



Trouver le savoir.
Comprendre les
liens.

A diagram of a 3D Cartesian coordinate system. The horizontal axis is labeled 'Trouver' at the left end and 'Aller plus loin' at the right end. A vertical axis is labeled 'Comprendre' at the top and 'Retrouver' at the bottom. The origin is marked with a small circle. The axes are represented by thin grey lines.

Refonte actuelle · v0.1.75

En un coup d'œil

Vous pouvez lire le guide depuis le début ou aller directement à votre question. Les numéros de chapitre correspondent au sommaire de la version web.

01	Ouvrir l'application et trouver un point de départ	3
02	S'orienter dans l'interface	4
03	Entrer par votre situation	5
04	Trouver un terme ou un thème	6
05	Lire une page de contenu	7
06	Comprendre les différences et les liens	8
07	Travailler avec un guide d'exercice	9
08	Garder l'essentiel et le retrouver	10
09	Composer une liste personnelle	11
10	Choisir un profil et une vue personnelle	12
11	Adapter la lisibilité et la langue	13
12	En déplacement, hors ligne et avec des données locales	14
13	Sources, limites et applis sœurs	15

Aide à la connaissance et à l'orientation. Ne remplace ni un diagnostic, ni une thérapie, ni une prise en charge de crise. En cas de danger aigu, appelez le numéro d'urgence local (112 dans l'UE).

Ouvrir l'application et trouver un point de départ

Marcus'Mind est une aide à la connaissance et à l'orientation pour la thérapie comportementale dialectique (TCD, en anglais DBT). Vous pouvez chercher des termes, explorer des liens et lire des guides d'exercices. Vous n'avez pas besoin de compte utilisateur.

01 Ouvrir l'application

Ouvrez marcusmind.netlify.app/fr/ dans le navigateur. Sur Android, vous trouvez aussi Marcus'Mind sur Google Play. Sur le site web, « PWA – Progressive Web App » mène à l'appli web et « Google Play » à l'appli Android. Les deux s'ouvrent dans un nouvel onglet.

02 Choisir un accès

Sur la page d'accueil, « Partir de ma situation » mène à des points de départ proches du quotidien. Avec « Découvrir la TCD », vous commencez par les bases. « Comprendre les liens » ouvre des champs thématiques ; « Choisir un exercice » mène aux exercices.

03 Ouvrir un contenu

Touchez le titre ou le bouton d'une entrée. Lisez l'explication et suivez, si vous le souhaitez, un lien pour aller plus loin. Il n'y a ni ordre imposé ni progression d'apprentissage à accomplir.

04 Revenir plus tard

Marquez les pages de contenu qui vous intéressent avec l'étoile. Vous les retrouvez dans « Mes signets », sur la page d'accueil. Le chapitre 8 explique la différence entre signets et listes.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Bon à savoir

Ce guide décrit la refonte actuelle du 23 septembre 2026. Selon la version installée de l'appli, certaines vues peuvent différer. Les illustrations montrent l'appli web en français sur un écran étroit.

[Ouvrir l'appli web](#)

S'orienter dans l'interface

L'en-tête vous accompagne dans l'appli. Sur smartphone, le menu, la recherche et l'accès aux listes et aux signets sont particulièrement faciles à atteindre.

01 Ouvrir le menu

Touchez en haut à gauche l'icône de menu aux trois traits. Le menu affiche les modules de la TCD ainsi que les domaines « Savoir », « Pratique » et « Orientation ». Choisissez une entrée pour ouvrir ce domaine.

02 Distinguer Savoir, Pratique et Orientation

Sous « Savoir », vous trouvez entre autres les fondements, les champs thématiques et les voisinages. « Pratique » contient les compétences, les modules de compétences, les exercices, les outils et les composantes. « Orientation » propose des situations, des questions et des comparaisons.

03 Accéder aux paramètres

En haut du menu ouvert se trouve la roue dentée des paramètres. L'icône d'information mène à « À propos de l'application », où figurent aussi les sources spécialisées. L'entrée « Guide d'utilisation » ouvre le site web en dehors de l'appli.

