera alors orientée vers le professionnel le plus approprié.

Le travail entrepris peut parfois faire émerger des émotions fortes, des prises de conscience ou des moments de vulnérabilité. Ces réactions font partie intégrante d'un processus de transformation en profondeur. Marine et Estelle offrent un cadre d'écoute et d'accompagnement adapté. La participante demeure responsable de son propre cheminement et de la mise en pratique entre les séances.

En cas d'interruption pour inadéquation clinique, Marine ou Estelle pourront, avec l'accord écrit de la participante, échanger directement avec le ou la professionnel·le de santé qui assurera la continuité du suivi, afin de faciliter la transmission des éléments essentiels.

Le cadre repose sur le respect et la confiance mutuels. En cas de comportement inadapté (agressivité, harcèlement, non-respect répété des limites, messages déplacés, etc.), Marine et Estelle se réservent le droit de mettre fin immédiatement à la collaboration, sans remboursement des sommes versées.

Si l'interruption résulte d'une inadéquation clinique, un remboursement au prorata des séances non réalisées pourra être envisagé.

## 9. Cadre légal et responsabilités

Marine Wambre exerce en tant que psychopraticienne, et n'est ni psychologue ni médecin. Estelle Castellanos est diététicienne-nutritionniste, et n'exerce pas d'acte médical. Aucune des deux ne pose de diagnostic psychiatrique ou médical. Le programme The Resilience Code ne remplace en aucun cas un suivi médical, psychologique ou psychiatrique.

Le programme repose sur une implication active de la participante. Les résultats dépendent directement de son engagement personnel, de la régularité dans la mise en pratique des exercices et de la qualité des échanges instaurés avec les accompagnantes. Chaque parcours est unique et les effets peuvent varier selon la situation, la réceptivité et la temporalité du travail.

Ce programme ne s'adresse pas aux personnes présentant un trouble psychiatrique diagnostiqué ou suspecté, ni aux personnes neurodivergentes (TSA, TDAH ou autres profils du spectre), ni en cas d'antécédents ou de pensées suicidaires, de tentatives de suicide, d'automutilation ou de comportements auto-destructeurs. En cas de doute sur la compatibilité du suivi avec votre état de santé, il est recommandé de consulter un médecin avant toute inscription. Toute participante concernée par ces situations ou disposant d'un diagnostic préalable doit en informer les praticiennes avant toute inscription.

## 10. Facturation et droit applicable

Les paiements sont centralisés via Stripe pour simplifier le processus, conforme aux normes de sécurité PCI DSS.

Les factures internes correspondantes sont émises respectivement par :

- Marine Wambre, psychopraticienne, établie au Portugal
- Estelle Castellanos, diététicienne-nutritionniste, établie en France

Le présent accord relève du droit portugais, et s'appuie sur les dispositions européennes relatives à la protection des consommateurs.

Tout litige relatif à l'interprétation ou à l'exécution du présent contrat relève de la compétence exclusive des tribunaux de Coimbra (Portugal).

## 11. Points essentiels avant signature

- Je m'engage pour la totalité du programme, même en cas de paiement échelonné.
- Toute séance annulée à moins de 48 h est considérée comme due et décomptée du suivi.

- Je comprends que Marine et Estelle ne sont ni médecins ni psychologues.

- Je confirme ne pas présenter de troubles psychiatriques, TCA, neurodivergence, idéations suicidaires, antécédents de tentative de suicide, automutilation ou comportements auto-destructeurs.

- J'autorise, si nécessaire, la communication d'informations strictement pertinentes entre Marine Wambre et Estelle Castellanos, dans le cadre du suivi conjoint.

- Je consens à ce que ma signature électronique vaille accord ferme et définitif.

- J'ai lu et compris l'ensemble de ces conditions, et je reconnaiss leur valeur contractuelle.

## 12. Signature

Fait à ..... le .....

Nom et prénom de la participante : .....

Signature : .....

Marine Wambre - Psychopraticienne

Estelle Castellanos - Diététicienne-nutritionniste

La validation électronique du formulaire d'inscription ou du premier paiement vaut signature électronique, conformément au règlement européen eIDAS n°910/2014.