04 Revenir au point de départ

La ligne de chemin sous l'en-tête indique où vous êtes. « Accueil » mène à la page d'accueil. Vous pouvez aussi utiliser la fonction de retour de votre navigateur. Dans les paramètres, « Retour » vous ramène à la vue précédente.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Sur grand écran

La disposition s'adapte à la largeur disponible. Les contenus peuvent apparaître côte à côte. Les fonctions et les noms restent les mêmes ; pour donner une vue d'ensemble, ce guide utilise surtout des illustrations de smartphone.

[Ouvrir la page d'accueil](#)

Entrer par votre situation

Vous n'avez pas besoin de connaître le nom d'une compétence. Une situation ou une question du quotidien peut être l'accès le plus simple. De là, l'appli mène à des explications et à des contenus liés.

01 Ouvrir les situations

Sur la page d'accueil, choisissez « Partir de ma situation » ou, dans le menu, l'entrée « Situations » sous « Orientation ». La page d'accueil propose aussi des exemples directs, comme « Conflit avec d'autres personnes ».

02 Choisir une description

Ouvrez une situation dont la description correspond à votre question. Ce choix sert à s'orienter. Ce n'est pas un diagnostic et il n'évalue pas votre état personnel.

03 Voir le contenu suivant

Lisez le cadrage et les options proposées. Ouvrez une compétence liée, un exercice ou un parcours de décision. Le libellé indique si vous passez à une explication, à une ressource ou à une comparaison.

04 Chercher aussi par des questions

Sous « Questions situatives », vous pouvez commencer par une question du quotidien formulée avec vos mots. Les « Questions directrices » vous aident à vous repérer dans les connaissances de la TCD, par exemple avec « Quelle compétence m'aide en premier ? ».



Application web en français Refonte, septembre 2026

La bonne attente

L'appli organise les connaissances et les suites possibles. Elle ne prend aucune décision de traitement individuelle. En cas de danger aigu, appelez le numéro d'urgence local ; dans l'UE, c'est le 112.

[Ouvrir les situations](#)

Trouver un terme ou un thème

La recherche est utile quand vous avez déjà en tête un mot, un nom de compétence ou un thème. La bibliothèque offre en plus une vue d'ensemble ordonnée des contenus.

01 Utiliser le champ de recherche

Touchez le champ de recherche dans l'en-tête. Saisissez un terme, par exemple « DEAR MAN ». Attendez les résultats et ouvrez l'entrée qui correspond à votre question.

02 Jouer avec la formulation

Si vous ne trouvez rien de convenable, utilisez un terme plus court ou le nom anglais connu de la compétence. Les acronymes de la TCD comme DEAR MAN, GIVE, FAST et TIP restent inchangés dans toutes les langues.

03 Ouvrir la bibliothèque

Ouvrez « Bibliothèque » dans le menu. Vous pouvez y parcourir les contenus par type et utiliser les options de recherche et de filtre proposées. Vérifiez les filtres actifs si la sélection est étonnamment petite.

04 Bien situer les contenus

Une compétence est une aptitude précise. Un module de compétences réunit plusieurs étapes ; les composantes en sont les éléments. Les exercices et les outils montrent des accès pratiques. Les fondements et les cadres expliquent les connaissances qui les sous-tendent.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Quand un mot ouvre plusieurs chemins

Vous n'avez pas à vous décider une fois pour toutes. Ouvrez d'abord l'explication et servez-vous de ses liens pour situer le terme. Une recherche peut aussi mener à des questions, des situations ou des sélections thématiques.

[Ouvrir la bibliothèque](#)

Lire une page de contenu

Une page de contenu relie l'explication à des accès pour aller plus loin. Les sections complémentaires déjà dépliées dépendent de votre profil. L'explication principale reste toujours accessible.

01 Commencer par l'explication

Lisez d'abord ce que le concept signifie. Sur les pages longues, des liens de saut comme « Explication », « Prochain pas » et « Approfondir et relier » vous mènent directement à la section voulue.

02 Distinguer les prochains pas

Un bouton comme « Voir la ressource » ouvre un outil ; « Voir l'exercice » mène à un exercice. « Ouvrir le parcours de décision » mène à un choix ordonné. Ces liens montrent différentes manières de poursuivre.

03 Découvrir un module

Avec DEAR MAN, vous pouvez passer du format complet à des éléments comme « Décrire » ou « Exprimer ». La composante isolée explique une partie ; l'entrée du module garde le lien d'ensemble.

04 Approfondir et lire les sources

Ouvrez les sections complémentaires par leur titre. Selon le contenu, vous y trouvez des parcours d'apprentissage, des comparaisons, des renvois aux modules et des sources. Tous les contenus n'ont pas les mêmes liens. Les mentions de sources dans une explication restent visibles même quand les zones supplémentaires sont repliées.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Vue d'ensemble ou contenu précis ?

« Vue d'ensemble du module » mène à l'aperçu d'un module de la TCD. Un lien portant un nom mène directement à ce contenu. Les deux destinations ont des usages différents.

[Voir DEAR MAN](#)

Comprendre les différences et les liens

Des termes proches ne sont pas automatiquement interchangeables. Marcus'Mind propose des comparaisons, des parcours de décision, des questions directrices, des champs thématiques et des voisinages comme autant d'aides à l'orientation.

01 Commencer par une question

Sur la page d'accueil, utilisez « Comprendre les différences » ou « Choisir un prochain pas ». Dans le menu, vous trouvez la vue commune sous « Comparaisons ». Choisissez une question qui correspond à votre besoin.

02 Lire les options et les critères

Sur une page précise de comparaison ou de décision figurent les options avec leurs conditions de choix. Lisez d'abord les différences, puis ouvrez le contenu que vous voulez mieux comprendre.

03 Aller en profondeur

Des textes de contexte et des tableaux détaillés aident à lire de plus près. Selon le profil, ils peuvent d'abord être repliés. Les options et leurs critères de choix nécessaires restent visibles.

04 Continuer à explorer un thème

Les champs thématiques regroupent des contenus liés. Les voisinages montrent l'environnement conceptuel d'un terme de départ. Servez-vous-en quand vous voulez apprendre plus largement, au lieu de seulement distinguer deux termes précis.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Pas de recommandation automatique

Un parcours de décision explique des conditions de choix existantes dans le domaine. Il ne saisit aucun historique médical personnel et ne remplace pas une évaluation thérapeutique individuelle.

[Ouvrir les comparaisons](#)

Travailler avec un guide d'exercice

Dans la refonte, des guides d'exercice propres mènent de la lecture à l'essai. Ils expliquent les étapes de travail d'un contenu. Ce ne sont pas des formulaires pour saisir ou enregistrer vos réponses.

01 Choisir un exercice

Sur la page d'accueil, choisissez « Choisir un exercice », dans le menu « Exercices », ou suivez un lien d'exercice sur une page de contenu. Un exemple est la « fiche de travail Check the Facts ».

02 Lire le cadrage

Lisez d'abord de quoi traite l'exercice. Vérifiez aussi les indications sur les conditions, les limites et les sources. Si un suivi thérapeutique vous accompagne, vous pouvez y parler du choix et de la mise en pratique.

03 Parcourir le guide

Suivez les étapes affichées à votre rythme. Utilisez du papier ou un document personnel si vous voulez noter quelque chose. L'appli ne propose ici aucune fiche à remplir et n'enregistre pas les réponses aux exercices.

04 Retrouver le contenu

Posez un signet ou enregistrez la page dans une liste personnelle. Ainsi, vous pourrez reprendre plus tard le même guide, même si vos notes sont ailleurs.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Savoir et espace d'exercice

MarcusMind explique des contenus et des démarches. MarcusMend, l'appli sœur, offre un espace d'exercice distinct pour vos propres formulations. Les deux applis sont indépendantes ; vos saisies ne sont pas transférées automatiquement.

[Ouvrir les exercices](#)

Garder l'essentiel et le retrouver

Un signet mémorise un contenu. Une liste rassemble plusieurs contenus dans un même but. « Listes et signets » est l'endroit où lire vos collections et les sélections prédéfinies.

01 Poser un signet

Ouvrez une page de détail. Touchez l'étoile à côté de la ligne de chemin ; l'action s'appelle « Ajouter un signet ». L'étoile mise en évidence indique que le contenu est mémorisé. Un nouveau toucher retire le signet.

02 Ouvrir Mes signets

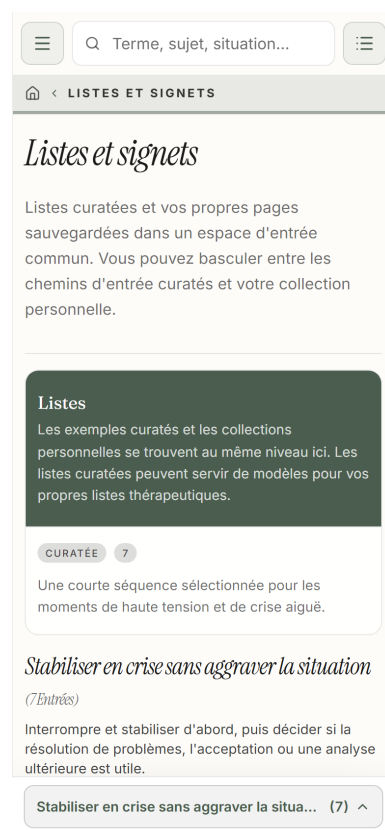
Choisissez « Mes signets » sur la page d'accueil ou ouvrez « Listes et signets » par l'en-tête ou le menu. Là, choisissez « Mes signets » dans la sélection de listes.

03 Lire une liste prédéfinie

Choisissez l'une des sélections prédéfinies, par exemple « Introduction à l'entraînement aux compétences de la TCD ». La liste ordonne les contenus selon une suite motivée. Ouvrez chaque entrée pour lire son explication complète.

04 Distinguer vos propres listes

Les listes que vous avez créées apparaissent aussi dans la sélection. Lisez leur contenu ici. Pour les créer, les renommer et les supprimer, allez dans « Paramètres » et ouvrez « Listes et signets ».



Application web en français Refonte, septembre 2026

Enregistré localement

Les signets valent pour ce navigateur ou cette installation de l'appli. Un autre navigateur ou un autre appareil n'a pas automatiquement la même collection. Effacer les données de l'appli ou du site web peut supprimer la collection.

[Ouvrir listes et signets](#)

Composer une liste personnelle

Les listes personnelles aident par exemple à préparer une séance ou à apprendre sur un thème précis. Vous enregistrez des renvois à des contenus existants ; vous ne modifiez pas les textes d'origine du domaine.

01 Créer une liste

Ouvrez « Paramètres » puis « Listes et signets ». Choisissez « Nouvelle liste », saisissez un nom comme « Pour la prochaine conversation » et confirmez avec « Créer la liste ».

02 Enregistrer depuis le contenu

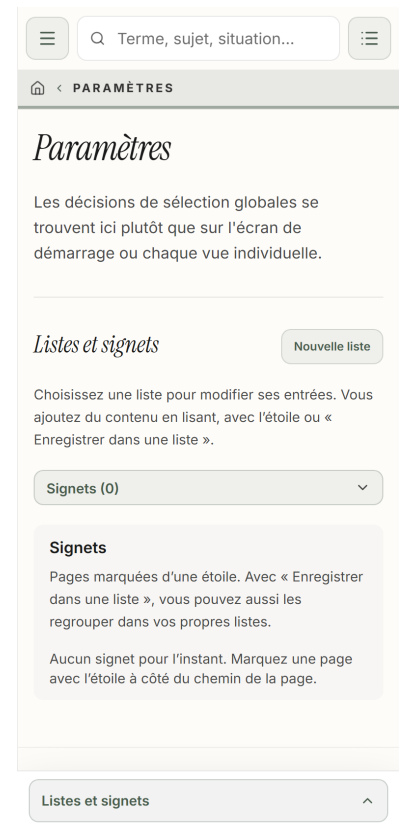
Ouvrez la page de contenu voulue et choisissez « Enregistrer dans une liste ». Choisissez une liste existante ou créez-en une nouvelle. Confirmez la sélection. Pour simplement garder quelque chose en mémoire, l'étoile du signet suffit.

03 Modifier la liste

Sous « Listes et signets », vous choisissez votre liste. Vous pouvez la renommer et retirer des entrées. « Ouvrir la liste » vous mène à la vue lisible. Les listes prédéfinies restent inchangées.

04 Préparer une séance

« Préparer une séance » peut remplir une liste de préparation à partir de vos signets actuels. Lisez la confirmation : un nouveau remplissage remplace la préparation précédente par les signets actuels. Avant de supprimer une liste personnelle, demandez-vous si vous avez encore besoin de cette sélection.



Application web en français Refonte, septembre 2026

Supprimer une liste et retirer des signets

En supprimant une liste personnelle, vous perdez sa sélection et son nom. Les signets posés séparément sont conservés. L'appli demande confirmation avant de supprimer.

[Listes et signets dans les paramètres](#)

Choisir un profil et une vue personnelle

Les profils changent l'accent de votre vue. Ils ne modifient pas les explications du domaine et ne verrouillent aucun contenu. Trois profils ont des réglages fixes ; « Pour moi » est votre profil personnalisable.

01 Choisir un profil

Ouvrez les paramètres et la rubrique « Profil ». « Sous tension » met l'accent sur les situations et les premiers pas. « Pour apprendre » place les modules et les parcours d'apprentissage au premier plan. « Pour les professionnels » donne plus de poids aux comparaisons, aux liens et aux sources.

02 Utiliser Pour moi

Choisissez « Pour moi » si vous voulez façonner la vue vous-même. Au départ, toutes les fonctions sont activées et les zones complémentaires ouvertes. Vous pouvez aussi changer par la sélection de profil du menu.

03 Adapter la page d'accueil

Ouvrez « Ma vue ». Sous « Page d'accueil », vous décidez quelles sections proposées y apparaissent. Sans coche, seule la section de la page d'accueil disparaît ; le domaine reste accessible par le menu.

04 Régler le dépliage

Sous « Pages de contenu », vous décidez si les exercices supplémentaires, les parcours d'apprentissage, les comparaisons, les liens et les sources sont ouverts d'emblée. Sans coche, ils démarrent repliés. L'explication complète, les étapes nécessaires du guide et les options de comparaison restent visibles.

Tout revoir rapidement

Dans « Ma vue », « Afficher toutes les sections » et « Tout afficher directement » rétablissent la vue personnelle complète. Les trois profils fixes n'en sont pas modifiés.

[Voir les profils](#)



Application web en français Refonte, septembre 2026

Adapter la lisibilité et la langue

Sous « Affichage », vous adaptez l'appli à vos habitudes de lecture. Le réglage reste enregistré localement. Modifier l'affichage ne change ni les contenus ni vos signets.

01 Ouvrir l'affichage

Ouvrez « Paramètres » par la roue dentée du menu et choisissez « Affichage ». Vous y trouvez les options de langue, de thème de couleur et de taille de texte.

02 Choisir la langue

Choisissez la langue voulue parmi celles proposées : allemand, anglais, espagnol ou français. Ce guide décrit les noms en français. Le site web et ce guide existent dans les quatre langues.

03 Régler le thème de couleur et le texte

Choisissez l'un des thèmes de couleur proposés et agrandissez ou réduisez le texte avec les boutons prévus. Vérifiez ensuite la lisibilité sur une page de contenu. À la fin de la plage réglable, le bouton concerné est désactivé.

04 Revenir à la lecture

Utilisez « Retour » dans les paramètres. Si des informations complémentaires manquent sur une page, ouvrez les sections correspondantes ou vérifiez leur comportement de dépliage sous « Ma vue ».



Application web en français Refonte, septembre 2026

Les réglages valent sur cet appareil

Passer à un autre navigateur, à l'appli Android ou à un autre appareil ne transfère pas automatiquement vos réglages. Réglez-y de nouveau la langue, le thème de couleur et le texte si nécessaire.

[Ouvrir l'affichage](#)

En déplacement, hors ligne et avec des données locales

Marcus'Mind s'utilise dans le navigateur et comme appli Android. Les deux accès fonctionnent sans compte utilisateur. Les réglages personnels, les signets et les listes sont enregistrés localement ; il n'y a pas de synchronisation propre dans le cloud.

01 Installer sur Android

Ouvrez le lien Google Play du site web ou cherchez Marcus'Mind sur Google Play. Installez l'appli par la boutique. Les mises à jour y arrivent aussi. Ce guide décrit la refonte actuelle ; une mise à jour de la boutique peut arriver avec un décalage.

02 Ajouter l'appli web à l'écran d'accueil

Ouvrez l'appli web, pas le site d'information. Si votre navigateur prend en charge l'installation, utilisez dans son menu « Installer l'application » ou « Ajouter à l'écran d'accueil ». Le libellé exact dépend de l'appareil et du navigateur.

03 Vérifier la disponibilité hors ligne

L'appli Android contient ses fichiers. L'appli web met des fichiers en cache ; un contenu que vous n'avez jamais ouvert n'est donc pas automatiquement disponible hors ligne. Ouvrez d'abord les pages dont vous avez besoin et vérifiez-les en mode avion. Les sites web externes et les téléchargements de la boutique nécessitent une connexion.

04 Traiter les données locales avec soin

Effacer les données du site web ou le stockage de l'appli Android, ou désinstaller, peut supprimer signets, listes et réglages. L'appli n'offre pas ici de restauration automatique dans le cloud. Notez les liens importants en dehors de l'appli avant de changer d'appareil.

Si une page ne se charge pas

Vérifiez la connexion internet et rechargez la page. Si seul un lien externe est concerné, son fournisseur peut en être la cause. En cas de problèmes persistants, utilisez le contact du site web et indiquez la page, l'appareil, le navigateur et l'erreur constatée. N'effacez pas trop vite les données locales.

Site web et appli sont séparés

Le site d'information se trouve sur marcusmind.vercel.app, l'appli web sur marcusmind.netlify.app. Le site web ne lit pas vos données locales de l'appli. L'hébergement et les services externes traitent des données techniques de connexion conformément à la politique de confidentialité.

[Appli Android sur Google Play](#)

Sources, limites et applis sœurs

Marcus'Mind veut rendre les connaissances accessibles et leur origine traçable. Ce guide d'utilisation explique l'interface. Il n'est lui-même ni un manuel d'entraînement à la TCD ni un guide thérapeutique.

01 Lire les sources sur le contenu

Ouvrez les mentions de sources sur une page de contenu. Ces indications aident à retracer l'origine et le cadre d'un concept. La littérature complémentaire ne remplace pas l'explication de la fonction concrète de l'appli.

02 Ouvrir À propos de l'application

L'icône d'information du menu mène à « À propos de l'application ». Vous y trouvez le cadrage spécialisé, les ouvrages de référence et d'autres renvois. L'appli s'appuie entre autres sur le DBT Skills Training Manual et Handouts and Worksheets de Linehan ainsi que sur le cahier d'exercices de McKay, Wood et Brantley.

03 Distinguer les applis sœurs

Marcus'Mood aide à nommer les émotions et à reconnaître vos propres évolutions. Marcus'Mind ouvre les connaissances et leurs liens. Marcus'Mend offre un espace d'exercice pour les compétences et vos propres formulations. Les applis sont indépendantes et ne synchronisent pas leurs données automatiquement.

04 Signaler des questions ou des erreurs

Utilisez « Contact » dans le pied de page du site web pour des questions d'utilisation, des signalements d'erreur ou des retours spécialisés. Décrivez le contenu concerné et les étapes qui ont mené au problème. N'envoyez pas de données de santé. Le formulaire de contact n'est pas un canal de crise ou d'urgence.

Limites de l'offre

Marcus'Mind n'est ni un diagnostic, ni une thérapie, ni une prise en charge de crise, et n'est pas une appli officielle des autrices et auteurs cités. S'appuyer sur la littérature spécialisée ne prouve pas l'efficacité clinique de cette appli. En cas de danger aigu, adressez-vous au numéro d'urgence local ; dans l'UE, le 112.

État de ce guide

Établi à partir de la refonte du 23 septembre 2026, version de l'appli 0.1.75. Le nom de version seul ne permet pas de distinguer sûrement les anciennes versions ; ce sont les vues montrées ici qui font foi. Le guide est tenu à jour séparément du code de l'appli.

[Contact sur le site web](#)